

Echter Buchweizen

Fagopyrum esculentum

Polygonaceae · Fagopyrum · Caryophyllales · Magnoliopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Einjährig, aufrecht wachsendes Gewächs mit einer Höhe von 0,3–1,5 m.

WIRKUNG

stärkendes Mittel bei Schwäche, Müdigkeit und Verdauungsproblemen

ANWENDUNG

- Reisersatz gekocht
- Sprossen für Salate
- Mehl als Backzutat
- Bierbrauen (hochwertiges Malz)

VOLKSMEDIZIN IM DEUTSCHSPRACHIGEN RAUM

CVI (chronisch venöse Insuffizienz), Venenschwäche, Zöliakie (Diät-Nahrung),

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Pflanzenheilkunde antihämorrhagisch
- antioxidativ
- blutzuckersenkend
- durchblutungsfördernd
- entzündungshemmend
- gefäßstärkend
- gefäßverbessernd
- ödemprotektiv
- schleimlösend
- Volksheilkunde stärkend

ÜBERLIEFERTES WISSEN

- stärkendes Mittel bei Schwäche, Müdigkeit und Verdauungsproblemen
- Rutin galt als Mittel gegen Krampfadern und Durchblutungsstörungen

ERKENNUNGSMERKMALE

Rötlich überlaufene Stängel, kurze tütenartige Hülle (Ochrea) am Blattstielsansatz.

WUCHS

einjährig

STANDORT

Kulturboden, verträgt trockene bis feuchte, nährstoffarme Böden (auch Tonböden)

HERKUNFT

ursprünglich aus China

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Blatt
- Blüte

ZUBEREITUNG

- Tee
- Tabletten

ERNTZEIT

- Teil: Frucht · Monate: [7, 8, 9, 10, 11] · Hinweis: Früchte von Juli bis Oktober erntet. · Bedingungen: vor dem ersten Frost, wenn Früchte gelblich und leicht weich sind.
- Teil: Samen · Monate: [8, 9] · Hinweis: Körner werden 10 Wochen nach der Saat erntet. · Bedingungen: wenn die Körner verfärbt und die Schalen hart geworden sind.

SAMMELN

Pflanzenteile: blühendes Kraut, Samen

INHALTSSTOFFE

- Flavonoiden
- Proanthocyanine

IN DER KÜCHE

- reich an Proteinen, Ballaststoffen, Magnesium, Eisen, Kalium, Mangan und Vitamin B
- niedriger glykämischer Index

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

GIFTIGE TEILE

- Schale

VERGIFTUNGSZEICHEN

Phototoxische Reaktionen

NEBENWIRKUNGEN

- Hautreizungen, Asthma oder Magen-Darm-Beschwerden durch Nahrungsmittelallergie
- Fagopyrismus (Hautausschlag) bei Sonnenexposition

GEGENANZEIGEN

Vorsichtshalber zu vermeiden bei Schwangeren.

WECHSELWIRKUNGEN

- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: NIEMALS zusammen nehmen: Buchweizen (*Fagopyrum esculentum*) und Heidekorn (*Fagopyrum tataricum*) · Pflanze latein: *Fagopyrum esculentum* · Pflanze deutsch: Echter Buchweizen

QUELLEN

- Typ: web · Url: <https://dailymed.nlm.nih.gov/dailymed/lookup.cfm?setid=1705f1ab-4dca-eee7-e063-6294a90ae6ba&version=1> · Titel: DailyMed -FAGOPYRUMESCULENTUM-fagopyrumesculentum...
- Typ: web · Url: <https://dailymed.nlm.nih.gov/dailymed/lookup.cfm?setid=1705f1ab-4dca-eee7-e063-6294a90ae6ba&version=1> · Titel: DailyMed -FAGOPYRUMESCULENTUM-fagopyrumesculentum...
- Typ: web · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Buchweizen> · Titel: Buchweizen- Wikipedia
- Typ: web · Url: https://it.wikipedia.org/wiki/Fagopyrum_esculentum · Titel: Fagopyrumesculentum-Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://en.wikipedia.org/wiki/Buckwheat> · Titel: Buckwheat - Wikipedia
- Typ: web · Url: https://it.wikipedia.org/wiki/Fagopyrum_esculentum · Titel: Fagopyrumesculentum-Wikipedia
- Typ: web · Url: https://de.wikipedia.org/wiki/Echter_Buchweizen · Titel: Echter Buchweizen - Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Buchweizen> · Titel: Buchweizen- Wikipedia
- Typ: web · Url: https://it.wikipedia.org/wiki/Fagopyrum_esculentum · Titel: Fagopyrumesculentum-Wikipedia
- Typ: web · Url: https://es.wikipedia.org/wiki/Fagopyrum_esculentum · Titel: Fagopyrumesculentum-Wikipedia, la enciclopedia libre
- Typ: web · Url: https://www.awl.ch/heilpflanzen/fagopyrum_esculentum/buchweizen.htm · Titel: Buchweizen(Fagopyrumesculentum) – Wirkung | AWL.ch
- Typ: web · Url: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/pseudogetreide-uebersicht/buchweizen> · Titel: Buchweizen: Das gesunde Superfood
- Typ: web · Url: <https://aso.in.ua/fagopyrum-esculentum-clarke/> · Titel: Fagopyrumesculentum(Clarke) — Сайт доктора гомеопата...
- Typ: web · Url: https://www.rund-ums-baby.de/experten-forum/ernaehrung-schwangerschaft/buchweizen-schwangerschaft_2848073 · Titel: Buchweizen Schwangerschaft - Ernährung in der Schwangerschaft ...
- Typ: web · Url: <https://www.netdoktor.de/heilpflanzen/buchweizen/> · Titel: Buchweizen bei Gefäßkrankheiten - netDoktor.de
- Typ: web · Url: <https://www.sussex.ac.uk/lifesci/ebe/dopi/search/interactions?plant=NBNSYS0000003767&pollinator=NBNSYS0000007054> · Titel: Interactionsbetween Eristalis tenax andFagopyrumesculentum
- Typ: web · Url: <https://aso.in.ua/fagopyrum-esculentum-clarke/> · Titel: Fagopyrumesculentum(Clarke) — Сайт доктора гомеопата...
- Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Fagopyrum%20esculentum> · Titel: LOTUS — Fagopyrum esculentum
- Typ: web · Url: <https://en.wikipedia.org/wiki/Buckwheat> · Titel: Buckwheat - Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://sh.wikipedia.org/wiki/Heljda> · Titel: Heljda - Wikipedija / Википедија
- Typ: web · Url: https://link.springer.com/rwe/10.1007/978-3-319-50009-6_309-1 · Titel: FagopyrumesculentumMoenchFagopyrumtataricum (L.) Gaertn.
- Typ: web · Url: <https://en.wikipedia.org/wiki/Buckwheat> · Titel: Buckwheat - Wikipedia
- Typ: web · Url: https://es.wikipedia.org/wiki/Fagopyrum_esculentum · Titel: Fagopyrumesculentum-Wikipedia, la enciclopedia libre
- Typ: web · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Buchweizen> · Titel: Buchweizen- Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://www.wildfind.com/pflanzen/buchweizen> · Titel: Buchweizen— Wildpflanze | Wildfind
- Typ: gbif · Url: https://www.gbif.org/species/search?q=Fagopyrum_esculentum · Titel: GBIF — Fagopyrum esculentum
- Typ: web · Url: <https://en.wikipedia.org/wiki/Buckwheat> · Titel: Buckwheat - Wikipedia

- Typ: web · Url: https://es.wikipedia.org/wiki/Fagopyrum_esculentum · Titel: Fagopyrumesculentum-Wikipedia, la enciclopedia libre
- Typ: web · Url: <https://plants.ces.ncsu.edu/plants/fagopyrum-esculentum/> · Titel: Fagopyrumesculentum(Buckwheat) | North Carolina Extension...
- Typ: web · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Buchweizen> · Titel: Buchweizen- Wikipedia