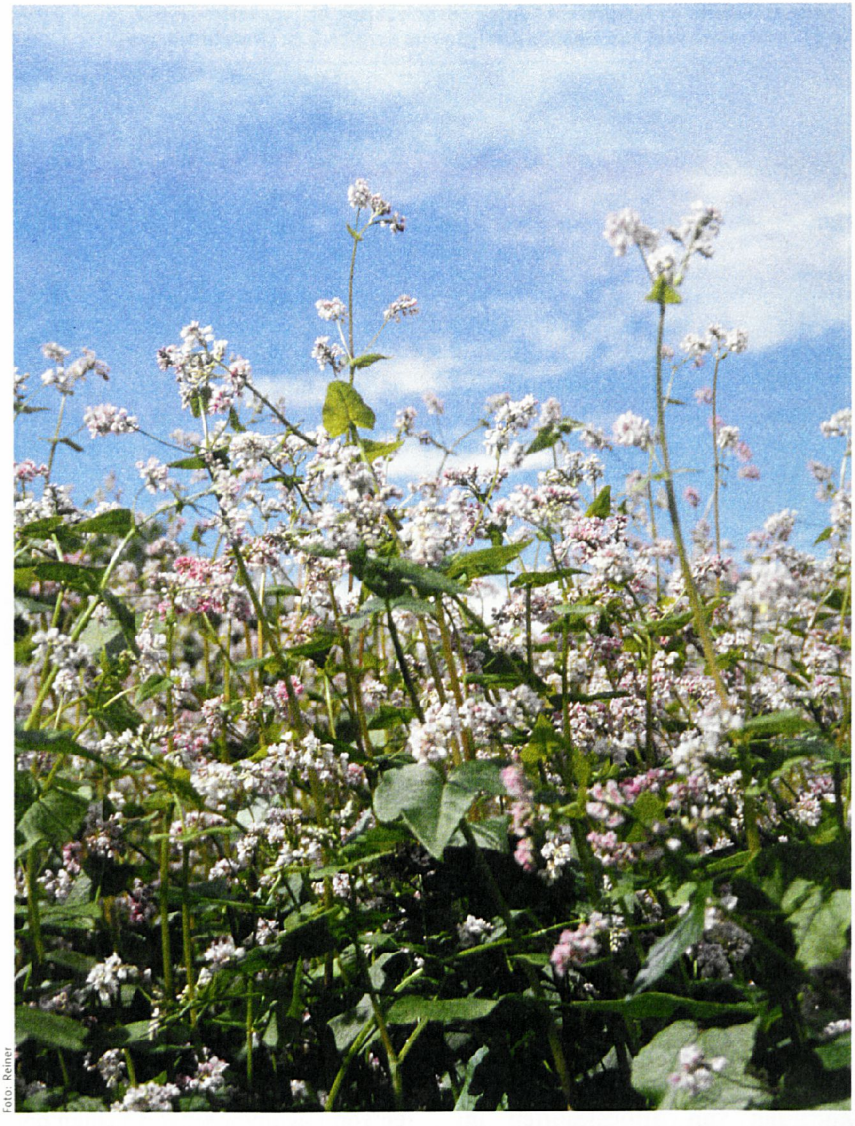


Foto: Reiner

**Nur wenn dem Buchweizenanbau in Österreich wieder auf die Beine geholfen wird, können auch die traditionellen Buchweizengerichte erhalten bleiben.**

**Serie:** Die Geschichte unserer Kulturpflanzen

# Buchweizen

HELMUT REINER, WIEN

Die Geschichte und die Verbreitung dieser Kulturpflanze wird vor allem durch ihre überaus kurze Vegetationszeit und das rasche Wachstum bestimmt. In nur knapp 10 Wochen vermag die Pflanze einen beachtlichen Stärkeertrag zu liefern, was für Nomaden und Reitervölker und in Gebieten mit sehr kurzer Vegetationszeit von besonderem Vorteil ist. In einer intensiven Landwirtschaft findet der Buchweizen nur sehr schwer seinen Platz. Dies ist aber schade, weil die vielen traditionsreichen Buchweizengerichte nicht in Vergessenheit geraten sollten.

## Von den Steppenvölkern ...

Die Heimat des wilden Buchweizens (Fagopyrum cymosum) liegt in Yunnan im Westen Chinas. Über die Jahrhunderte wurden aus den Wildpflanzen Kulturformen (Fagopyrum esculentum) selektiert und schon lange vor unserer Zeitrechnung breitete sich die Kulturpflanze in weiten Teilen Asiens aus. Archäologische Funde aus dem 7. Jh. v. Chr. stammen z. B. aus dem Siedlungsgebiet der Skythen nördlich des Schwarzen Meeres in der heutigen Ukraine.

Die Steppenvölker Asiens machten weite Eroberungszüge und die mongolischen Völker kamen zur Zeit von Dschingis Khan (gestorben 1227) sogar bis ins heutige Polen, auf den Balkan, nach Kleinasien und ins Heilige Land. Für diese Völker war der Buchweizen, bedingt durch seine kurze Vegetationszeit, eine wichtige Nahrungspflanze („Tataren-Weizen"). In Palästina endete die Seidenstraße, die über weite Strecken jene Steppengebiete durchquerte, in denen der Buchweizen vorkam. Dort lernten auch die Kreuzritter den Buchweizen kennen. Hier dürfte auch der Name „Sarazenen-Weizen" entstanden sein. Die Sarazenen waren die Kriegsgegner der Kreuzritter in diesem Gebiet. Seit dem frühen Mittelalter gab es zahlreiche Gelegenheiten der Vermittlung dieser Kulturpflanze aus dem Fernen Osten. Das Knöterichgewächs Buchweizen (Familie: Polygonaceae) gelangte also sehr viel später zu uns – zu einer Zeit, als in Europa die „Gräser-Getreide" längst erfolgreich in der Dreifelderwirtschaft angebaut wurden.

## ... in die europäischen Anbaugebiete

Um die Wende vom 14. zum 15. Jh. dürfte sich der Buchweizen in Europa stark ausgebreitet haben. Die Historiker Johann Rainer und Wilhelm Neumann haben dafür zahlreiche interessante Zeugnisse (veröffentlicht in Carinthia I, 1961 bzw. 1963) für Kärnten und die Steiermark gefunden: Im Jänner 1442 hatte ein Beamter zwischen

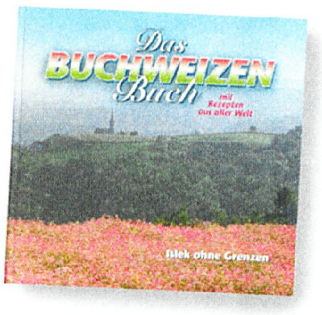
den Bäckern der Stadt Villach und den Bäckern vor den Stadttoren einen Streit zu schlichten: Den auswärtigen Bäckern war es verboten, reines Semmel- und Weizenbrot zu backen und in die Stadt zu führen. Es wurde ihnen jedoch ausdrücklich erlaubt, reines Roggenbrot, Mischbrot und Heidenbrot (haydnein brot) auf dem Markt zu verkaufen. Jakob Unrest schreibt in seiner Österreichischen Chronik: „Anno 1477 am 14. August kamen die Heuschrecken gegen Kärnten von Ungarn durch die Steiermark bis zur Mur und haben Hirse, Heiden und Heu beinahe vernichtet".

Der Höhepunkt seines Anbaues dürfte wohl im ausgehenden 18. Jh. liegen, danach ist ein langsamer und stetiger Rückgang vor allem zu Gunsten der Kartoffel zu verzeichnen. In Europa lassen sich folgende Buchweizenregionen unterscheiden: die Bretagne und das Zentralmassiv in Frankreich, die Mittelgebirge Deutschlands (Eifel), die weiten Heide- und Sumpfgebiete Norddeutschlands sowie die größte geschlossene Buchweizenzone im Osten Europas (Polen, Weißrussland, Ukraine, Russland). Österreich liegt in einer Buchweizenanbauzone, die sich über die gesamten Südalpen vom Piemont über das Veltlin, den Vintschgau in Südtirol, Kärnten, die Steiermark bis nach Slowenien erstreckt.

## Regionale Küche sichert den Bestand

Der Anbau und die Verarbeitung des Buchweizens werden nur weiter überleben, wenn die zahlreichen guten Buchweizengerichte aus diesen Regionen auch weiterhin wirklich aus Buchweizen hergestellt werden. Am bekanntesten sind die Galettes aus der Bretagne, Pizzoccheri aus dem Veltlin, Schwarzplentene Knödel aus Südtirol, Heiden-Sterz aus Kärnten und der Steiermark, Kascha aus Polen und Blini aus Russland. Dafür ist es besonders wichtig, bei den Mehlen die „Botanische Identität" sehr genau zu nehmen.

Unter dem Mikroskop kann nämlich sehr leicht nachgeprüft werden, ob Beimengungen von Weizenmehl vorhanden sind. Während Weizen kleine und große Stärkekörner enthält, sind im Buchweizen nur kleine Stärkekörner zu finden. Außerdem kann natürlich in einem Labor die Methode der Elektrophorese zur Anwendung kommen, mit der sofort klar wird, ob das Eiweiß des Mehles vom Weizen oder vom Buchweizen stammt.




Besondere Verdienste um den Buchweizen hat sich der slowenische Wissenschaftler Univ. Prof. Ivan Kreft von der Universität Laibach erworben. Er hat nicht nur über die Genetik, Züchtung, Landwirtschaft und Lebensmitteltechnologie des Buchweizens sehr viel wissenschaftlich gearbeitet, sondern auch Buchweizenrezepte aus aller Welt gesammelt sowie Lebensmittel und Gerichte aus Buchweizen fotografiert. Seine Rezepte aus aller Welt sind in dem Band „Das Buchweizenbuch" (Verkehrsamt Arzfeld, Luxemburgerstr. 1, D-54687 Arzfeld, Tel. 0049/65 50/96 10 80) erschienen. Im Rahmen eines EU-Projektes, unterstützt vom luxemburgischen Landwirtschaftsministerium, wurde der Buchweizenanbau im Islek, einer Grenzregion zwischen Deutschland, Belgien und Luxemburg gefördert und die Herausgabe dieses Buches möglich gemacht. Projekt und Buch sollen die Kultur des Buchweizens besonders in kleinen Anbauregionen Europas stärken.

## Beim Schälverfahren ist Sorgfalt wichtig

Buchweizen muss auf jeden Fall geschält werden, da die Schalen pharmakologisch aktive Substanzen enthalten, weshalb es falsch ist, von „Vollkorn-Buchweizen" zu sprechen. Einige Mühlen schälen zunächst den Buchweizen und trennen vor der weiteren Vermahlung die Schalen von den Körnern, wodurch nur wenig Schalenteile ins Mehl gelangen und das Mehl relativ hell ist. In Österreich werden meist die ganzen Körner vermahlen und die zerkleinerten Schalen abgetrennt. Bei einem solchen Verfahren bleiben mehr Schalenreste im Mehl zurück, wodurch das Buchweizenmehl etwas dunkler wird. Es gelangen aber auch unzerkleinerte geschälte Buchweizenkerne in den Handel (Kascha, Grütze), die für eine gesunde Getreideküche sehr wichtig sind. Und noch etwas ist für die Verarbeitung des Buchweizens von größter Bedeutung: Buchweizenmehl muss immer vollkommen frei von Weizenspuren sein und sollte daher nicht in einer Weizenmühle hergestellt werden. Buchweizenmehl ist nämlich eine der wichtigsten Zutaten für glutenfreie Backwarenerzeugnisse.

## Hat der Buchweizen in Österreich eine Zukunft?

Pflanzenbaulich bereitet der Buchweizenanbau in der heutigen Agrarstruktur der traditionellen Anbauregionen Kärnten und Steiermark Probleme. Der auf sehr kleinen Parzellen angebaute Buchweizen ist teilweise zu gut mit Stickstoff versorgt, da in der Region intensive Schweine-, Rinder- und Geflügelmast betrieben wird. Der knappe Ackerboden wird eher für den Maisanbau benötigt. Es wird daher derzeit vor allem importierte Ware in Österreich verarbeitet. Eine Förderung des Buchweizens in Kärnten und in der Steiermark müsste die gesamte Lebensmittelkette von der Züchtung bis zum Konsum berücksichtigen und wäre besonders für die österreichische Landwirtschaft eine wichtige Aufgabe. Eine Initiative von Landwirten und Gastwirten in Neuhaus bei Lavamünd in Kärnten „Wir laden zum Haden" bringt wieder neuen Schwung für den Buchweizen aus heimischem Anbau. ■

DI Helmut Reiner arbeitet als selbständiger Lebensmitteltechnologe auf dem Gebiet „Identität und Qualität pflanzlicher Lebensmittel".