

# Buchweizen

## STECKBRIEF

- Buchweizen**
- ist im Vergleich zu Getreide wirtschaftlich uninteressant.
  - stellt geringe Ansprüche an den Boden und ist kaum anfällig auf Krankheiten.
  - ist frostempfindlich.
  - eignet sich als Gründüngungs- und Deckfrucht in Brachmischungen.
  - wird z.Zt. in der Schweiz als Nahrungsmittel nicht angebaut.

### Autoren:

Martin Lichtenhan und  
Hansueli Dierauer, FiBL-Beratungsamt

## Allgemeines

### Befehl

Familie der Knäuterlichgewächse (Polygonaceae)  
Gattung Buchweizen mit weltweit 15 Arten (Fagopyrum)

Buchweizen ist keine Getreideart. Der Name Buchweizen wurde abgeleitet von den bucheckerförmigen Samen und den weizenähnlichen Inhaltsstoffen.

In Europa vor allem verbreitet:

- Gemeiner Buchweizen (*Fagopyrum esculentum*)
- Tartaren-Buchweizen (*Fagopyrum tartaricum*): mit bitterem Geschmack

Im deutschen Sprachraum auch Heidenkorn oder Heiden genannt.

### Herkunft

- Ursprüngliche Anbaugebiete: Mittelasien, Sibirien
- In der Schweiz bis vor kurzem traditioneller Anbau im Puschlav und im Tessin.
- zur Zeit wird der Inlandbedarf vollständig durch Importe aus Osteuropa, Italien und China gedeckt.

### Biologie

- Hat eine rasche Jugendentwicklung und führt zu einer schnellen Bodenbedeckung.
- Wird 40–60 cm hoch.
- Blüht zirka 6 Wochen lang.
- Reift spät und ungleichmässig ab.
- Bildet 5–7 mm lange einsamige Nüsse.

### Einsatzmöglichkeiten

- als Gründüngung
- als Silenerweide
- als Grünfutterspähne (bei Verfütterung an fleischhaltige Tiere Hautentzündung aufgrund die Lichtempfindlichkeit erhöhender Inhaltsstoffe möglich)

## Ernährungsphysiologische Eigenschaften

- Hauptinhaltsstoff Stärke (ähnlich Getreide)
- Eiweiss mit hohem Lysin- (3 %) und Argininhalt; aus ernährungsphysiologischer Sicht wertvoller als Aneikum-Weizen
- ohne Kleberssweiss, deshalb für Diabetes- und Zöliakieerkrankte geeignet
- reich an Zink und Selen
- enthält die krebtschutzfördernde Substanz Quercetin
- extrem niedriger Anteil von Pflanzproteinen, Anwesenheit von Rutin und anderen polyphenolischen Bestandteilen
- Stärke mit reduzierter Abbaugeschwindigkeit (Prävention und Beitrag zur Behandlung von Bluthochdruck und Hypercholesterinämie)
- Proteingehalt, Ballaststoff- und Mineralstoffgehalt mit den Gehalten von Getreide vergleichbar

## Ansprüche an Boden und Klima

### Klima

- für die Keimung trockenes, warmes Wetter mit Bodentemperatur > 8 °C ideal
- Bis zur Blüte braucht Buchweizen genügend Bodenfeuchte.
- Während der Blütezeit sollte es windstill und trocken sein, damit die Insekten zur Bestäubung fliegen können.
- Zum Reifen ist eine trockene Witterung am günstigsten.
- Buchweizen ist frostempfindlich:
  - bei Anbau als Enkultur Spätfröste vermeiden (z.B. auch durch Wahl eines geeigneten Standortes)
  - bei Anbau als Zweitkultur Frühfröste während des Reifens vermeiden, bereits Temperaturen von 1,5–2,5 °C schaden;
- nötige Temperatursumme bis zur Ernte: 1000–1200 °C (Sommergerste: 1700–2200 °C)
- feuchte, kühle Witterung verlängert die Aufwuchsperiode und führt zu übermäßigem Fruchtansatz und Abreife über eine grosse Zeitspanne.
- Dank der kurzen Vegetationszeit ist ein Anbau auch in höheren Lagen möglich.