



Hurra: Glutenfrei!

Buchweizen (*Fagopyrum esculentum*)

ist eine alte Kulturpflanze der alpinen Berglandwirtschaft. Sie wurde meist als Zweitfrucht nach Getreide um Mitte Juli angebaut und als Speisefrucht und Viehfutter verwendet. Mit der Intensivierung der Landwirtschaft verschwand der Buchweizen in Westeuropa aus dem Anbau. Aus ernährungstechnischer Sicht ist diese Pflanze aber sehr interessant. Sie ist glutenfrei und somit auch für Menschen, die die Eiweiße der echten Getreide nicht vertragen, geeignet.

Ideale Gründüngung

Der Buchweizenanbau ist in den letzten Jahrzehnten stark zurückgegangen, findet aber im biologischen Anbau als Bodenverbesserer (Gründüngung), Bienenweide und zur Speisennutzung wieder Verwendung. Neben Buchweizen geben auch Phacelia, Lupinen, Gelbsenf und viele andere Pflanzen dem Boden eine Pause und bringen durchs Einarbeiten der Pflanzenteile Nährstoffe in die Beete zurück.

Iga lässt die Pflanzen sprechen!

„ Ich bin ein Weizen, wie er im Buche steht: vielseitig, glutenfrei und kälteresistent. Obwohl ich nicht mehr so oft wie früher genutzt werde – die intensive Landwirtschaft hat mich verdrängt – bin ich über'n Berg: Als **Bodenverbesserer** und **Bienenweide** habe ich im Bio-Landbau einen fixen Platz. Wer kein Gluten verträgt, kennt mich sicher. “

