

Buchweizen, bio kbA, geschält, Keimfähig, natur, glutenfrei

Bio Buchweizen, natur - ganze keimfähige Buchweizenkörner - geschält - glutenfrei

Topfruits Bio Buchweizen kaufen Sie zu 100 % naturbelassen als ganzes Korn, für den praktischen Verzehr geschält und ideal für Buchweizensprossen. Buchweizen ist ein glutenfreies Pseudogetreide und deshalb auch für Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit geeignet. Die ganzen Körner sind reich an verschiedenen Mikronährstoffen, Mineralien und Spurenelementen. Insbesondere ist Buchweizen eine **gute Quelle für hochwertige, leicht verdauliche Proteine**. Die kleinen Samen enthalten alle neun essentiellen Aminosäuren inklusive Lysin. Buchweizensamen sind gut keimfähig und können auch roh und als Keimsprossen verzehrt werden. Andere bekannte Bezeichnungen für die Pflanze sind Heidenkorn, Blende, Brein, schwarzes Welsch-Korn, Gricken oder türkischer Weizen.

Vorteile von Topfruits Bio Buchweizen

buchweizen-bio-lose

- ganze Buchweizenkörner geschält, 100 % Natur
- hoher Gehalt an pflanzlichem Eiweiß (inklusive Lysin), mit allen neun essentiellen Aminosäuren
- reich an Mikronährstoffen.
- Anbau erfolgt nach EU Bio Standards
- keimfähig

Was macht unseren Bio Buchweizen so besonders?

Im Gegensatz zu Getreide ist Buchweizen glutenfrei. Das Pseudogetreide ist deshalb auch bei Menschen mit Zöliakie beliebt, die aufgrund einer Glutenunverträglichkeit kein Getreide essen können. Da die Körner als zuverlässige pflanzliche Proteinquelle bekannt sind, lohnt sich Buchweizen kaufen vor allem für Vegetarier und Veganer. Im Vergleich zu anderen Körnern bietet es eine einzigartige Aminosäure-Zusammensetzung, und das bei relativ wenig Fett. Außerdem hat das enthaltene Eiweiß eine sehr gute Bioverfügbarkeit. Als ursprüngliches Lebensmittel besitzen Buchweizensamen eine hohe Dichte an Vitaminen, Mineralien, Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen. Aufgrund ihres breiten Nährstoffspektrums ist Buchweizen eine hervorragende Wahl bei gesundheitsbewussten Menschen, die aus gesundheitlichen Gründen auf Weizen verzichten. **Buchweizen gehört außerdem zu den Sirtuin aktivierenden Lebensmitteln, auch "Sirtfood" genannt.** Sirtuine sind Enzyme, die durch komplexe Mechanismen die Regeneration verbessern können und damit einen Einfluss auf den Alterungsprozess haben. Sirtuin wurde Anfang der 90er Jahre vom bekannten Biologen und Alterstforscher Dr. David Sinclair entdeckt.

Verwendungshinweise für Buchweizenkörner

Bio Buchweizen: vielseitig verwendbar in der Küche

Buchweizen ist eine glutenfreie Alternative zu Weizen, Couscous oder Reis. Die Körner müssen nicht gekocht werden, sondern lassen sich auch prima roh verzehren. Um den Nährstoffgehalt zu maximieren, empfiehlt sich das Keimen der Buchweizensamen. Buchweizenkeime schmecken sehr lecker im Müsli oder Frischkornbrei sowie über Salat oder gedünstetes Gemüse gestreut. Auch gekocht wird aus Buchweizen eine schmackhafte Beilage. Ganze Buchweizen können Sie zum Beispiel für Bratlinge und Brote verwenden oder Suppen damit verfeinern. Zudem können Sie aus unserem Bio Buchweizen mit einem leistungsstarken Mixer oder einer Getreidemühle Buchweizenmehl herstellen. In unserem Shop können Sie auch [Buchweizenflocken kaufen](#), welche sich ideal zum Backen eignen.

Rezept-Tipp für ein einfaches, glutenfreies Brot mit Bio Buchweizen

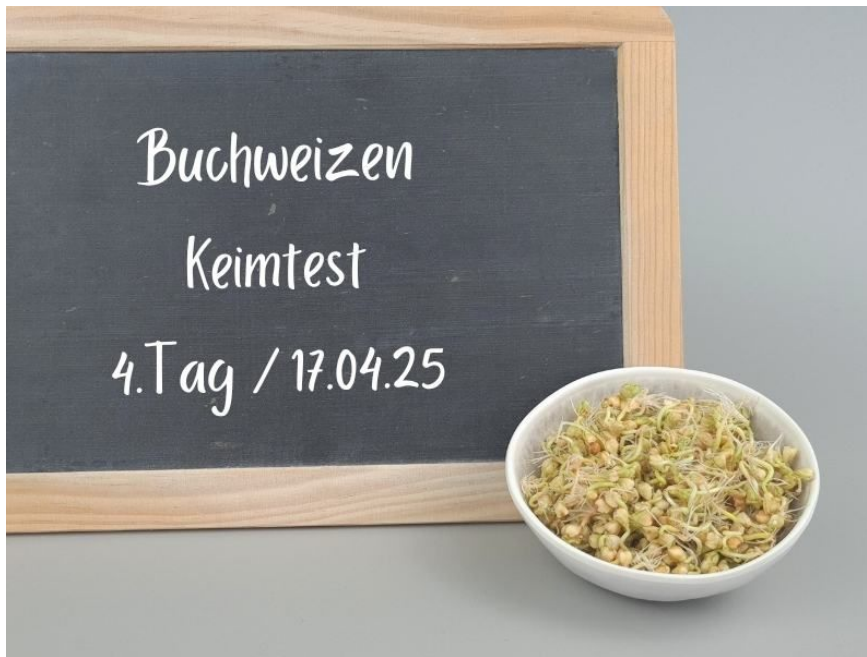
bio-buchweizen-brot

Zutaten:

- 700 g Bio Buchweizen (trocken)
- 300 ml Wasser
- 2 TL Salz
- 1 gehäufter EL brauner Zucker
- Bockshornklee nach Geschmack
- Butterschmalz oder Öl für die Form
- Backen: 90 Minuten bei 190 °C

Die Videoanleitung, wie das Buchweizen-Brot ohne Hefe und Sauerteig zubereitet wird, finden Sie unter dem Reiter "Produktvideos" oder [hier auf Youtube](#).

Example Company



Buchweizen keimen ist einfach, wenn bestimmte Hygienemaßnahmen eingehalten werden. Zuerst spült man die Körner mithilfe eines Siebs mit klarem Wasser ab und gibt sie anschließend in ein Keimglas. Wenn Sie für diesen Schritt lauwarmes Wasser verwenden, dann werden zudem Bitterstoffe reduziert. Das Glas wird nun mit Wasser gefüllt und gut geschwenkt, um den Buchweizen noch einmal gründlich zu reinigen. Diesen Vorgang wiederholen Sie bis zu dreimal. Nun füllen Sie das Glas noch einmal mit ausreichend Wasser – etwa dreimal so viel wie Buchweizen darin ist – und lassen den Buchweizen darin 2 Stunden quellen. Wenn die Zeit abgelaufen ist, das Wasser weggießen, den Buchweizen noch einmal spülen und dann das umgedrehte Glas in eine Keimvorrichtung stellen. Als Standort eignet sich am besten ein heller Raum ohne direkte Sonneneinstrahlung. Die

keimenden Buchweizensamen nun 2 – 3 Mal am Tag mit frischem Wasser spülen. Falls sich eine klebrige Substanz bildet, handelt es sich dabei um Stärke. Auf diese Weise sind die Bio Buchweizenkeime schon nach 1 – 2 Tagen bereit für den Verzehr.

Vital-Tipp einer Kundin mit Buchweizensamen:

Buchweizensamen schmecken auch als Kleie~Baby~Zym im Kleiebett nach Nukazuke Art. Es handelt sich dabei um eine traditionelle japanische Konservierungsmethode für Gemüse in Kleie. Die Keimlinge veredeln den Umami-Geschmack des fermentierten Gemüses und der enthaltenen Enzyme. Nach 1 - 3 Tagen ist das Ferment genussfertig und kann mit dem gekeimten Buchweizen bereichert werden, welcher sich darin "auflöst". Für dieses Rezept eignen sich auch andere Keimlinge.

Wissenswertes zu Buchweizen Bio

Botanische Informationen zu Buchweizen

Echter Buchweizen (*Fagopyrum esculentum*) ist ein Knöterichgewächs und botanisch bio-buchweizen-blüte gesehen nicht mit dem Weizen verwandt. **Seinen Namen verdankt das Pseudogetreide den kleinen eckigen Samen, welche an Bucheckern erinnern.** Die Pflanze kann etwa 60 – 120 cm hoch wachsen. Es handelt sich um ein einjähriges Gewächs, das jedes Jahr erneut angepflanzt wird. Zur Blütezeit trägt der Buchweizen kleine weiße bis rosafarbene Blüten. Aus diesen bilden sich die Buchweizenkörner. Die Früchte sind 4 – 6 mm groß, hellbraun gefärbt und sehen aus wie winzige Nüsse. Sie sind von einer harten und unverdaulichen Schale umgeben, die vor dem Verzehr üblicherweise entfernt wird.

Herkunft von Buchweizensamen

Buchweizen ist ein sehr altes Getreide mit einer langen Geschichte und Tradition. Ursprünglich kommt es aus den feucht-warmen Gebieten Zentral- und Ostasiens. In vielen asiatischen Ländern wird es seit Jahrhunderten angebaut. Im 13. Jahrhundert fand der Buchweizen über Seehandelswege seinen Weg nach Deutschland. Hier war Buchweizen bis ins 19. Jahrhundert noch ein weit verbreitetes Lebensmittel. Seine Bedeutung ging jedoch aufgrund der Ausbreitung von Zuchtweizen zurück. Diese Entwicklung ist kritisch zu sehen, da Buchweizen die besseren ernährungsphysiologischen Eigenschaften besitzt. Mittlerweile gewinnt das Pseudogetreide in Europa, den USA, Kanada und Südamerika wieder zunehmend an Beliebtheit.

Anbau, Ernte & Verarbeitung von Bio Buchweizen

Unser biologischer Buchweizen natur kommt aus Europa und wird nach EU Bio-Standards unter strengen Qualitätskontrollen angebaut. Buchweizen ist eine relativ anspruchslose Pflanze und nicht krankheitsanfällig. Die Aussaat erfolgt von Mitte Mai bis Juni. Danach beträgt die Vegetationszeit etwa 14 – 18 Wochen. In Deutschland ist Buchweizen ab September erntereif. Die Samen sitzen zu diesem Zeitpunkt recht locker und können mit dem Mähdrescher leicht entfernt werden. Nachdem die Körner schonend getrocknet und von der

Example Company

harten Schale befreit wurden, sind sie bereit für den Verkauf. Auf weitere Arbeitsschritte wird verzichtet, um Ihnen mit unserem geschälten Buchweizen in Bio-Qualität ein möglichst ursprüngliches Naturprodukt anbieten zu können.

Jetzt Topfruits Bio Buchweizen kaufen & natürliche Vielfalt genießen!

Entdecken Sie die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten unseres hochwertigen Bio Buchweizens und bereichern Sie Ihre Ernährung mit diesem natürlichen Superfood. **Jetzt bestellen und von der Kraft des Pseudogetreides profitieren!**

Allgemeine Informationen zu Topfruits Bio Buchweizen

Zutaten: Buchweizen ganz, Bio

Lagerung: trocken und dunkel, in einem dicht schließenden Behälter

Verpackung: Vakuumbbeutel

Leckere Rezepte mit Bio Buchweizen von Topfruits

Knusprige Bio Buchweizen-Bratlinge

Zutaten für ca. 3 Portionen:

- 100 g Buchweizen Bio
- 50 g feine Haferflocken
- 100 g Karotte
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL frische Petersilie
- 5 EL Öl
- 1 EL [Tamari](#)
- ½ TL [Kreuzkümmel gemahlen](#)
- 1 EL [Hefeflocken](#)
- [Salz](#) und Pfeffer

Zubereitung:

Bio Buchweizen in einen Topf geben und mit der doppelten Menge Wasser bei starker Hitze aufkochen lassen. Sobald das Wasser kocht, die Hitze auf die niedrigste Stufe reduzieren. Den Buchweizen bei geschlossenem Deckel so lange köcheln lassen, bis das ganze Wasser aufgenommen wurde. Danach den Buchweizen in einem Sieb abtropfen und etwas auskühlen lassen.

Karotte schälen und grob reiben. Die Zwiebel fein würfeln. Haferflocken fein mahlen und die Petersilie sowie den Knoblauch hacken. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel, geriebene Karotte sowie gehackten Knoblauch dazugeben und ca. 2 Minuten dünsten. Danach alles in eine große Schüssel geben und abkühlen lassen.

Den abgetropften Buchweizen mit den gemahlenen Haferflocken, der Tamari, den Edelhefeflocken, dem gemahlenen Kreuzkümmelpulver und der gehackten Petersilie in die große Schüssel dazugeben. Alles gut miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aus der Masse mit feuchten Händen ca. 12 kleine Bratlinge formen. In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Bratlinge von beiden Seiten goldbraun anbraten.



[Zum Produkt](#)

Nährwertangaben zum Produkt "Buchweizen, bio kbA, geschält, Keimfähig, natur, glutenfrei"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1500 kj
Brennwert kcal	354 kcal
Fett	2,6 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,5 g
Kohlenhydrate	69 g
davon Zucker	1,3 g
Ballaststoffe	4,4 g
Eiweiß	11 g
Salz	0.01 g

Zusätzliche Informationen

Die Nährwerte des Bio Buchweizens unterliegen natürlichen Schwankungen.