

Falscher Buchweizen

Fagopyrum tataricum

Polygonaceae · Fagopyrum · Caryophyllales · Magnoliopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Einjährige Pflanze, die bis zu 80 cm hoch werden kann. Blätter sind dreieckig bis eiförmig mit gezackten Rändern. Blüten sind klein und grünlich-gelb in traubenförmigen Blütenständen. Früchte sind dreikantige, dreiflügelige Nüsschen.

WIRKUNG

stärkt Blutgefäße und wirkt entzündungshemmend

ANWENDUNG

- Tee gegen Gelenkschmerzen (Rutin)
- Aufgüsse aus Blättern/Körnern gegen Bluthochdruck, Diabetes, Entzündungen

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- stärkt Blutgefäße
- entzündungshemmend
- senkt Nüchternblutzucker bei Diabetikern

KULTURELLE BEDEUTUNG

- Soba-Nudeln in Japan
- Buchweizen-Kuchen in Russland
- Grundnahrungsmittel in Hochgebirgsregionen von Nepal/Tibet

ERKENNUNGSMERKMALE

kleine grünlich-gelbe Blüten in traubenförmigen Blütenständen, dreikantige, dreiflügelige Nüsschen

WUCHS

einjährig

STANDORT

anpassungsfähig, wächst auf mäßig fruchtbaren Böden

HERKUNFT

Ostasien (Himalaya, China)

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Körner als Mehl, Nudeln, Brot
- Jungpflanzen als Viehfutter

ZUBEREITUNG

- geröstet als Tee
- destilliert als Alkohol

ERNTENZEIT

- Teil: Samen · Monate: [6, 7, 8] · Hinweis: Nach der Ernte 2-3 Tage an der Sonne trocknen lassen · Bedingungen: wenn die Körner vollständig ausgereift sind (ca. 90–120 Tage nach Aussaat)

SAMMELN

- Monate: [5, 6] · Hinweis: Morgenhöhe für optimale Rutin- und Flavonoidkonzentration · Mondphase: Vollmond|zunehmend · Tageszeit: morgens · Bedingungen: Sonnig und trocken · Pflanzenteil: Blüte · Reifezustand: reif
- Monate: [7] · Hinweis: Frühe Morgenhöhe für optimale Rutin- und Flavonoidkonzentration · Mondphase: Vollmond|zunehmend · Tageszeit: morgens · Bedingungen: Sonnig und trocken, nach 2-3 Tagen Trocknung auf Bambusmatte · Pflanzenteil: Samen · Reifezustand: moderat überreif
- Monate: [5, 6] · Hinweis: Morgenhöhe für optimale Rutin- und Flavonoidkonzentration · Mondphase: Vollmond|zunehmend · Tageszeit: morgens · Bedingungen: Sonnig und trocken · Pflanzenteil: Blatt · Reifezustand: jung|reif

TROCKNUNG

Körner trocknen für Lagerung

INHALTSSTOFFE

- Rutin, Flavonoide, Phenolsäuren, 2-Hydroxybenzylamin und Quercitrin

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

NEBENWIRKUNGEN

- Lichtempfindlichkeit (Photosensibilität) bei manchen Menschen

GEGENANZEIGEN

- bei Gicht vorsichtig dosieren
- in Maßen während Schwangerschaft

WECHSELWIRKUNGEN

Zu Wechselwirkungen liegen uns hier keine Angaben vor. Das heißt nicht, dass es keine gibt. Wenn du Medikamente nimmst, frag bitte deine Ärztin oder in der Apotheke nach.