



## Für gesunde Menschen

Für eine gesunde Ernährung punktet Buchweizen mit wertvollen Proteinen, Ballaststoffen und Fetten sowie einem besonders hohen Mineralstoff-, Vitamin- und Lecithingehalt. Sein Eiweiß hat einen höheren biologischen Wert als Weizen-, Sojabohnen- oder Fleischeiweiß und ist daher für Vegetarier bedeutend. Da die Kerne kein Klebereiweiß (Gluten) enthalten, eignen sie sich als „Getreideersatz“ für die Ernährung bei Stoffwechselerkrankungen wie Zöliakie/Sprue.

Der hohe Gehalt an gesundheitsfördernden sekundären Inhaltsstoffen macht Buchweizen für die Medizin interessant. Am bekanntesten ist Rutin. Es steckt in den Blüten, Blättern und Stängeln und wird zur Therapie von Venen- und Gefäßkrankheiten genutzt. Der regelmäßige Genuss von Fagorutin-Tee (in Apotheken erhältlich) kann der Arterienverkalkung vorbeugen. Vermutlich ist das Potential der Arzneipflanze des Jahres 1999 aber noch nicht erschöpft – ein Grund mehr, die vielseitig nutzbare Pflanze vor dem Vergessen und Verschwinden zu bewahren.



## Brei und Plinse, Grützwurst und Galettes

Die Früchte des Buchweizens werden geschält in ihrer Rohform genutzt oder zu Grütze und Mehl verarbeitet. In vielen europäischen und asiatischen Ländern gibt es traditionelle Buchweizengerichte. In Deutschland sind vor allem Grützwurst und Buchweizenplinsen bekannt. Aber auch Brot und Brötchen, Klöße und Nudeln werden hergestellt. Vor allem die russische und polnische Küche kennt den Buchweizenbrei. In Frankreich backt man spezielle Pfannkuchen damit, die Galettes. In Asien werden die Kerne auch zu Tee, Essig und Branntwein verarbeitet und die jungen Buchweizenpflanzen als Blattgemüse verzehrt.

## Wo man kosten kann



**Buchweizenplinse und auf Bestellung weitere Buchweizenspezialitäten gibt es in folgenden Gaststätten:**

### Gaumers Gasthof und Ferienwohnungen

Dorfstraße 4  
03229 Luckaitztal  
OT Gosda-Weißag  
Tel.: 035 41 / 20 50

### Gasthaus in den Bergen

Heidesand Ferienwohnung  
Mühlenstraße 12  
03229 Luckaitztal  
OT Gosda-Zwietow  
Tel. / Fax: 035 41 / 20 53

### Alte Mühle

Besichtigung nach Vereinbarung  
Inh. Konrad Seidel  
03229 Luckaitztal  
OT Gosda-Zwietow  
Tel.: 035 41 / 807 301

**Hinweis:** Die Zubereitung der Plinsen benötigt etwa eine dreiviertel Stunde. Wer nicht solange warten will, sollte sich telefonisch ankündigen!

## Informationen

Naturpark Niederlausitzer Landrücken  
Besucherzentrum und Verwaltung  
Alte Luckauer Straße 1  
15926 Luckau / OT Fürstlich Drehna  
Tel.: 035 324 / 30 50

## Buchtipps

Heinz-Dieter Krausch:  
ALTE NUTZ- UND ZIERPFLANZEN  
IN DER NIEDERLAUSITZ.  
Botanischer Verein für Berlin  
und Brandenburg, 1992

Islek ohne Grenzen (Hrsg.)  
DAS BUCHWEIZENBUCH  
Verlag der Sankt-Paulus-Druckerei  
Luxemburg, 1999



## Impressum

Herausgeber: Ministerium für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz des Landes Brandenburg  
Redaktion: Landesamt für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz, Naturpark Niederlausitzer Landrücken  
Fotos: C. Donat, R. Donat  
Gestaltung: Goscha Nowak  
Druck: Brandenburgische Universitätsdruckerei und Verlagsgesellschaft mbH  
1. Auflage, Stand: Dezember 2011

Landesamt für  
Umwelt,  
Gesundheit und  
Verbraucherschutz

Nationale  
Naturlandschaften



# Heedekorn

Eine alte Kulturpflanze mit Tradition

Naturpark  
Niederlausitzer  
Landrücken





## Ein (Un) Bekannter

Kennen Sie Heidekorn? Oder Buchweizen? Wenn nicht, ist das kein Wunder. Denn nur in wenigen Regionen Deutschlands hat diese alte Kulturpflanze überlebt. Eine davon ist die Gegend der Plinsdörfer im Naturpark Niederlausitzer Landrücken im Süden Brandenburgs. Hier gibt es Buchweizen, in der Niederlausitz Heidekorn genannt, noch auf Feldern und Tellern. Und das soll so bleiben. Nicht nur, weil die Buchweizen-Tradition die Plinsdörfer neben ihren Feldsteinbauten und der landschaftlich reizvollen Lage zu einem einzigartigen Ausflugsziel in Brandenburg macht. Die Pflanze hat viel zu bieten.

Heimat des Buchweizens sind zentralasiatische Hochlagen. Bereits vor 6.000 Jahren wurde er dort in Höhen bis zu 3.000 Metern angebaut. Wandernde Mongolen säten ihn auf ihren kurzen Rasten. Sie waren es vermutlich auch, die den Buchweizen im 13. Jahrhundert aus dem heidnischen Land nach Europa brachten - daher auch die Bezeichnung „Heidekorn“. Hier bürgerte sich die Pflanze schnell ein. Denn mit ihrer kurzen Vegetationszeit und den geringen Bodenansprüchen linderte sie das Elend der immer wieder auftretenden Hungersnöte. Auf armen Sandböden, in Heide- und Moorgebieten sowie in den Mittelgebirgen zählte sie bald zu den gebräuchlichen Feldfrüchten.

Im 17. und 18. Jahrhundert wurde Buchweizen in Mitteleuropa auf 15 Prozent der Ackerflächen angebaut. Er war damals gleichrangig mit anderen Mehl liefernden Pflanzen. Der Name verrät:

die Früchte ähneln den BUCHECKERN und können wie WEIZEN verarbeitet werden. Bereits Anfang des 19. Jahrhunderts verdrängte jedoch die Kartoffel Getreide und Buchweizen als Hauptnahrungsmittel. Als nach 1945 durch den zunehmenden Einsatz von künstlichem Dünger echtes Getreide auch die ärmeren Böden eroberte, ging der Anbau des Buchweizens in Deutschland immer weiter zurück. Ab 1960 führten ihn weder deutsche Lehrbücher über den Ackerbau noch Statistiken der Europäischen Gemeinschaft.

## „Heidekorn“ in der Niederlausitz

In der Niederlausitz stammen die ältesten Nachweise über die Kultur von „Heidekorn“ aus dem Jahr 1539. Doch angebaut wurde Buchweizen wahrscheinlich weitaus früher. Wie andernorts verschwanden im 20. Jahrhundert die Buchweizenfelder auch hier. Lediglich in den „Plinsdörfern“ Gosda, Weißag und Zwiadow überdauerte die Kultur des „Pseudo-Getreides“. Bis ins 19. Jahrhundert kam hier Buchweizenbrei täglich auf den Tisch: süß mit Milch, Zucker und Zimt oder herzhaft mit Fleischbrühe und Speck. Plinsen (Hefe-Pfannkuchen) und der in speziellen Tonschüsseln gebackene Heidekuchen waren Delikatessen, die auch Gästen angeboten wurden und Anklang fanden. So prägten Ausflügler Ende des 19. Jahrhunderts den Namen „Plinsdörfer“. Auch heute bereiten die Gaststätten Buchweizenplinsen oder auf Anfrage andere Spezialitäten aus dem Heidekorn zu. Und nach wie vor ist die Grütze begehrte Zutat für Grützwurst.



### „Pseudo-Getreide“

Buchweizen ist ein Knöterichgewächs, also mit Rhabarber und Sauerampfer verwandt. Der rötliche, bis zu 50 cm hohe Stängel trägt herzförmige Blätter. Bereits fünf Wochen nach der Keimung erscheinen in dichten Rispen die weißen bis hellrosa gefärbten, stark riechenden Blüten.

Die dreikantigen Früchte sind etwa 5 bis 8 mm groß und haben eine dunkelbraun glänzende Schale. Da sich Blüte und Samenbildung über etwa sechs Wochen hinziehen, trägt die einjährige Buchweizenpflanze gleichzeitig Blüten und Früchte in unterschiedlichem Reifezustand.



Die Wassermühlen „Alte Mühle“ und „Fuchsmühle“ in Zwiadow spezialisierten sich auf die Verarbeitung der Buchweizenfrüchte. Die inzwischen elektrisch betriebenen Mühlen sind noch funktionsfähig und der Müller Konrad Seidel mahlt den Buchweizen der Einheimischen, deren Speiseplan aus Tradition nach wie vor Buchweizengerichte enthält. Offen aber ist, wie es weiter geht, wenn der alte Müller nicht mehr zupacken kann. Ob die Einheimischen noch Buchweizen anbauen, wenn sie ihre kleinen Korn-Mengen nicht mehr vermahlen lassen können?



Die Chancen stehen gut, dass die Gaststätten weiterhin das Traditionsgebäck anbieten. Denn in der Niederlausitz sind heute wieder häufiger Buchweizenfelder zu entdecken. Landwirte in Craupe und Großbräsen bauen die Frucht an, obwohl keine größeren Erträge zu erzielen sind als früher. Die Burger Spree-waldmühle verarbeitet Buchweizen für das Back- und Fleischer-gewerbe, für Naturkosthändler und Reformwarenhäuser, im Online-Shop bietet sie Kleinverbrauchern Grütze und Mehl an. Zurückzuführen ist das wieder erwachte Interesse auf die gleichsam neu entdeckten Qualitäten des Buchweizens sowohl für Ernährung und Gesundheit als auch für Landwirtschaft und Naturschutz – ganz im Sinne des Naturparks.



### Für gesunden Boden und Artenfülle

Buchweizenanbau ist umweltschonend. Wo andere Pflanzen kaum noch Erträge bringen, gedeiht der anspruchslose Buchweizen gut. Dabei muss er kaum gedüngt werden und schon gar nicht mit Kunstdünger, den verträgt die Pflanze nicht. Herbizide sind ebenfalls überflüssig, Unkräuter werden durch raschen Wuchs und reiche Blattenwicklung unterdrückt. Auch Insekten und Pilze können der Pflanze von Natur nichts anhaben. Dass Buchweizen zur Zwischenbegrünung dient, weiß inzwischen auch mancher Kleingärtner.

Die positiven Wirkungen des Buchweizens reichen aber weiter. Die hübschen weißen Blütenmeere sind eine wichtige Nektarquelle für Bienen und andere Insekten. Sie ist wie Phacelia (Bienenweide) besonders reichhaltig und überbrückt das für die Insekten bedrohliche „Sommerloch“ von Juli bis in den August, wenn es in der intensiv genutzten Landschaft zunehmend an Nahrung für die Bestäuber der Obstbäume und Wildfrüchte fehlt. Eine Eigenschaft, die auch demjenigen nützt, der den würzigen Buchweizenhonig nicht mag.