

## **Vom Buchweizen**

Buchweizen ist ein Knöterich-Gewächs, das zur Familie der Sauerampfer und Rhabarber zählt, und kein Getreide. Die Bezeichnung hat höchstens insofern eine Berechtigung, als man sich durch das Äußere der kleinen, kantigen Körner mit etwas Phantasie an Bucheckern in Miniatur-Format erinnert fühlt; mit Weizen hat er allenfalls seine Backfähigkeit gemeinsam. Womit wir schon beim Thema wären, denn beim Backen erweisen sich die kleinen Körner als ganz groß.

Mit keinem Vollgetreide konnten wir bisher luftigere, flaumigere, zartere, feinere, überzeugendere Torten, Törtchen und Rouladen zubereiten als mit Buchweizen. Er ist so leicht, dass sogar die bewährten Eier im Kuchen beinahe überflüssig werden.

Der Ehrlichkeit halber aber gestehen wir ein, dass es zu Anfang etwas gab, was unseren Enthusiasmus dämpfte: Buchweizen schmeckt sehr »eigenwillig«. Er verfügt über ein ausnehmend kräftiges Aroma, für das es eigentlich keine vergleichbare Geschmacksrichtung gibt, typisches Buchweizen-Aroma eben, und das muss man mögen. Wenn nicht, hat der Gaumen bei Buchweizen kaum eine Chance, ihn schätzen zu lernen, es sei denn, es tüfelt einer so lange herum, bis er den Charakter des Buchweizens so geschickt in andere Geschmacksnuancen einzubauen weiß, dass sich am Ende ein verblüffendes Ergebnis sehen und schmecken lassen kann.

Sie ahnen schon, dass wir dem Buchweizen zunächst in geschmacklicher Hinsicht nicht so recht über den Weg trauten, und das geben wir auch freimütig zu. Verständlich, schließlich erntet ausgefallene Eigenwilligkeit nicht jedermann's Begeisterung. Warum aber haben wir uns dann mit ihm beschäftigt? Nun der Buchweizen hat etwas, was alle übrigen »Getreide« (sofern man Buchweizen überhaupt dazu zählen kann) nur in Spuren aufweisen können: Lysin. Das ist ein Eiweiß-Baustein, der das Knochenwachstum unterstützt.

Und dann ist da noch ein beachtlich hoher Lezithin-Anteil zu vermerken, für gesteigerte Leistungsfähigkeit, gegen Nervenleiden und Wachstumsstörungen und zur Förderung einer gesunden Entwicklung des Kindes. Außerdem wirkt Buchweizen basenbildend, d. h. beruhigend und heilend auf Leber, Galle, Bauchspeicheldrüse, Magen und enthält Eisen, Kalium, Phosphor und die Vitamine B1 und B2.

Wie gesagt, es empfiehlt sich eine trickreiche, was aber nicht heißen soll komplizierte Zubereitung, dann ist Buchweizen immer für eine kulinarische Überraschung gut.