

# Die Bedeutung des Buchweizens in Österreich und Asien

Von Sabine SCHEUCHER

## Zusammenfassung:

Buchweizenanbau und die Verarbeitung der Nüsse präg(t)en den Alltag vieler Bäuerinnen und Bauern in Österreich. Die asiatische Bevölkerung versteht Buchweizen gleichzeitig als Nahrung und Medizin. Sie verwendet die Früchte auch für religiöse Zeremonien.

## Abstract:

Buckwheat cultivation and processing were (are) parts of everyday life for many farmers in Austria. In Asia, buckwheat is appreciated as food and remedy and used for religious purposes.

In Österreich blüht (wieder) Buchweizen; in Supermärkten gibt es Buchweizenflocken, Zöliakie-Patienten genießen Buchweizenbrot und ausländische Gäste kosten die Kärntner „Hadntorte“. Auch als Heilpflanze gewinnt Buchweizen an Bedeutung.

## Schlüsselworte:

Buchweizen, Ethnobotanik, Österreich, Asien, Lebensmittel, Heilmittel, Landwirtschaft

## Keywords:

Buckwheat, Ethnobotany, Austria, Asia, Staple crop, Remedy, agriculture

## Abb. 1:

Im Himalaja reift Buchweizen in über 3000 m Höhe  
(Foto: Sabine Scheucher)



Asiaten schätzen Buchweizen seit Jahrhunderten als Lebens- und Heilmittel. Einem Buchweizengott werden Opfer dargebracht und die Buchweizen-Nüsse werden für Hochzeitsfeiern verwendet.

### **Botanik**

Buchweizen gilt als Pseudocerealie (Scheingetreide). Im Unterschied zu den echten Getreide-Sorten besitzt die Pflanze zwei Keimblätter. Die Gattung Buchweizen (*Fagopyrum*) gehört zur Familie der Knöterichgewächse (Polygonaceae) und umfasst 15 Arten (ZEWEN & RIES 1999:159). Der Echte Buchweizen (*Fagopyrum esculentum*) und der Tatarische Buchweizen (*Fagopyrum tataricum*) zählen zu den Nutzpflanzen.

Die einjährige Pflanze wächst etwa 30 bis 90 cm hoch (ZEWEN & RIES 1999:161). Knoten gliedern den hohlen Stängel, die dreieckigen Laubblätter mit abgerundeten Lappen ordnen sich wechselständig an.

Zwittrige Blüten mit fünf kronblattähnlichen Blütenblättern bilden blattwinkel- und endständige Scheintrauben. Aus der Blüte entwickelt sich in etwa zehn bis zwölf Wochen eine einsamige, dreikantige Nuss (Achäne) (KUHLMANN 1998:14). In Form und Farbe gleicht sie einem Buchecker. Der Name Buchweizen erinnert an diese Ähnlichkeit und an ihre Verwendung als Mehlfrucht.

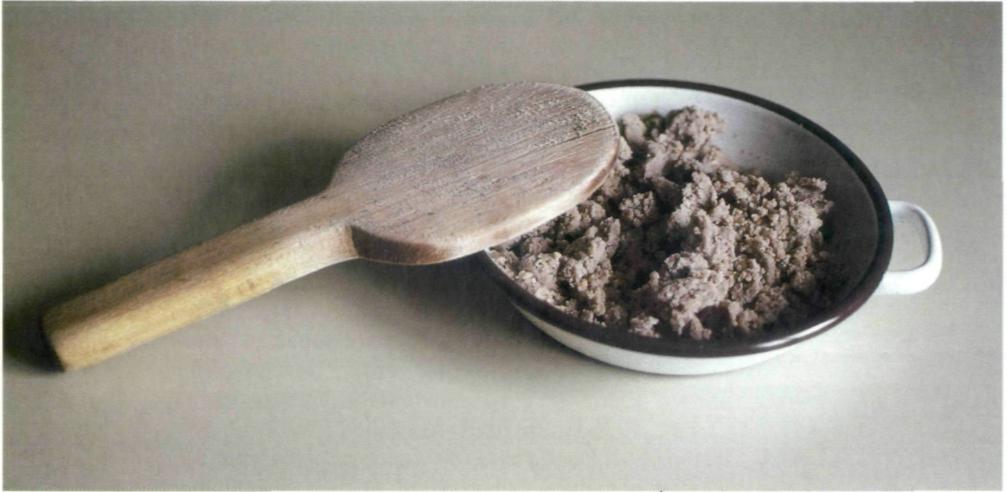
### **Herkunft und Verbreitung**

Chinesen pflanzten Buchweizen schon vor etwa 2000 Jahren (YI-MIN WEI 1998). Vermutlich stammt der Echte Buchweizen aus der chinesischen Provinz Yunnan, der Tatarische Buchweizen aus Sichuan (OHNISHI 1992:5).

Wandervölker brachten die Nüsse im 15. Jahrhundert nach Mittel- und Westeuropa (JOSHI & RANA 1995:86). Bereits im 17. und 18. Jahrhundert aßen viele Bauern und Bäuerinnen täglich Brei, Fladen oder Knödel aus Buchweizen. Kartoffel, Mais und Weizen verbreiteten sich erst im 19. und 20. Jahrhundert (KRONBERGER 1999:123; KUHLMANN 1998:13f.).

Die genügsame Pflanze liebt leichte (Sand-)Böden; sie wächst aber auch auf moorigen Standorten. Landwirte in Europa schätzen die kurze Vegetationszeit des Buchweizens; Krankheiten und Schädlinge befallen ihn kaum. Im Himalajagebiet ernähren sich die Menschen großteils von Buchweizen, Gerste und Kartoffeln (KREFT 1998:1-255). Die Felder mit Echtem Buchweizen leuchten zur Blütezeit wie rosa Teppiche zwischen den steinigten Hängen (Abb. 1).

Heute kultivieren Bauern (wieder) Echten Buchweizen in Russland und der Ukraine. Japaner importieren ihn aus China, den USA und Kanada. Australier erzeugen aus den Nüssen Knäckebrot und Konfekt und sie verkaufen Buchweizen nach Europa und Japan (CLARKE et al. 1998). Auch



in Alpentälern, im deutschen Brandenburg, in Polen oder der Slowakei fruchtet er wieder.

Der Tatarische Buchweizen gilt als kälteresistenter. Er wächst hauptsächlich in China, Nepal und Bhutan (KUHLMANN 1998:14). Auch auf den indischen Vorbergen des Himalaja bepflanzen Bäuerinnen Felder mit dieser Art (GLOWIENKE 1997:4).

### Alltagskost in Österreich

Schon im 15. Jahrhundert pflanzten Bäuerinnen und Bauern in Alpentälern Buchweizen. Menschen nannten ihn Hadn, Heiden oder Schwarzplenten; im Jauntal hieß der Buchweizen „Heda“ (SCHEIN 2000).

Um 1600 zählte „Buchweizenschmarren“ zu den Südtiroler Alltagsgerichten (WOPFNER 1960:652). Er kam zu Mittag auf den Tisch. Morgens gab es ein „Mus“ aus Buchweizen und abends Suppe mit „plentenen Frigelen“. Einige Familien im Eisacktal haben diese Speisenfolge bis heute beibehalten (WOPFNER 1960:661).

Im 19. Jahrhundert aß ein Osttiroler noch rund 22 kg Buchweizen pro Jahr (WOPFNER 1960:614). Einen „Schmarren“ bereitet man auch heute nur an Festtagen aus Weizenmehl (WOPFNER 1960:653).

In der ersten Hälfte des 20. Jahrhundert kultivierten noch viele Bauern in Kärnten (Drau-, Gail- und Jauntal), im March- und Steinfeld und in Teilen der Steiermark Echten Buchweizen. Meist säten sie ihn Anfang Juli nach der Roggenernte aus (SCHEIN 2000). In den Karawanken gab es auch Tatarischen Buchweizen (KRONBERGER 1999:141). Viele Bäuerinnen und Bauern aus Kärnten und der Steiermark wuchsen noch mit „Hadnsterz“ auf (Abb. 2). Er galt als deren „Nationalspeise“.

Imker schätzten die blühenden Pflanzen („Vuspertracht“) als Bienenweide. Sie nutzten die blühenden Felder

**Abb. 2:**  
„Hadnsterz“ kam in früheren Zeiten  
täglich auf den Tisch  
(Foto: Sabine Scheucher)

rund um Wien, wanderten mit ihren Bienenstöcken in die steirischen Buchweizengebiete und nach Kärnten (KRONBERGER 1999:142).

Der 78-jährige Lorenz Schein lebt in Gablern bei Eberndorf (Jauntal). Er erinnert sich, dass Gablerner Bauern Buchweizen Anfang Juli nach der Roggenernte säen. Die Aussaat drei Tage vor bzw. nach „Alexius“ (17. Juli) galt als optimal. Zu „Laurentius“ (10. August) blühten die Pflanzen; die Ernte erfolgte Anfang Oktober. Der Ertrag von rund zwei Hektar Buchweizen reichte im Durchschnitt für vier Erwachsene und vier Kinder ein Jahr lang.

Für den „Drusch“ verwendete Familie Schein einen Dreschflegel, später eine Dreschmaschine. Ochse oder Pferd trieben diese mittels Drehvorrichtung („Göpel“) an. 1926 kaufte der Bauer einen Benzinmotor.

Die Nüsse wurden am Hof mit einer Schrotmühle gemahlen. Das Mehl wurde anschließend gesiebt, der Abfall verfüttert. Manchmal ließ der Bauer die Nüsse beim Müller mahlen.

Als Kind frühstückte Lorenz Schein „Hadnsterz“ mit warmer Milch. Der „Sterz“ kam auch mit Schweineschmalz „abgeschmalzen“ und „Grammeln“ (Speckgrieben) auf den Tisch. Als Zuspense gab es saure Milch. Diese deftige Speise sättigte bis Mittag. Es gab auch „Hadenwickel“ (oder „Povitjane“ im „windischen“ Dialekt) und an Festtagen wurde eine Buchweizentorte gebacken.

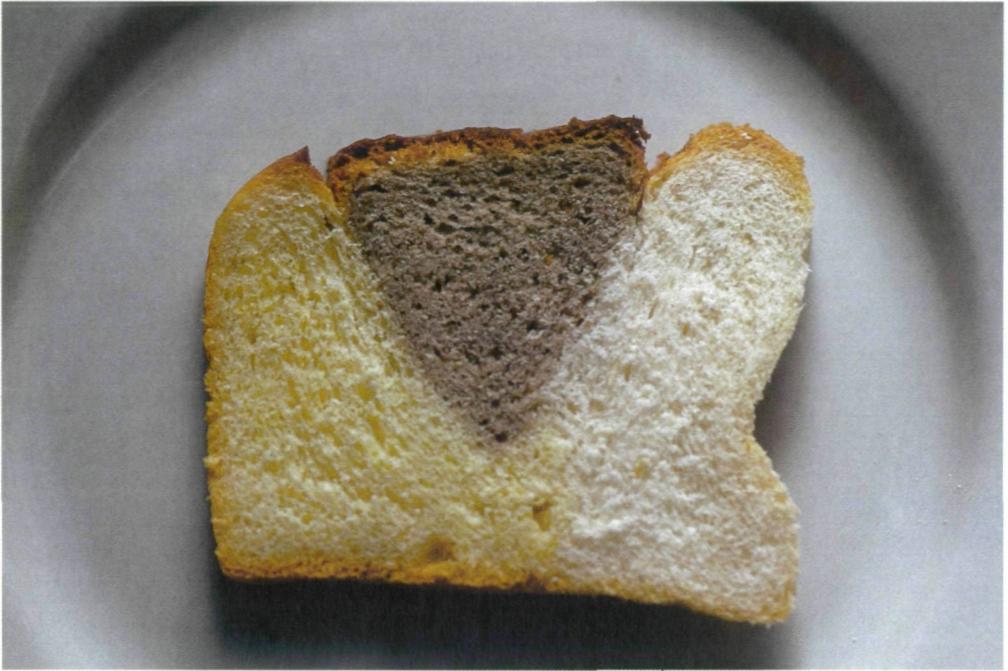
„Hadnbrot“ aus Mehl, Wasser, Germ und Salz wurde im Rohr gebacken (Abb. 3). Ein Gemenge aus aufgeweichten Brotschnitten, Fleisch minderer Qualität (z. B. Kopffleisch), Blut, gekochter Hirse, Rollgerste und Gewürzen (Pfeffer, Salz, Majoran und Nelkenpulver) hieß „Godla“. Es diente als Fülle für „Weißwürste“; gekocht aß man die Mischung im Winter („Schlachtzeit“) mit Brot.

Zwischen 1930 und 1940 führte die Landwirtschaftliche Fachschule Goldbrunnhof neue Roggensorten („Melker“ und „Paulik“) in Unterkärnten ein. Diese Sorten wurden später reif und Buchweizen konnte als Zweitfrucht nicht mehr ausreifen. Die Roggenkulturen galten als so ertragreich, dass die Zahl der Buchweizenfelder im Jauntal stetig abnahm.

### **Nahrung, Medizin und Opfergabe in Asien**

Japaner bezeichnen Echten Buchweizen als das perfekte Lebensmittel. Viele essen täglich „Soba“ (Buchweizennudeln); „Makguksu“ heißen die beliebten Nudeln in Korea (PARK et al. 1998:II-6).

Buddhisten verarbeiten die Nüsse zu Fastenspeisen und Inder feiern mit süßem „Halva“ (JOSHI & RANA 1995:119f.). Sie essen die gemahlene Früchte an religiösen Festtagen (DUTTA et al. 1998:I-146; JOSHI & RANA 1992:61).



**Abb. 3:**  
**„Buntes Buchweizenbrot“**  
(Foto: Ivan Kreft)

Blätter und Spross-Spitzen verwenden Asiaten als Gemüse (ISLEK 1999:47). Aus dem getrockneten Kraut kochen sie Tee. Mit Buchweizenhonig behandeln Asiaten Erkrankungen der Leber und der Lunge, sowie Diabetes und Ruhr (GANG & TANG 1998:II-19).

Im Norden Nepals bestimmt ein Lama (Mönch) mittels Weissagung den Beginn der Bodenbestellung. Milch oder Bier, Reisbällchen und Wacholderzweige sollen die Götter des Ackerbodens friedlich stimmen.

Chinesische Ärzte heilen entsprechend der traditionellen Chinesischen Medizin mit Tatarischem Buchweizen. Manche Chinesen bezeichnen die Pflanze sogar als „Mutter“, was ihre Bedeutung verdeutlicht.

Tatarischer Buchweizen fördert die Blutzirkulation und stärkt das Immunsystem (ZHAO MINGHE & QIU FUKANG 1998). Speisen aus Tatarischem Buchweizen reduzieren die Blutfette und wirken hypoglykämisch (HAGELS 1996:3).

Für Diabetiker gibt es ungesüßte Butterkekse und Sesamkräcker. Chinesen verarbeiten Tatarischen Buchweizen auch zu Essig, Kaugummi, Limonade und Wein (RUFA & WEILONG 1998:I-342).

Für eine Braut gibt es in China gekochten Buchweizen. Einen großen Buchweizenkuchen bäckt man für ein Begräbnis und mit Buchweizenpfannkuchen gedenken die Menschen ihrer Vorfahren. Das Yi-Volk verehrt sogar einen Buchweizengott. Vor dem „Fackelfest“ bringt man der Gottheit in einem Buchweizenfeld Opfer dar (ZHAO et al. 1998:I-61 f.).

**Wieder entdeckt**

In Österreich schätzen vor allem Klein- und Biobauern Buchweizen. Er eignet sich als Gründüngung, die duftenden Blüten locken Bienen an und man kocht wieder verschiedene „Schmankerln“ aus den gesunden Nüssen.

Asiaten kennen weitere Verwendungsmöglichkeiten. Manches Forschungsergebnis könnte auch den Buchweizenanbau in Österreich beleben.

**Literatur:**

- CLARKE, S. et al. (1998): The Buckwheat Industry on Mainland Australia. In: CAMPBELL, C. & R. PRZYBYLSKI (Hrsg.): *Advances in Buckwheat Research*. – Winnipeg, 1998. I-50–56.
- DUTTA, M. et al. (1998): Breeding Buckwheat for the Himalayan Region: Significance of Physiological Parameters. In: CAMPBELL, C. & R. PRZYBYLSKI (Hrsg.): *Advances in Buckwheat Research*. – Winnipeg, 1998. I-146–154.
- GANG, Z. & Y. TANG, (1998): A Primary Study of Increasing the Production Rate of Buckwheat. In: CAMPBELL, C. & R. PRZYBYLSKI (Hrsg.): *Advances in Buckwheat Research*. – Winnipeg, 1998. II-18–23.
- GLOWIENKE, S. (1997): Zusammensetzung der Pseudogetreidearten Amaranth, Buchweizen und Reismelde im Verhältnis zu den Getreidearten insbesondere Hafer in Abhängigkeit von Anbauverfahren und technologischen Maßnahmen. – Dissertation, Universität Hohenheim, 1997.
- HAGELS, H. (1996): Analytische, pharmazeutische, phytochemische sowie inter- und intraindividuelle Untersuchungen zu *Fagopyrum*-Arten. – Dissertation, Freie Universität Berlin, 1996.
- ISLEK OHNE GRENZEN (Hrsg.) (1999): *Das Buchweizenbuch*. – Arzfeld, 1999.
- JOSHI, B. & R. RANA (1992): Genetic Resources of Buckwheat in India. In: IBRA (Hrsg.): *International Crop Network Series 6. – Buckwheat Genetic Resources in East Asia*. Rom, 1992.
- JOSHI, B. & R. RANA (1995): Buckwheat (*Fagopyrum esculentum*). In: WILLIAMS, J. (Hrsg.): *Cereals and Pseudocereals*. – London: Chapman & Hall, 1995, S. 85–127.
- KREFT, I. (1998): A Genetic Basis for Buckwheat Breeding. In: CAMPBELL, C. & R. PRZYBYLSKI, (Hrsg.): *Advances in Buckwheat Research*. – Winnipeg, 1998. I-255–266.
- KRONBERGER, W. (1999): Herkunft des Buchweizens. In: *Islek ohne Grenzen* (Hrsg.): *Das Buchweizenbuch*. – Arzfeld, 1999: 123–124.
- KRONBERGER, W. (1999): Anbau. In: *Islek ohne Grenzen* (Hrsg.): *Das Buchweizenbuch*. – Arzfeld, 1999: 141–142.
- KUHLMANN, H. (1998): Botanik. In: MÜLLER, A. & G. SCHIEBEL-SCHLOSSER (Hrsg.): *Buchweizen*. – Stuttgart, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, 1998: 11–18.
- OHNISHI, O. (1992): Buckwheat in Bhutan. – *Z. Fagopyrum*, Nr. 12, 1992: 5–13.
- PARK, C. et al. (1998): Effects of Seeding Dates, Location, and Plant Density on Growth and Yield of Buckwheat in Kangwon Province. In: CAMPBELL, C. & R. PRZYBYLSKI (Hrsg.). – *Advances in Buckwheat Research*. Winnipeg, 1998. II-6–10.
- SCHEIN, L. (2000): Mündliche Information, Gablern (Jauntal), 12.06.2000.
- WOPFNER, H. (1960): *Bergbauernbuch*. Bd. 1. – Innsbruck, Tyrolia-Verlag, 1960.
- YI-MIN WIE (1998): Buckwheat Production in China. Internet <http://soba.shinshu-u.ac.jp/contents/2.html>, 28.01.1998.
- ZEWEN, C. & C. RIES (1999): Die Buchweizenpflanze. Botanik und Anbau. In: ISLEK OHNE GRENZEN (Hrsg.): *Das Buchweizenbuch*. – Arzfeld, 1999: 159–170.
- ZHAO MINGHE & QIU FUKANG (1998): Tartary flavonoids characteristics and its applications. In: CAMPBELL, C. & R. PRZYBYLSKI (Hrsg.): *Advances in Buckwheat Research*. – Winnipeg, 1998. III-40–45.
- ZHAO, Z. et al. (1998): Ethno-Botanical investigation of tartary buckwheat in China. In: CAMPBELL, C. & R. PRZYBYLSKI (Hrsg.): *Advances in Buckwheat Research*. – Winnipeg, 1998: I-57–64.

**Anschrift der Verfasserin**

Dr. Sabine Scheucher  
Eichbachgasse 32  
8041 Graz

# ZOBODAT - [www.zobodat.at](http://www.zobodat.at)

Zoologisch-Botanische Datenbank/Zoological-Botanical Database

Digitale Literatur/Digital Literature

Zeitschrift/Journal: [Carinthia II](#)

Jahr/Year: 2003

Band/Volume: [193\\_113](#)

Autor(en)/Author(s): Scheucher Sabine

Artikel/Article: [Die Bedeutung des Buchweizens in Österreich und Asien 27-32](#)