

DRESCHFLEGEL

Quirin Wember
Wilhelmshäuser 21
37217 Witzenhausen



INFORMATIONSBLETT BUCHWEIZEN

Der **gewöhnliche Buchweizen** (*Fagopyrum esculentum* Moench) stammt ursprünglich aus den mittelasiatischen Steppen und ist zuerst wohl um 1000 v. Chr. in der heutigen Ukraine kultiviert worden. Nach Mitteleuropa kam der Buchweizen erst im Mittelalter. Er war vor allem im 18. und 19. Jahrhundert eine wichtige Nutzpflanze der armen Heide- und Moorböden. Neben der Verwendung als Grundnahrungsmittel diente er in großem Umfang als Grünfütter. Hierzu wurde er als Zweitfrucht nach der Getreidestoppel angebaut. Auch wurden die Körner an Hühner und die Kleie an Schweine verfüttert. Bei übermäßiger Verfütterung grünen oder ungeschälten Buchweizens konnte es in Verbindung mit Sonnenlicht zu einer Hautreizung, der sogenannten Fagopyrose kommen.

Der **tartarische Buchweizen** (*Fagopyrum tartaricum* (L.) Gaertn.) kam als Begleiter des gewöhnlichen Buchweizens zu uns und wurde wegen der geringeren Kälteempfindlichkeit besonders in höheren Berglagen angebaut.

Buchweizen ist eine raschwüchsige Pflanze, die als Knöterichgewächs nicht mit den meisten anderen Kulturpflanzen verwandt ist. Er eignet sich daher im Garten ganz besonders als Gründünger, ist aber zugleich auch eine Augen- und Bienenweide. Im Winter frieren die Pflanzen ab.

Als Gründünger sind gewöhnlicher und tartarischer Buchweizen vielseitig einsetzbar. Die gute Bodenbeschattung hat eine hervorragende Garewirkung und vermag auch Wurzelkräuter wie Quecke und Hahnenfuß zu unterdrücken. Je länger die Gründüngung steht, um so stärker sind diese Effekte. Für eine Zwischenkultur sollten mindestens 3-4 Wochen eingeplant werden. Der Bestand erreicht dann eine Höhe von ca. 20cm. Zur Queckenunterdrückung sollte der Buchweizen möglichst mehrere Monate auf der Fläche stehen. Allerdings gibt es dann bereits Ausfallkörner, weshalb anschließend nicht tief bearbeitet, sondern der Boden nur flach aufgelockert wird, damit die ausgefallenen Körner möglichst vollständig keimen (und einen zweiten Gründüngungsaufwuchs bilden). Einzelne Buchweizensämlinge in den Folgekulturen sind dann meistens unproblematisch. Wird Buchweizen vor der Reife der ersten Körner mit der Sense auf halber Höhe abgemäht, bilden die Seitentriebe einen neuen Aufwuchs; dadurch kann die Samenreife etwas hinausgezögert werden.

Der Vorteil einer Gründüngung liegt nicht nur in der gebildeten Grünmasse, sondern vor allem auch in der Durchwurzelung des Bodens und Schattengare. Hoher Buchweizen sollte abgemäht und auf den Komposthaufen gebracht werden, ein niedriger Bestand kann – z.B. mit dem Rasenmäher gemäht – auf der Fläche kompostieren. Bei der feldmäßigen Gründüngung ist ein Schlegelmäher erforderlich. Die Stoppel soll dann gleich aufgelockert werden, was die Verrottung und weitere Garebildung fördert.

Eine abfrierende Gründüngung aus Spätsommer- und Herbstsaaten hinterlässt relativ wenig oberflächliches Material. Für diesen Zweck ist der Buchweizen im Gartenbau dem oft genutzten Senf wegen dessen Verwandtschaft zu den Kreuzblütlern (Kohl, Radieschen, Rettich, Rucola, Stielmus, Mairüben, Pak Choi...) vorzuziehen.

Gesät werden kann der tartarische Buchweizen von April bis Mitte September, der gewöhnliche wegen der größeren Frostempfindlichkeit von Mai bis Ende August.

Im Garten werden ca. 50g pro 10m² von Hand ausgesät und leicht eingeharkt. Bei kürzerer Kulturzeit wird eine höhere Aussaatstärke gewählt, bei längerer Standzeit und zur Körnernutzung kann etwas dünner gesät werden. Auf landwirtschaftlichen Flächen wird entsprechend mit 40 – 80kg/ha gedrillt.

Buchweizen eignet sich auch gut für Gemenge mit anderen Gründüngern.

Die Körnernutzung

Die Körner zur Verwendung als Saat oder Speise werden im Herbst geerntet. Der richtige Zeitpunkt ist stark von der Kornausbildung abhängig. Da Buchweizen fortwährend blüht und nach und nach abreift, muss geerntet werden, wenn möglichst viele Körner reif sind, was an der Braunfärbung zu erkennen ist. In der Regel sind zu diesem Zeitpunkt schon erste Körner abgefallen und die letzten noch grün. Die Pflanzen werden bei gutem Wetter gemäht und einige Tage auf lockeren Haufen oder im Schwad trocknen gelassen, anschließend gedroschen oder für den Kleinbedarf auf einer Plane ausgeschlagen.

Die Körner lassen sich selbst nur schwer verarbeiten, da hierzu eine besondere Schälmühle benötigt wird. Eventuell kann versucht werden, nach grobem Schroten in der Haushaltsmühle die Schalen abzublasen, was aber meist nur unvollständig gelingt; auch lässt sich ein Schälern durch Reiben der Körner zwischen zwei Brettern ausprobieren.

Es ist aber ratsam, zum Erproben der folgenden Rezepte Buchweizen im Naturkostladen zu kaufen:

Buchweizenpfannkuchen

125g Buchweizenmehl mit ¼ Liter Milch, in der 15g Hefe aufgelöst werden, verrühren und an einem warmen Ort gehen lassen. Wenn der Teig nach 4-5 Stunden schön gleichmäßig gegangen ist, wird er löffelweise in einer Pfanne, am besten in heißer Butter, zu beiderseits schön braunen kleinen Kuchen gebacken. Mit Honig, Marmelade, heißem Obst, oder auch deftig mit Speck, Schinken, Käse...

Buchweizenbratlinge

125g grobe Buchweizengrütze mit 150ml Milch und 150ml Wasser 5 Minuten durchkochen, dann ausquellen und abdampfen lassen. Die Grütze mit der gleichen Menge geriebenen Möhren, gehacktem Spinat oder entsprechendem Gemüse, 1 Ei, Zwiebel, Salz und Schafskäse vermengen. Bratlinge formen und in Sonnenblumenöl beidseitig braun braten. (Vorsicht: Buchweizenbratlinge backen gerne unten in der Pfanne an!) Sie lassen sich natürlich auch auf einem gefetteten Backblech im Ofen zubereiten.