

Leseprobe aus: **Backen mit Buchweizen** von Modesta Bersin.
Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages.
Alle Rechte vorbehalten.



Hier geht's zum Buch

[>> Backen mit Buchweizen](#)

INHALT



7 **VORWORT**

8 **ÜBER DEN BUCHWEIZEN**

8 Die Renaissance einer alten Kulturpflanze

8 Buchweizenernte und Verarbeitung

9 Gesunde Buchweizen-Heilkost

9 Buchweizen in der internationalen Küche

11 Traditionelle Rezepte mit Buchweizen

13 **RÜHRTEIG**

51 **KNETTEIG ODER QUARK-ÖL-TEIG**

75 **BISKUITTEIG**

87 **BROT UND BRÖTCHEN**

103 **CRÊPES, BLINI & CO.**

116 **GLOSSAR**

118 **ADRESSEN**

120 **REZEPTVERZEICHNIS**

VORWORT

Im Laufe der letzten Jahre ist Buchweizen zu einem festen Bestandteil in meiner Küche geworden. Obwohl ich glutenfrei essen muss oder gerade deshalb, ist es mir so gelungen, mich weiterhin vollwertig zu ernähren. Bei der Arbeit mit diesem alten Kulturgut habe ich einiges über seine Heilwirkungen gelernt und viele positive Erfahrungen gemacht – es vermittelt mir insgesamt einfach ein gutes Gefühl. Meine Kindheit habe ich auf einem Bauernhof verbracht, dadurch bin ich sehr mit der Natur verbunden. In meiner Ernährungsphilosophie stehen regionale und saisonale Lebensmittel, die möglichst wenig behandelt sind, im Vordergrund. Das führt zu mehr Lebensqualität und Genuss.

In dem vorliegenden Buch finden Sie Basisrezepte für alle Teigarten. Die klassischen Rührteige sind sehr vielseitig. Die Knet- und Quark-Öl-Teige eignen sich mit ihrem nussigen Geschmack sowohl für herzhaftes Quiches wie auch für süße Tartes. Und, Sie werden sehen, mit keinem anderen Vollkorngetreide backt man so lockere und leichte Biskuittorten wie mit Buchweizen. In der Bretagne schließlich ist es bereits seit dem Mittelalter die Grundlage der bekannten Galettes oder Buchweizen-Crêpes. Nachdem die allein aus Buchweizenmehl hergestellten Brote bei meinen Kursteilnehmerinnen und -teilnehmern so gut ankamen, habe ich mich entschlossen, auch diese Köstlichkeit in das Buch aufzunehmen und ihr ein eigenes Kapitel zu widmen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren und viel Freude beim Genießen!

Ihre Modesta Bersin

Oben: Norbert Eilenbecker bei der Buchweizenernte in Kalborn.
Unten rechts: Buchweizenkörner mit Schale direkt nach der Ernte
Unten links: Caroll Dieschburg vergleicht die Mehlaussiebe in der Mühle bei Echternach.

ÜBER DEN BUCHWEIZEN

DIE RENAISSANCE EINER ALTEN KULTURPFLANZE

Der Buchweizen (*Fagopyrum esculentum*) ist ein Knöterichgewächs wie Rhabarber und Sauerampfer. Ende des 14. Jahrhunderts wurde er von wandernden Völkern aus Zentralasien nach Europa gebracht. Wie aus alten Chroniken zu lesen ist, bewahrte er in schlechten Zeiten viele Menschen vor Hungersnöten. Buchweizen ist ein anspruchsloses Gewächs, er gedeiht auf sauren, kargen und nährstoffarmen Böden und stellt somit nur geringe Anforderungen an die Landwirtschaft. Hinzu kommt, dass er unempfindlich gegen Krankheiten und Schädlinge ist und keinen Dünger braucht. Dadurch eignet er sich für den biologischen Anbau. Seit einigen Jahren wird in vielen Regionen Europas wieder verstärkt Buchweizen angebaut. Neben den weltweit größten Anbaugebieten in Russland, China und der Ukraine sind die Hauptanbaugebiete in Westeuropa die Bretagne, die Ardèche und das Elsass, das Luxemburger Ösling, aber auch in Österreich, in Deutschland (hier in der Lüneburger Heide und in Brandenburg), in Norditalien, Tschechien und Slowenien wird Buchweizen angebaut.

BUCHWEIZENERNTE UND VERARBEITUNG

Buchweizen wird von Mitte bis Ende Mai ausgesät und im September geerntet. Die einjährige Sommerfrucht blüht die meiste Zeit weiß-gelb, gegen Ende der Wachstumsperiode färbt sie sich rosa. Geerntet werden die dreikantigen spitzen Nüsschen, die dunkelbraun oder silbergrau sind. Das anschließende fachmännische Trocknen sichert die Qualität. Zum Verzehr muss der

Buchweizen geschält werden. Entweder läuft das ganze Korn durch die Schälmaschine und wird dann in Form von Buchweizenkernen oder nach einem Mahlvorgang als Mehl verkauft. Oder das Korn wird zuerst gemahlen und dann im Siebkasten ausgesiebt, wie es traditionell zum Beispiel in Luxemburg geschieht. Nach dem Entfernen der Schale besteht die Kunst des Müllers dann darin, nach der Produktionskontrolle, die in unterschiedlicher Stärke gesiebten Mehle zu mischen. In Slowenien werden die Körner zuerst mit der Schale gekocht, dann in kaltem Wasser abgeschreckt. Die Schale platzt und kann so vom Kern getrennt werden.

Man unterscheidet den Gewöhnlichen Buchweizen (Silberbuchweizen) und den Tartarischen Buchweizen, der im Geschmack eine leichte Bitternote hat. In Europa entfallen 90 Prozent des Anbaus auf Silberbuchweizen und 10 Prozent auf Tartarischen Buchweizen. In Slowenien und in Asien wird überwiegend Tartarischer Buchweizen verzehrt. Sein kräftiger Geschmack gibt herzhaften Gerichten eine besondere Note. Damit ein Gebäck gelingt, kommt es auf die richtige Sorte an. In diesem Buch wurden alle Rezepte mit Silberbuchweizen gebacken. Beachten Sie zu Sorte und Herkunft die entsprechenden Packungsangaben; die Verarbeitung in einer europäischen Mühle sagt dabei noch nichts über die Herkunft des Buchweizens aus. Adressen europäischer Hersteller finden sich im Anhang (siehe Seite 118).

GESUNDE BUCHWEIZEN-HEILKOST

Die Zusammensetzung von Buchweizenmehlen kann schwanken. Sie ist abhängig von der Sorte,

der Gegend, der Anbaumethode, aber auch von der Vermahlung und Absiebung.

Buchweizen gehört zu den sehr gesunden Lebensmitteln. Das beweisen seine Inhaltsstoffe:

In 100 g stecken 316 Kilokalorien, 12,2 g Eiweiß, 2,8 g Fett, 68,1 g Kohlenhydrate und je nach Ausmahlung 3–9 g Ballaststoffe. Interessant ist auch der hohe Eisen- und Magnesiumanteil:

140 mg Magnesium und 3,5 mg Eisen. Außerdem enthält Buchweizen die Mineralstoffe

Kalzium, Phosphat und Kalium, er ist reich an Vitamin B₁, B₂, B₃ und E sowie den Spurenelementen Zink, Kupfer, Selen, Fluor und Kieselsäure. Überdies versorgt er uns mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Sportler und Vegetarier schätzen die ideale Eiweißzusammensetzung.

Buchweizen ist basenbildend, da er reich an basischen Mineralstoffen ist. Damit kann er der Übersäuerung des Körpers entgegenwirken.

Die Fülle an gesunden Inhaltsstoffen (sekundäre Pflanzenstoffe) helfen bei Venenleiden, Krampfadern, Besenreisern und Zahnfleischbluten.

Buchweizen kräftigt das Bindegewebe, fördert die Durchblutung, beugt rheumatischen Erkrankungen und Arthritis vor, stärkt das Immunsystem und wirkt kreislaufanregend. Des Weiteren sorgt der günstige glykämische Index dafür, dass der Blutzucker nicht stark ansteigt.

Gleichzeitig hilft der hohe Ballaststoffanteil bei der Gewichtsnormalisierung und beugt Diabetes und Bluthochdruck vor. Viele gute Gründe also, Buchweizen in eine gesunde Ernährung zu integrieren.

Ein weiterer, für die heute zunehmende Zahl von Zöliakiebetroffenen wichtiger Pluspunkt: Buchweizen ist glutenfrei. Durch die Fruchtfolge

auf dem Feld, bei der Lagerung und beim Transport, sowie beim Vermahlen, Verpacken und beim Backen ist allerdings eine Kontamination mit anderem Getreide möglich. Das bedeutet, dass der im Handel erhältliche Buchweizen nicht immer vollständig glutenfrei ist. Er ist nur dann absolut glutenfrei, wenn dies auf der Verpackung vermerkt oder durch die durchgestrichene Ähre kenntlich gemacht ist. Ansonsten empfehle ich, sich mit der Zöliakiegesellschaft (Adressen im Anhang) in Verbindung zu setzen; hier sind Listen von glutenfreien Produkten erhältlich. Für Zöliakiebetroffene erweitert der Buchweizen das Angebot an glutenfreien Rezepten. Er bewährt sich aber auch bei Allergien, Gluten- und Histaminunverträglichkeiten (Gluten verhindert den Histaminabbau), und da Gluten mitverantwortlich für entzündliche Gelenkerkrankungen ist, ist Buchweizen auch hier eine gute Wahl.

BUCHWEIZEN IN DER INTERNATIONALEN KÜCHE

Aus Buchweizen werden nach traditionell bretonischen Rezepten leckere, herzhaft und süße Crêpes gebacken. In Kombination mit alten Obstsorten wie Johannisbeeren, Stachelbeeren, Rhabarber und herben Apfelsorten entstehen schmackhafte Kuchen und Torten. Buchweizen verträgt sich sehr gut mit dem kalziumreichen Mohn. Auch mit der Wildpflanzenküche harmonisiert Buchweizen, der selbst eine Wildpflanze ist, sehr gut. Weihnachtsgebäck erhält durch Buchweizen eine besondere Würze. Mit kaum einem vollwertigen Getreide lassen sich so lockere und luftige Kuchen herstellen. Allerdings



braucht es dafür andere, angepasste Rezepturen. Es wurden auch viele internationale Rezepte überliefert. In Norditalien und der Schweiz wird die Polenta mit Buchweizen und Maisgrieß gemischt (graue Polenta), Großmutter's Küche mischt dort Buchweizen mit Kartoffelgerichten. Buchweizennudeln sind eine Spezialität im Schweizer Wallis.

TRADITIONELLE REZEPTE MIT BUCHWEIZEN

In verschiedenen Ländern kennt man alte, traditionelle Rezepte mit Buchweizen. Hier einige Beispiele.

POLENTA

Eine Spezialität aus Norditalien sowie in der Schweiz aus Tessin und Graubünden.
Salzige Variante: 750 ml Wasser mit 1 Prise Salz aufkochen und 50 g Butter hinzugeben. 300 g grobes Buchweizenmehl hineinstreuen, kurz aufkochen und 10 bis 15 Minuten ziehen lassen. 100 g eines regionalen Hartkäses in Würfel schneiden oder reiben und unter die Masse ziehen. Als herzhaftes Beilage servieren.
Nach Belieben kann man die Polenta auch auf einem Blech oder in einer Form flach ausstreichen, erkalten lassen und dann in Scheiben schneiden; diese werden anschließend in etwas Butter oder Fett leicht angebraten.
Süße Variante: 750 ml Milch zum Kochen bringen, 300 g grobes Buchweizenmehl einrühren und 20 Minuten ziehen lassen. Zuletzt etwas Sahne und Korinthen hinzufügen. Nach Belieben mit einem Fruchtkompott servieren.

Buchweizenblüte kurz vor der Ernte.

STERZELN

Eine Spezialität aus dem Islek/Luxemburg.
½ l Wasser zum Kochen bringen, 1 gestrichenen TL Salz hinzufügen und 250 g Buchweizenmehl in das kochende Salzwasser einrühren. Zugedeckt einige Minuten bei niedriger Temperatur kochen lassen. Mit einem Holzlöffel durchrühren. Dann aus der entstandenen Masse mit einem Löffel Klöße ausstechen und diese zum Beispiel mit einer Specksauce servieren, oder man schwenkt die Klöße in Fett und reicht sie zu herzhaften Gerichten oder zu einem süßen Kompott.

RIEBLER

Eine Spezialität aus Südtirol.
100 g Buchweizenmehl mit 400 ml Milch und 2 Eiern verrühren. 2 Äpfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und grob raspeln. Butter in einer Pfanne erhitzen, den Teig zusammen mit den geraspelten Äpfeln hineingeben und von beiden Seiten backen. Mit einer Gabel in grobe Stücke teilen und mit Zucker bestreut servieren.

SCHWARZPLENTENTORTE

Eine Spezialität aus Tirol.
250 g weiche Butter, 150 g Zucker und 6 Eigelb schaumig rühren. 6 Eiweiß mit 100 g Zucker steif schlagen und zur Eigelbmasse geben. 250 g gemahlene Mandeln mit 250 g Buchweizenmehl, je 1 Päckchen Backpulver und Vanillezucker mischen und vorsichtig darunterheben. Den Teig in eine gefettete Springform (28 cm Durchmesser) füllen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 50 Minuten backen.

Den ausgekühlten Kuchen einmal quer durchschneiden, sodass zwei gleich dicke Böden entstehen. Den unteren Boden mit Preiselbeermarmelade bestreichen. Den zweiten Teigboden darauflegen. Mit Puderzucker bestäuben oder mit geschlagener Sahne servieren.

KASCHA

Eine Spezialität aus Slowenien, Polen und Russland.

Gehackte Zwiebel in einer Pfanne anrösten.

Etwa 200 g Buchweizenkerne dazugeben und kurz mitrösten. $\frac{1}{2}$ l Wasser dazugießen und den Buchweizen in etwa 20 Minuten weich kochen.

Mit Pfeffer, Salz und Kräutern würzen. Als Beilage zu Fleisch und Gemüsegerichten servieren.

Weltweit werden aus Buchweizen auch verschiedene Produkte hergestellt. In Japan ist Buchweizen die Grundlage für die beliebten Sobanudeln, außerdem kennt man hier einen Buchweizentee aus gerösteten Buchweizenkernen. In China wird nach althergebrachten Verfahren aus Buchweizen Essig gemacht. Außerdem ist China Hauptexporteur von Buchweizenhonig. In Indien, Nepal und China verwendet man junge Buchweizenpflanzen auch als grünes Blattgemüse. Buchweizenbier wird unter anderem in Frankreich, Belgien, und Luxemburg vermarktet. Buchweizenbranntwein ist in Polen und Japan beliebt.

RÜHRTEIG



APFELKUCHEN MIT ARONIABEEREN

75 g Aroniabeeren
50 ml Apfelsaft
125 g weiche Butter
125 g Vollrohrzucker oder Honig
3 Eier
150 g fein gemahlenes Buchweizenmehl
½ Päckchen Weinsteinbackpulver
3 EL Milch
750 g Äpfel (z. B. Boskop)

ZUM BESTREUEN

2 EL Zucker
1 TL Zimt

Varianten:

Andere Früchte verwenden, zum Beispiel Kirschen oder Aprikosen.

Die Aroniabeeren durch getrocknete Kirschen ersetzen.

Zusätzlich 100 g gemahlene Nüsse oder Mandeln in den Teig einarbeiten.

Am Vorabend die Aroniabeeren im Apfelsaft einweichen.

Den Backofen auf 175 Grad vorheizen.

Die Butter mit dem Zucker oder Honig schaumig rühren. Die Eier einzeln darunter schlagen. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und esslöffelweise mit der Milch unter die Masse rühren. Die Hälfte der Aroniabeeren mit der Flüssigkeit (die praktisch vollständig von den Beeren aufgenommen sein sollte) unter den Teig rühren.

Den Teig in eine gefettete und bemehlte quadratische oder runde Springform (ca. 24 cm Durchmesser) füllen. 5 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen die Äpfel waschen, schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Den Teig mit den Apfelvierteln belegen und die restlichen Aroniabeeren auf dem Teig verteilen. Im vorgeheizten Backofen 50 Minuten backen.

Nach dem Erkalten den Kuchen mit der Zimt-Zucker-Mischung bestreuen.

REZEPTVERZEICHNIS

- Ananastörtchen mit Rum 86
Apfelkuchen mit Aroniabeeren 14
Apfeltarte 53
Aprikosentarte mit Creme und Nussstreusel 17
Bauernbrot 92
Birnentorte vom Blech 18
Blini, Holunderbeer- 114
Blini, Mangold- 114
Brombeertörtchen mit Schokostückchen 18
Bruschetta mit Tomaten, Feta und Kräutern 98
Crêpes mit Bratapfelfüllung 110
Crêpes mit Schafgarben-Zucchini-Füllung 110
Crêpes mit Schokoladenmousse und Zitronenverbenesauce 109
Crêpes, Grundrezept 106
Dattel-Orangen-Plätzchen 68
Eierlikörtorte 22
Erdbeerkuchen 22
Feigenmarmelade 106
Hefebrot 94
Himbeercremetorte 78
Honigkuchen vom Blech 25
Honigwaffeln mit Quittensahne 26
Johannisbeerschnitten 54
Kaiserschmarren 105
Kascha 12
Käsekuchen mit Baiser 54
Knäckebrot 102
Knoblauchbrötchen 100
Kokos-Buchweizen-Makronen 68
Latwerge 105
Limettentarte 58
Madeleines, Grundrezept 28
Maisbrot 94
Marzipanröllchen 70
Mini-Brötchen mit Mohn und Käse 98
Minze-Madeleines mit Schokostückchen und roter Grütze 32
Mirabellentörtchen 34
Mohnkuchen mit Buchweizenstreusel 34
Mohnmakronen 65
Mohnmarmorkuchen 41
Mohnstrudel 58
Mohn-Vanillecreme-Torte 81
Nusstaler 70
Obsttorte 82
Orangenmarmelade 106
Orangentörtchen mit Pinienkernen 38
Pesto-Madeleines 32
Plätzchen, Grundteig 65
Polenta 11
Quarkbällchen 38
Quiche Lorraine 64
Quiches, Mini-, mit Jakobsmuscheln 61
Quiches, Mini-, mit Tomaten und Brennesseln 64
Rhabarberbaiser 50
Riebler 11
Saatenbrot, rustikales 88
Sauerteigbrot 88
Schokoladen-Eierlikörsahne-Torte 82
Schokoladen-Tassenkuchen mit Nüssen 42
Schwarzplententorte 11
Schwarzwälder Kirschtorte 77
Sesamplätzchen 74
Sterzeln 11
Teekuchen 42
Teffbrot 91
Tiramisu mit Madeleines 28
Toastbrot 100
Walnusschnitten 46
Zimt-Nuss-Waffeln 46
Zwetschgenkuchen mit Streusel 50
Zwieback 102