

Buchweizen

aus europäischem Anbau, abgepackt im Hause Rapunzel

Zutaten

Buchweizen*

*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung

**aus biodynamischer Erzeugung

Allgemein

Buchweizen schmeckt angenehm kräftig nussig und zählt zu den Pseudogetreiden. Pseudo, da er trotz seines Namens gar kein Getreide, sondern ein Knöterichgewächs ist. Buchweizen ist eine Quelle für Protein und eine ideale Alternative zu herkömmlichen Getreidesorten. Die üppige Blütenpracht des Buchweizens dient Bienen als Nahrungsquelle. Buchweizen kann besonders vielseitig in der Küche verwendet werden.

Herstellung

Nach der Ernte wird der Buchweizen gereinigt, geschält, gesiebt und abgepackt.

Ursprung der Hauptzutat(en)

Ukraine

Verwendung

ideal als Beilage und als Risotto, für Aufläufe oder als Frühstücksbrei. Buchweizen kann vorgequollen bis zu 30% dem Brotgetreide beigemischt werden. Zu Mehl vermahlen ist er auch zum Backen und für leckere Crêpes verwendbar.

Zubereitungshinweis

Buchweizen vor dem Kochen waschen. 250 g mit ca. 625 ml Wasser zum Kochen bringen, 15 Minuten auf niedriger Stufe köcheln und danach 5 Minuten quellen lassen.

Lagerhinweis

Bitte kühl und trocken lagern.

Lebensmittelrechtliche Verkehrsbezeichnung

Buchweizen

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kJ	1493 kJ
Brennwert kcal	353 kcal
Fett	3,20 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,90 g
Kohlenhydrate	65,10 g
davon Zucker	0,88 g
Ballaststoffe	4,7 g
Eiweiß	13,70 g
Salz	< 0,010 g

Allergene

Eier oder Eiererzeugnisse

Erdnüsse oder Erdnusserzeugnisse

Fisch oder Fischerzeugnisse

glutenhaltiges Getreide oder Getreideerzeugnisse

Krebstiere oder Krebstiererzeugnisse

Lupine oder Lupinenerzeugnisse

Milch oder Milcherzeugnisse einschließlich Lactose

Schalenfrüchte oder Schalenfruchterzeugnisse

Sellerie oder Sellerieerzeugnisse

Senf oder Senferzeugnisse

Sesamsamen oder Sesamerzeugnisse

Soja oder Sojaerzeugnisse

Schwefeldioxid oder Sulfite (mehr als 10mg/kg oder 10 mg/l SO₂)

