

Buchweizen – Genuss der Extraklasse!

Der Buchweizen wird manchmal als Getreide bezeichnet, obwohl er nicht dazu gehört. Er ist ein Knöterichgewächs und seine Früchte, die an Bucheckern erinnern, haben zu dem Namen Buchweizen geführt. Im 14. Jahrhundert gelangte der Buchweizen aus seiner zentralasiatischen Heimat nach Mitteleuropa. Er weist noch deutlich die Merkmale einer Wildpflanze auf. Aufgrund des uneinheitlichen Reifeprozesses wird die Ernte der Früchte erschwert. Als Nahrungspflanze wurde der Buchweizen von den ertragreicheren Getreidearten, insbesondere dem Weizen verdrängt. Wegen des fehlenden Glutens ist reiner Buchweizen einerseits zum [F]Rohkostbrot ungeeignet, andererseits aber zur Ernährung glutenunverträglicher Menschen bestens geeignet. So wird er als Diätahrung bei Zöliakie verwendet. Der Buchweizen ist ein wertvolles Lebensmittel mit 10 % Eiweiß, 70 % Kohlenhydrate und 2 % Fett.



Buchweizen-Tomate im Porree-Birnen-Rand – ein sehr schönes Gericht und wirklich einfach herzustellen. An Zutaten brauche ich Buchweizen, natürlich pro Portion eine Tomate, Porree, Birnen und ein sehr gutes Olivenöl und etwas Zitronensaft. Mit diesen wenigen Zutaten zaubere ich einen gesunden und auch optisch schön gestalteten [F]Rohkost-Teller. Als Werkzeug brauche ich lediglich ein Messer. Ich persönlich arbeite immer mit guten Keramikmessern. Los geht's: Den Buchweizen wässere ich über 4 Stunden in einer Schüssel. Danach spüle ich ihn gut ab, so



dass keine Schleimstoffe mehr am Buchweizen sind. Jetzt mache ich ein Dressing aus dem guten Olivenöl, etwas Wasser und einigen Spritzer Zitronensaft und verteile es in zwei Schüsseln. In der einen mische ich den Buchweizen unter. Die Porreestange schneiden ich am oberen und unteren Ende ab, und spüle sie kurz ab, entfernen die erste Haut und schneide die Stange längs in der Mitte durch. Dann schneide ich ca. 1 cm breite Scheiben schräg ab – sieht optisch schöner aus – da sie nach vorne spitz werden. Die Porreescheiben gebe ich nun in die zweite Schüssel. Die Birne schneide ich längs durch, so dass ich acht Birnenschiffchen bekomme. Diese schneide ich auch schräg ab und mische sie unter den Porree. Die Tomate begradige ich am unteren Ende, schneide den Deckel ab und entferne das Kerngehäuse. Nun fülle ich die Tomate mit Buchweizen und lege darum den Porree-Birnensalat.



Genial. Einfach. Gesund. Lecker. Viel Spaß und „Vitalissimo“ bei der Zubereitung wünscht Ihnen

Norbert Wilms

Norbert Wilms · www.vitalissimo.eu