

Aus der Hado-Küche: Zutaten

Restaurant Services

Buchweizen

Der Buchweizen ist eine Knöterichpflanze, die im Laufe der Jahrhunderte ihren Weg von der Mongolei zu uns gefunden hat. Der Name kommt von der Bucheckernform der Samen und von der Nutzung dieser Samen als Getreide, auch wenn der Buchweizen keine Ähnlichkeit mit Getreide oder Gräsern hat.

Buchweizen wird zu Grütze, Grieß oder als Mehl zu Pfannkuchen und Fladen verarbeitet. Er wird auch als Einlage in Suppen oder als Bestandteil von Bratlingen verwendet.

Zum Brotbacken ist Buchweizen nur mit anderen Mehlen nutzbar, da ihm Gluten für die Teiglockerung fehlt.

Buchweizen enthält besonders hochwertig zusammengesetzte Eiweißbausteine mit lebenswichtigen Aminosäuren. Der hohe Anteil an Eisen, Kalium, B-Vitaminen und vor allem Kieselsäure sind für seine Nährstoffreichhaltigkeit bezeichnend. Dabei gilt Buchweizen als sehr leicht verdaulich und ist zudem glutenfrei.