

Der Buchweizen

Buchweizen war lange die Grundnahrung bei manchen der gesündesten und kräftigsten Völker Europas, wie es die Slawen und Bretonen sind. In unseren Gegenden wurde der Buchweizen früher auch vielfach angebaut, denn es handelt sich um eine Pflanze, die fast überall wächst und fast keine Pflege erfordert. Der geringe Ertrag und die schwierige Verarbeitung machen ihn jedoch teuer. Trotzdem hat man jetzt die Tugenden dieses außergewöhnlichen Getreides wiederentdeckt, das außerdem die Zubereitung verschiedenster Gerichte ermöglicht und dessen etwas 'wilder' Geschmack allgemein beliebt ist. Buchweizen ist allen zuträglich, aber seine außergewöhnlichen Nährwerte machen ihn besonders bedeutsam für Geschwächte und Kinder ab ihrem ersten Lebensjahr. Buchweizen gehört zu den wertvollsten Getreidearten, besonders reich an Vitamin B1, B2 und Niacin, ferner Kalzium, Magnesium, Phosphor und Eisen, leicht bekömmlich bei empfindlichen Verdauungsorganen.



Buchweizensuppe

40 g Öl, eine kleine Zwiebel, 80 g Buchweizengrütze, 1 ½ Liter Gemüsebrühe, Petersilie.
Man röstet erst die fein gehackte Zwiebel, dann die Grütze in Öl gut an, füllt mit Gemüsebrühe auf, salzt und lässt 20 Minuten ausquellen. Dann richtet man mit fein gehackter Petersilie an.

**Homepage mit Internetshop auf [www. muehle-karge.de](http://www.muehle-karge.de)
geöffnet: Montag bis Freitag 8.30-18Uhr, Samstag 8.30- 14 Uhr**

Buchweizensuppe mit Kräutern

50 g Butter, eine kleine Zwiebel, 80 g Buchweizenschrot, 1 ¼ Liter Gemüsebrühe oder Wasser, ⅛ Liter saure Milch oder Sahne, Salz, Kerbel und Sauerampfer.
Man röstet erst die fein gehackte Zwiebel, dann das Buchweizenschrot in Butter goldgelb, füllt mit Gemüsebrühe oder Wasser auf, salzt und lässt 15 Minuten bei schwacher Hitze ausquellen. Zum Schluss gibt man die fein gehackten Kräuter und die saure Milch oder Sahne dazu.

Buchweizengrütze auf norddeutsche Art

250 g Buchweizengrütze in 1 l Wasser gar kochen, **30 g Fett (Butter)**, **1 Teelöffel Salz** hinzufügen und in Suppenteller füllen. Über die heiße Grütze **1 Esslöffel Rübensirup** laufen lassen und mit **kalter Milch** umgießen.
Dieses Gericht eignet sich gut als Abendmahlzeit.

Buchweizengrütze

50 g Butter, 300 g Buchweizengrütze, 1 ½ Liter Milch, eine Prise Salz, Zucker, Zimt.
Man röstet die Grütze in der Butter leicht an, füllt mit heißer Milch auf, gibt Zucker und lässt langsam ausquellen. Dann bestreut man mit Zucker und Zimt und reicht Fruchtsaft oder Kompott dazu.

Buchweizengrütze angeröstet

60 g Öl, eine Zwiebel, Suppengrün, 300 g Buchweizengrütze, 1 ½ Liter Gemüsebrühe oder Wasser, Petersilie, Salz.
Man röstet das in Würfel geschnittene Suppengrün und die fein gehackte Zwiebel, dann den Buchweizen in Öl an, füllt mit kochender Flüssigkeit auf, und lässt bei schwacher Hitze ½ Stunde ausquellen. Man schmeckt mit Salz und Petersilie ab.

Buchweizengrütze

300 g Buchweizengrütze, 1 Liter Wasser, 1 Liter Milch, Salz.
Man bringt 1 Liter Wasser mit ½ Liter Milch zum kochen, rührt die Buchweizengrütze ein, salzt und lässt bei schwacher Hitze ausquellen. Man reicht kalte Milch dazu.

