

# RAUM ACHT

Kochen und Forschen an der Bahnhofstrasse 8 in Aarau



2\_ GH001

## KASHA

### ZUBEREITUNG

Geschälten Buchweizen in der Pfanne kurz erhitzen. Wasser und Salz begeben und aufkochen. Hitze reduzieren und zugedeckt 15 Minuten ausquellen lassen.

Ungeschälter Buchweizen ist rötlich gefärbt und etwas härter. Die Schalen enthalten Fagopyrin, ein Stoff welcher Lichtüberempfindlichkeit auf der Haut bewirken kann, deshalb wird das angegossene Wasser nach dem ersten aufkochen weggegossen und durch frisches Wasser ersetzt.

Nach Belieben mit Milch, Honig und Zimt in einer Frühstücksschale anrichten.

Mit in Butter gebratenen Zwiebeln und Majoran oder Bohnenkraut zu allen anderen Mahlzeiten servieren.

### ZUTATEN

100g	Buchweizensamen
170ml	Wasser
1/5TL	Salz
wenig	Sauerrahm oder Milch
1TL	Honig
1Msp.	Zimt

# BUCHWEIZEN

Die kleinen Tetraeder sind die Samen einer Knöterichpflanze, Buchweizen hat nichts mit Weizen zu tun, eher mit der Buche, dem Baum, dessen Früchte dieselbe Form haben. Diese braunen, glänzenden Tetraeder liegen als Buchennüsschen im Herbst unter den Buchenbäumen.

Es gibt hellbraune, leicht grünliche Buchweizensamen, diese lassen sich leicht zerkauen und fühlen sich dabei sandig an. Sie schmecken nussig, herb bis ein wenig bitter.

Es gibt auch Sämchen, welche rötlich gefärbt sind, eine festere Randschicht haben und sich zwischen den Zähnen zu Schrot zerkleinern lassen. Diese rötliche Randschicht enthält den Stoff Fagopyrin, welcher die Haut lichtempfindlich macht und als Folge davon Rötungen bewirken kann. Ungeschälter Buchweizen soll vor dem Kochen blanchiert werden.

Im Reformhaus kostet 1kg geschälter Buchweizen in Bioqualität Fr. 12.00 und im türkischen Lebensmittelladen bezahlen wir für 1kg ungeschälte Sämchen Fr. 4.00.

Russland, China, die Ukraine, Ungarn und Polen bauen weltweit am meisten Buchweizen an. In der Schweiz kannte das Bündnerland und der Tessin bis vor kurzem noch den Buchweizenanbau.

Die Knöterichpflanze wurde als Zweitfrucht angebaut, nachdem Gerste oder Roggen geerntet wurde und konnte, dank der Vegetationszeit von 12 Wochen, noch vor dem Kälteeinbruch eingebracht werden. Die Buchweizenpflanze will weder Dünger noch Unkrautvertilger. Nur auf kargen Heideböden gedeiht der Buchweizen, welcher auch Heidekraut und Heidekorn genannt wird.

Durch den Gehalt einer besonderen Stärkeart, die mit Wasser zusammen klebrig und etwas schleimig wird, können mit Buchweizenmehl auch Nudeln hergestellt werden. In Japan die Sobanudeln und im Veltlin Pizzocheri.

Buchweizenmehl wird in einigen Kulturen für brotartige Gebäcke verwendet: Blini in Russland, Injera in Eritrea, Galettes in der Bretagne, Pancake in den USA.

Vor allem jedoch wird Buchweizen im Baltikum in grossen Mengen als Kasha verspiessen, als Frühstück und auch zu allen Mahlzeiten. Buchweizen reift nicht nur in kurzen 12 Wochen auf kargen Böden, sondern gart auch in der Pfanne innerhalb von 15 Minuten zu einer essbereiten Mahlzeit.

Oft wird der Buchweizen vor dem Kochen in der Pfanne leicht geröstet, um zusätzliche Aromen in die Kasha zu bringen. Zum gekochten Buchweizen kann Sauerrahm, Milch, Zucker oder Butter gemischt werden. Kasha wird oft auch als herzhaftes Speise zubereitet, mit mehr Salz, Zwiebeln, Kräutern und viel Butter.

100g Buchweizen kann 170ml Wasser aufnehmen. Mit diesem Verhältnis erzielt man eine sowohl weiche als auch körnige Speise. Wird für 100g Buchweizen 220g Wasser verwendet, so entsteht eher ein Brei. Werden die rötlichen ungeschälten Samen verwendet so wird das Wasser an den Buchweizen gegossen, nach kurzen Aufkochen weggegossen und durch frisches Wasser ersetzt, dies um eine Überdosis an Fagopyrin zu verhindern.

Buchweizen eignet sich gut, um gleich für mehrere Mahlzeiten zubereitet zu werden. Ausgekühlt im Frigo aufbewahrt, stabilisiert sich die Stärke und beschäftigt so die Verdauung länger. Der glykämische Index wird verbessert und probiotische Eigenschaften entstehen.

Buchweizen enthält in 100g: 13g Eiweiss, 4g Fett und 72g Kohlenhydrate.

Buchweizen eignet sich vorzüglich für ein wärmendes Frühstück besonders in der kühlen Jahreszeit, ergänzt mit Fruchtkompott und Zimt. Vielleicht nutzen wir so auch in den dunklen Monaten die erhöhte Lichtaufnahme-fähigkeit, welche Buchweizen auf der Haut bewirken kann ?