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)
Polen

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 SO_2)

Weichtiere oder Weichtiererzeugnisse