



Foto: Uschi Zezelitsch

Uschis Rezept: Buchweizenbrot

Buchweizen ist eine alte Kulturpflanze und kommt ursprünglich aus dem heutigen China und Nepal. Bei uns ist er seit dem 13. Jahrhundert eine bewährte Alternative zu Roggen, Hafer und Weizen. In der russischen, französischen und japanischen Küche ist er ein traditioneller Gast – als Brei, als pikante Palatschinken oder Nudeln.

Seit man weiß, dass Buchweizen glutenfrei und damit für Menschen mit Zöliakie geeignet ist, gibt es auch bei uns etliche Produkte aus Buchweizen: Flocken, Mehl, ...und bereits vorgekeimte Körner.

Das so genannten „Ankeimen“ können Sie aber auch selber machen. Einfach die Körner zwischen 12 und 24 Stunden in kaltes Wasser einweichen und dazwischen mehrmals spülen. Das ist aus mehreren Gründen zu empfehlen: Erstens, weil beim Keimprozess Phytinsäure abgebaut wird und das gleichzeitig die Nährstoffverfügbarkeit für den Körper verbessert. Außerdem funktioniert durch die Aktivierung der Enzyme auch die Verdauung von Eiweiß und Stärke besser. Und die antioxidative Wirkung steigt auch.

In den Körnern steckt noch etwas Besonderes: Ein Wirkstoff (Rutin) der bei Problemen mit den Venen, Ödemen und Krampfadern helfen kann. Dazu kann man Buchweizenkraut mit kochendem Wasser überbrühen und 2 bis 3 Tassen über 4 Wochen als Tee trinken.

Rezept für Buchweizenbrot

Für alle die eine Glutenunverträglichkeit haben, den Blutzuckerspiegel stabil halten wollen oder sich ganz einfach basisch ernähren wollen, zeige ich heute ein Brotrezept.

Rezept aus der ORF-Sendung „Natur im Garten“

Den ersten Schritt, das Vorkeimen haben wir schon. Das halbe Kilo gekeimte Buchweizen wird jetzt mit ca. 200 ml Wasser, 2 TL Salz, und 1 EL Brotgewürz - aus Koriander, Fenchel, Kreuzkümmel, und was Ihnen schmeckt, püriert.

Die Masse muss jetzt bei etwa 18 Grad - auf jeden Fall nicht zu warm, weil sich sonst Bakterien bilden - für weitere 20 Stunden mit einem Tuch gedeckt ruhen.

So sieht der Teig jetzt aus. Und den gebe ich jetzt in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform und backe alles im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad C ca. 50 Minuten lang.

Dieses Brot hat zwar nur wenig Zutaten, aber dafür jede Menge Mineralstoffe und Vitamine und die machen munter und gute Stimmung!

