

Pseudogetreide

# Buchweizen

*Fagopyrum esculentum*

Foto: S. Egli

## Glutenfreie, nährstoffreiche und bienenfreundliche Getreidealternative

Buchweizen (*Fagopyrum esculentum*) ist eine krautige, einjährige Pflanze aus der Familie der Knöterichgewächse (*Polygonaceae*) und gehört zu den Pseudogetreiden. Je nach Sorte erreicht er eine Höhe von 60 bis 120 Zentimetern und hat eine Vegetationsdauer von 80 – 120 Tagen. Buchweizen kann als Hauptkultur angebaut aber auch als Gründüngung genutzt werden. Da Buchweizen wochenlang blüht, dient er als hervorragende Bienenweide. Das dauernde Blühen stellt jedoch auch Herausforderungen dar, da der Erntezeitpunkt schwer festzulegen ist, weil der Buchweizen nicht gleichzeitig reif ist [1].

### Geschichte und Anbau in der Schweiz

Buchweizen stammt ursprünglich aus China und gelangte über die Mongolei und Russland nach Europa und im 15./16. Jh. in die Schweiz [2]. Buchweizen wird auch „Heidenweizen“ genannt, was „Weizen der Nichtchristen“ bedeutet. Auf Italienisch „grano saraceno“, oder auf Französisch „blé sarrasin“, also Weizen der Sarazenen. Die Bezeichnung „Buchweizen“ leitet sich von den bucheckerförmigen Samen und den weizenähnlichen Inhaltsstoffen ab [3].

Im italienischsprachigen Bündner Tal Poschiavo ist Buchweizen von besonderer Bedeutung. In diesem Tal wurde Buchweizen in der Fruchtfolge mit Getreide angebaut. Das Poschiavo-Tal grenzt an das Veltlin (Valtellina) in Italien, und beide Regionen haben mehrere traditionelle Buchweizengerichte gemeinsam, darunter eine spezielle Polenta und Pizzoccheri. Leider wurde der Anbau in diesen Regionen in den 1970er-Jahren mit dem Aufkommen der modernen Landwirtschaft aufgegeben und es konnten leider keine ursprünglichen Sorten erhalten werden. Seit den 2000er-Jahren wird die Kultur jedoch im Rahmen verschiedener Projekte wieder eingeführt.

### Wieso „BuchWEIZEN“ (oder „GRANO saraceno“ und „BLÉ sarassin“)?

Aufgrund seiner ernährungsphysiologischen Eigenschaften und seiner Verwendung als Nahrungsmittel wird Buchweizen seit jeher kommerziell zu den Getreidearten gezählt, obwohl er nicht zur Familie der Süßgräser (*Poaceae*) gehört, da der Begriff Getreide nicht botanisch und wissenschaftlich, sondern handelsüblich und literarisch ist.

### Warum ist Buchweizen noch interessant?

Buchweizen ist sowohl aus ernährungswissenschaftlicher als auch aus kulinarischer Sicht eine interessante Kultur. Er zeichnet sich durch einen hohen Gehalt an Mineralien, insbesondere Eisen, Zink und Selen aus und hat einen hohen Anteil an Eiweiss und Stärke. In der Küche verleiht er Gerichten nicht nur einen einzigartigen Geschmack, sondern auch einen hohen Nährwert. Buchweizen ist von Natur aus glutenfrei, kann aber in grossen Mengen giftig sein.



Bucheckerförmiges Saatgut, Foto: R. Lenz

Paniagua-Zambrana et. al (2024). *Fagopyrum esculentum* Moench POLYGONACEAE. In: Ethnobotany of the Mountain Regions of Eastern Europe. Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-98744-2\\_123-1](https://doi.org/10.1007/978-3-030-98744-2_123-1)

[1] <https://www.agroscope.admin.ch/agroscope/de/home/themen/pflanzenbau/ackerbau/kulturarten/alternative-kulturpflanzen/buchweizen.html>

[2] alimentarium Buchweizen, <https://www.alimentarium.org/de/fact-sheet/buchweizen>

[3] Agroscope Merkblatt Nr. 109 / 2020 Buchweizen