

LandIDEE

LAND ERLEBEN UND GENIEßEN



**KREATIVE
HERBSTIDEEN:**

Präriegarten
Stockrosen
Buchweizen
Glückspilze
Laternen



UNTERWEGS ZU
SAGENHAFTEN
BÄUMEN

KUSCHELIGE
DECKEN AUS
WALKSTOFFEN

*Farbenfroh
in die
Erntezeit*



Obwohl Buchweizen ein Knöterichgewächs ist, wird er bei alten Kulturpflanzen wie Emmer, Einkorn oder Dinkel eingereiht. Julia baut diese nicht nur an, sondern kocht auch feine Gerichte daraus. Buchweizen hat zudem einen wichtigen Platz in der glutenfreien Küche



Die rosafarbenen Buchweizenblüten sind fast abgeblüht und machen den schwarzen Körnern Platz, die noch gedroschen werden



ZU BESUCH IN ... *Julias
Buchweizenküche*

Auf ihrem zauberhaften Biohof im Chiemgau bauen Julia Reimann und ihr Mann Stefan alte Ölpflanzen- und Getreidesorten an. Auch in ihrer vegetarischen Familienküche kommen die wertvollen Köstlichkeiten zum Einsatz. Einer ihrer Favoriten ist dabei der Buchweizen.



VON DER BLÜTE ZUM MEHL

Die Blüte wird zu schwarzen Nüsschen, die gedroschen hell werden und roh geknabbert werden können. Der Schrot passt in Kuchen und Müslis, das Mehl braucht ein Bindemittel

Filigran und zart sehen sie aus, die kleinen, fliederartigen Blüten des Buchweizens, hier auf dem Feld im oberbayerischen Chiemgau mit Blick auf die Alpen. Noch vor Kurzem verzauberte die Landschaft, in der Julia Reimann gerade steht, den Betrachter durch ein üppiges Blütenmeer in schimmerndem Rosa, auf dem sich Hummeln und Bienen tummelten. Dazwischen leuchteten gelbe Blümchen: Leindotter, eine historische Ölpflanze, aus der ein Speiseöl gewonnen wird. Nun aber liegen die Pflanzen eher unattraktiv und leicht bräunlich am Boden, kreuz und quer, und niemand käme auf die Idee, dass hier ein wertvolles Nahrungsmittel reift, das auf seinen Einsatz in der Küche wartet: der Buchweizen. Julia zupft eine Dolde: „Hier, diese Häutchen, die das Korn überziehen, müssen abgeschält werden,

sie sind nicht essbar.“ Es ist Erntezeit für die Bauern, und auch Julia und ihr Mann Stefan sind täglich von früh bis spät im Einsatz. Weit hinten am Horizont, wo die Sonne rot wird, hören wir den Mähdröschler brummen, der den Buchweizen einfährt. Morgen dann werden die schwarzen Samenstände des Scheingetreides gedroschen. Der Name „Buchweizen“ täuscht: In Julias Händen sehen wir kein Getreide, sondern den Fruchtsamen einer krautigen Knöterichpflanze, die mit Rhabarber und Sauerampfer verwandt ist.

Diätküche war gestern

Der Mähdröschler dreht und kehrt heim, zum hübschen historischen Hof der Familie. Die Sonne senkt sich hinter die liebliche Hügelkette. Zeit für das Abendessen zusammen mit den Töchtern Anneli (7) und Luisa (9), das – wie

immer – köstlich, erfindungsreich und vegetarisch sein wird. Heute soll der Buchweizen auch die Hauptrolle am Herd spielen, denn Julia möchte uns zeigen, wie vielseitig dieses Gewächs ist, das in anderen Teilen der Erde einen hohen Stellenwert besitzt, bei uns aber erst langsam wiederentdeckt wird. Zwar kennt man die Körner als Diät-Alternative für Allergiker oder Zöliakie-Kranke, die kein Gluten zu sich nehmen dürfen. In der Alltags- oder gar Feinschmeckerküche aber haben sie sich noch nicht ganz durchgesetzt. Wenn es nach Julia geht, dürfte sich das aber bald ändern. „Man muss sich nur den Siegeszug des Dinkels ansehen. Die historischen Kornsorten, gewachsen in bewusstem und ökologischem Anbau, sind nicht nur gut für unsere Erde. Diese Getreide werden von vielen Menschen einfach besser vertragen – und sie haben dazu einen feinen Eigengeschmack.“

Getreide aus der Steinzeit

Was für Landwirte besonders wichtig ist: Diese robusten Urkorn-Arten gedeihen hier auch gut. Julia erzählt: „Wir sind beide Agraringenieure und forschen gern. So wollten wir wissen, was in dieser Gegend eigentlich sehr viel früher wuchs. Dabei kamen wir auf Dinkel, Linsen, Einkorn, Emmer, Braunhirse und eben Buchweizen.“ Seit sie vor zehn Jahren den Hof übernommen haben, den Stefans Eltern vor 20 Jahren gekauft hatten, kümmern sich Julia und Stefan nun um den Anbau dieser alten Sorten. ▷

✦ Buchweizen-Cremesuppe

FÜR 4 PERSONEN Vegetarisch
120 g Buchweizen-Vollkornmehl, 2 EL Butter, 800 ml Gemüsebrühe, 375 ml Milch, 1 Schuss Sahne, Schnittlauch

1. Mehl in der Butter anrösten, Brühe aufgießen und aufkochen.
 2. Mit Milch und Sahne verfeinern und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.
- Zubereitungszeit: 10 Min.
Kochzeit: circa 5 Minuten



✦ Buchweizen-Risotto

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN Vegetarisch

2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Thymian-Blättchen, 2 EL Olivenöl, 200 g Chiemgaulkorn-Buchweizen (ganzes Korn), 1 Glas Weißwein, 1 Bio-Zitrone (geriebene Schale und Saft), 500–600 ml Gemüsebrühe, 1 Radicchio (oder Pilze), Olivenöl zum Anbraten, 30 g Butter, 60 g frisch geriebener Parmesan, 4 Stängel Petersilie oder Rauke-Blätter

1. Die geschälten Zwiebeln, Knoblauch und den Thymian fein hacken und in Olivenöl andünsten. Buchweizen zufügen und unter Rühren rösten, bis die Körner glänzen. Mit Wein, Zitronensaft und -schale ablöschen.
 2. Eine Schöpfkelle kochender Brühe zufügen und unter Rühren einkochen lassen. Wiederholen, bis der Buchweizen bissfest ist (ca. 25 Min.).
 3. Zerzupften Radicchio (oder Pilze) extra anbraten und unter den fertig gegarten Buchweizen heben. Butter und Parmesan einrühren. Abschmecken, gehackte Petersilie oder Rauke unterrühren.
- Zubereitungszeit: 10 Minuten, Kochzeit: etwa 25 Minuten





☒ Schwarzplenten-Kuchen

Das Rezept stammt aus Südtirol, wo der Buchweizen Schwarzplenten heißt

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN Vegan

6 Eier, 250 g weiche Butter, 250 g Zucker, 125 g Buchweizenmehl, 125 g Buchweizengrütze (Schrot), 1 Päckchen Weinstein-Backpulver, 250 g gemahlene Mandeln, 1 Glas Preiselbeermarmelade oder Johannisbeergelee oder anderer säuerlicher Fruchtaufstrich, Puderzucker

1. Die Eier trennen. Butter mit 150 g Zucker und den Eigelben cremig rühren.
2. Mehl, Grütze, Backpulver und Mandeln unterrühren.
3. Eiweiß mit übrigem Zucker zu Schnee schlagen und unter die Teigmasse heben. In einer gefetteten Springform circa 50 Minuten bei 150 Grad Umluft backen, danach auskühlen lassen.
4. Einmal waagrecht durchschneiden und mit Marmelade bestreichen. Den anderen Boden wieder auflegen und mit Puderzucker bestäuben.

TIPP: Mit dem Teig lassen sich auch Muffins backen. Marmelade dann obendrauf streichen.
Zubereitungszeit: 15 Minuten, Backzeit: circa 50 Minuten

Und dazu auch um hochwertige Ölpflanzen wie Lein, Hanf und Leindotter, die für die Ernährung von Vegetariern oder auch Veganern von Bedeutung sind. „Es ist trotz ihrer Robustheit eine echte Anstrengung, diese historischen Nahrungspflanzen zu hegen und zu verarbeiten, weil sie eine Menge Mühe erfordern und dabei nicht so ertragreich sind wie moderne Züchtungen. Da ist immer noch reichlich Handarbeit dabei, und gerade der Buchweizen benötigt durch die Schale einen zusätzlichen Arbeitsschritt.“ Aber genau das macht diese Körnerfrüchte so kostbar.

Kochen oder roh knabbern

Auch die Verarbeitung der Produkte organisiert das Paar selbst. So steht im Hofladen nicht nur das wohlschmeckende, zart scharfe Leindotteröl, das wie frisch geschnittene Wiese riecht. Auch Lein- und Hanföl findet man hier. Den Buchweizen und einige andere Urkörner bietet Julia als ganzes Korn, als Schrot oder zu Mehl gemahlen an. Und eine weitere Spezialität hat Julia für sich und die Vermarktung entdeckt: Perlgetreide. Die äußeren Schalen der Urkornsorten werden dafür poliert. So entstehen Leckereien wie Perldinkel, Perl-Emmer oder Perl-Einkorn, die ebenso schnell gar sind wie geschälter Reis. Julia: „Bei Perlgetreide entfällt



Der köstlichen Urkornsalat ist ideal zum Vorbereiten oder als Buffet-Mitbringsel

Bestellset

Exklusiv für unsere Leserinnen stellt Julia Reimann eine Lieferkiste von Chiemgaukorn zusammen: je 500 g Buchweizenkörner, Buchweizenschrot, Buchweizenmehl und Urgetreide-Mix sowie 250 g Buchweizennudeln. Dazu je 250 ml Hanföl und Leindotteröl. Für 39 € inkl. Porto in Deutschland bei www.chiemgaukorn.de oder unter Tel. 086 21/80 61 33



BUCHWEIZEN-NUDELN

Nudeln aus reinem Buchweizenmehl lassen sich aufgrund des fehlenden Klebers Gluten nur durch Zugabe von Eiern herstellen. Julia möchte sie jedoch gern vegan herstellen und mischt daher noch Urdinkelmehl dazu.

PESTO

Julias Pesto besteht aus Rucola-Blättern, Salz, Leindotteröl und Sonnenblumenkernen. Damit bleibt es regional, und mit dem Leindotteröl behält es zudem seine schöne grüne Farbe.
Zutaten: 1 Bund Rucola, 100 ml Leindotteröl, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Sonnenblumenkerne, Salz.
Alles zusammen in einem Mixer gut vermengen.



☒ Urkorn-Salat Vegan

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Je 1 Tasse Buchweizen, Perleinkorn, -Dinkel und -Emmer, 11 Tassen Gemüsebrühe, 2 Knoblauchzehen (gepresst), 3 Mohrrüben (gerieben), 2 Spitzpaprika (fein gewürfelt), ½ Salatgurke (fein gewürfelt), 2 frische Maiskolben (Körner) oder 1 Glas Zuckermais, 3 EL Chiemgaukorn-Leindotteröl, 2 EL Chiemgaukorn-Hanföl, 2 EL Balsamico, Salz, Pfeffer, Sonnenblumenkerne (oder Leinsamen), etwas Schnittlauch und Rauke

1. Körner nach Grundrezept garen, abkühlen. Mit dem Gemüse vermischen und mit Öl, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Mit gerösteten Sonnenblumenkernen oder Leinsamen bestreuen und mit Schnittlauchröllchen und Rauke garnieren. Auch angedünsteter und geschnittener Mangold oder Radicchio, abgelöscht mit Balsamico und Honig, passen hinein.

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Kochzeit: etwa 25 Minuten



☒ Energie-Frühstück

ZUTATEN Vegan
FÜR 4 PERSONEN

200 g Buchweizengrütze,
400 ml Hafer-, Soja-,
Reis- oder Mandelmilch

1. Kurz aufkochen und 5–10 Minuten quellen lassen. Je nach Geschmack geröstete Mandeln, Haselnüsse, Cashewnüsse und/oder klein geschnittene getrocknete Früchte wie Feigen, Aprikosen, Datteln oder Kokos-Chips dazugeben.

2. Mit Zimt, Kardamom oder Kurkuma nach Belieben würzen und evtl. süßen. Wunderbar passen dazu ein Schuss Chiemgaukorn-Hanföl und ein Löffel Mandelmus.

Zubereitungszeit:

**10 Minuten, Koch-/
Quellzeit: 10 Minuten.**

TIPP: Man kann auch nur die halbe Menge Buchweizengrütze nehmen und mit Getreideflocken mischen. Wer eine Getreidequetsche hat, kann sich leckere frische Flocken aus den Chiemgaukorn-Getreidearten zaubern.



BACKEN MIT BUCHWEIZEN

Buchweizen enthält keinerlei Gluten und ist geeignet für Menschen, die an Zöliakie leiden, einer Unverträglichkeit gegen Klebereiweiß, einen Glutenbestandteil. Allerdings ist Buchweizen nicht eigenbackfähig, das heißt, das Mehl hält, wenn man kein weiteres Getreide hinzufügt, beim Backen das Backwerk nicht zusammen – es zerbröseln. Daher sollte man Buchweizen nicht allein backen, sondern entweder zwei Drittel Dinkel oder – wenn es glutenfrei sein soll – einen anderen Emulgator wie zum Beispiel Johannisbrotkernmehl nutzen. Achtung bei der Bezeichnung „Buchweizenbrot“: Bereits ein Anteil von 20 Prozent Buchweizen erlaubt diesen Namen.

das Einweichen, und man kann spontan und schnell eine gesunde und herrlich schmeckende Mahlzeit kochen. Dabei verwendet man es als Beilage, als Risotto, zum Füllen von Zucchini oder Tomaten, für Pfannengerichte, in Salaten oder als Basis für Bratlinge.“ Aus all diesen Körnern zusammen mischt Julia ihren Urkorn-Mix, einen „bayerischen Reis“, der gekocht wird wie sein asiatischer Namenspatron. Die regionale Variante aber schmeckt nussiger – zudem musste sie nicht so weit reisen.

Vielseitige Verwendung

Das Abendessen kommt dampfend auf den Tisch: Buttriges „Risotto“ aus Buchweizen mit zarter Säure von Wein, der perfekt mit dem Käse dazu harmoniert.

Eine weitere köstliche Überraschung aus Julias Buchweizenküche, die uns heute schon mit einem nussig-sahnigen Frühstück beeindruckt hat. Später mit kernigem Salat – ein Hit auf jeder Party –, mit sämiger Suppe, knusprigem, selbst gebackenem Buchweizenbaguette, Nudeln mit Pesto und mit einer üppigen süßen Sünde: einem Südtiroler Schwarzplentenkuchen auf der Basis von Schrot und Mehl aus Buchweizen, in Südtirol Schwarzplenten genannt, mit Mandeln.

Labsal für die Gesundheit

Buchweizen kann mehr als lecker sein, er gilt als echte Vitalbombe. Nicht nur, weil er kein Gluten enthält. Sein hoher Gehalt an Ballast- und Nährstoffen und seine acht essenziellen Aminosäuren machen

ihn zum Liebling vieler Sportler. Julia steckt sich ein paar Buchweizenküchen in den Mund. „Wir knabbern ihn auch einfach roh, direkt aus der Tüte, das schmeckt wie Popcorn.“ *Kati Hofacker*

Dankeschön + Kontakt

Geschirr und Servietten stammen von Kustermann in München
www.kustermann.de
Julias Hoffaden: Chiemgaukorn
Weiding 3, D-83308 Trostberg
Tel. 086 21/80 61 33
Freitag von 14 bis 18 Uhr
und nach Vereinbarung
Online-Versand:
<http://shop.chiemgaukorn.de>

FOTOS: BIRGID ALLIG, PRODUKTION UND TEXT: KATI HOFACKER