

Buchweizen – das Powerkorn

Obgleich Buchweizen deutlich auch nach Weizen klingt, so ist das Pseudogetreide im Rahmen einer glutenfreien Ernährung geeignet. Doch was ist Buchweizen, der aus der Familie der Knöterichgewächse stammt? Und was lässt sich aus dem Powerkorn alles zubereiten? Diese und weitere Fragen möchte Anja Völkel in ihrem Buch beantworten.

Anja Völkel

Verlag: pala-verlag

ISBN:978-3-89566-361-1

Preis: 16,00 Euro

Als jahrelange Mitarbeiterin in einer Apotheke, die auch Ernährungsberatung anbot, konnte die Autorin ihr Wissen über gesunde Ernährung vertiefen. Eine schmackhafte Zubereitung der Lebensmittel ist für sie der Schlüssel zu Gesundheit und Wohlbefinden. Wie auch in ihren Vorgängerwerken „Quinoa - Korn der Anden“ und „Zauberhafte Weihnachtsbäckerei - glutenfrei“, ist es ihr in ihrem neuesten Buch ebenfalls ein Anliegen, dass die Zubereitungen nach den Rezepten problemlos gelingen und Freude machen.

Das Buch beginnt mit einem theoretischen Teil, in dem grundlegende Informationen zu Herkunft und Geschichte des Pseudogetreides Buchweizen vermittelt werden. Es werden Kenntnisse über die ernährungsphysiologische Qualität sowie dessen Einsatz in der Küche vermittelt. Bevor es an den praktischen Teil, also an die Rezepte geht, gibt Anja Völkel wertvolle Hinweise zu den vorgestellten Rezepten. Hier ist positiv zu erwähnen, dass ausdrücklich darauf hingewiesen wird, dass alle verwendeten Zutaten auf Glutenfreiheit zu überprüfen sind, um mögliche Diätfehler zu vermeiden.

Allerdings ist die Aussage, dass Hefe auf Weizenbasis glutenhaltig ist, nicht richtig. Bei der Herstellung von Bio-Hefe wird eine Nährlösung aus Getreide und Quellwasser mit dem ausgewählten Hefestamm beimpft. Als Quelle wird Biogetreide verwendet. Obwohl diese aus glutenhaltigem Getreide besteht, werden die für Zöliakiebetreffene relevanten Eiweiße soweit abgebaut, dass kein schädigendes Potential im Endprodukt zu befürchten ist. Weil das Buch nicht speziell für Zöliakiebetreffene geschrieben wurde, müssen Betroffene darauf achten, dass das Getreide im Bioladen nicht frisch gemahlen werden kann, und von diesem Vorgehen auch strikt abzuraten ist. Ebenso müssen Getreidemöhlen für die glutenfreie Ernährung mit glutenfreiem Getreide eingemahlen werden, um Kontaminationen zu vermeiden.

Im gesamten Buch findet sich leider kein Hinweis darauf, dass Buchweizen durch den Anbau ein sehr hohes Kontaminationsrisiko hat, und somit nur als Lebensmittel, das speziell für Menschen mit Zöliakie/ Glutenunverträglichkeit hergestellt wurde, verwendet werden sollte.



Nach dieser theoretischen Einführung werden die abwechslungsreichen Rezepte vorgestellt, die in folgende Kapitel unterteilt sind.

- Müsli und Frühstück
- Brot, Brötchen und pikantes Gebäck
- Kuchen und süßes Gebäck
- Fingerfood
- Feines aus der Pfanne
- Leckerer aus dem Ofen
- Salate
- Suppen und Eintöpfe
- Süßspeisen, Desserts und Naschereien

Die Rezepte sind verständlich beschrieben und enthalten keine außergewöhnlichen Zutaten. Sie sind alle im gut sortierten Supermarkt zu finden. Bei vielen Rezepten werden Variationen und zusätzliche Tipps aufgezeigt. Das Buch wurde auf 100 % Recyclingpapier gedruckt, beinhaltet jedoch für keines der Rezepte eine Abbildung.

Fazit: Wer schon immer einmal wissen wollte, was das indessen oft vergessene Pseudogetreide Buchweizen ist und welche vielfältigen und abwechslungsreichen Gerichte damit zubereitet werden können, wird an diesem Buch sicher seine Freude haben. Aus der Sicht von Zöliakiebetreffenen sollten jedoch einige Hinweise ergänzt werden, um eine sichere glutenfreie Ernährung, ohne Diätfehler, zu gewährleisten.

- Patricia Gálity, Diätassistentin, Allergologische Ernährungstherapie / VDD