

Buchweizen – die natürliche Vitamin B-Quelle

Die gesunde, glutenfreie Getreide-Alternative



Ob Pizza, Polenta oder Waffeln aus Buchweizen – das schmackhafte Knöterichgewächs ist nicht nur für Gourmets mit Glutenunverträglichkeit eine leckere und gesunde Alternative zu Weizenprodukten. Das außergewöhnliche Lebensmittel hat noch mehr zu bieten. Es ist deutlich reicher an Spurenelementen, Nähr- und Vitalstoffen als übliche Getreidesorten.

Anders als es der Name vielleicht vermuten lässt, hat Buchweizen nichts mit Weizen zu tun. Die geschälten Samen sehen den Weizenkörnern zwar zum Verwechseln ähnlich, der Buchweizen zählt aber zu den sogenannten Pseudo-Getreidesorten. Das heißt, er gehört nicht zur Familie der Süßgräser. Botanisch zählt die Pflanze zu den Knöterichgewächsen. Die dreieckigen Körnchen kommen ursprünglich aus Asien. Im späten Mittelalter breitete sich der Buchweizen auch in Europa aus und galt bis zum 18. Jahrhundert als Grundnahrungsmittel. Buchweizenkeime sind heute wie damals ein perfektes Lebensmittel für Menschen mit einem erhöhten Nährstoffbedarf.

Buchweizenkeime unterstützen unseren Körper mit einem vielfältigen Cocktail an Nährstoffen, Spurenelementen und wichtigen B-Vitaminen.

Buchweizenkeimlinge – besondere Nährstofflieferanten

Buchweizen enthält viele Mineralstoffe wie Zink, Eisen und Magnesium. Außerdem ist er besonders reich an Vitamin-B, Mangan sowie Selen und enthält neben diesen, noch viele weitere gesundheitsfördernde Bausteine.

Herausragender Vitamin-B-Lieferant

Die B-Vitamine sind eine Gruppe von Vitaminen, die im Körper an wichtigen Stoffwechselprozessen beteiligt sind, wie der Nervenfunktion, dem Energiestoffwechsel und Immunsystem. Diese Pro-

zesse sind essentiell und hängen voneinander ab. Deshalb ist eine ausreichende Versorgung mit allen B-Vitaminen erforderlich. Besonders in Zeiten hoher Belastung ist es ratsam, auf eine ausreichende Zufuhr zu achten.

Breites Vitamin B-Spektrum

Hochwertiges Buchweizenkeimpulver wie jenes von Raab Vitalfood ist reich an den wichtigen B-Vitaminen Thiamin und Pyridoxin, Vitamin B1 und B6. Die „Nervenvitamine“ sind essentiell für die Aufrechterhaltung unserer Gehirnfunktion, der Regeneration des Nervensystems und verbessern die Konzentrationsfähigkeit. Wichtig ist ebenso das Vitamin B7 Biotin. Das „Schönheitsvitamin“ trägt zu gesunden Haaren und schöner Haut bei. Die „Energievitamine“ Niacin (Vitamin B3) und Pantothensäure (Vitamin B5) verringern Müdigkeit sowie Erschöpfung und sind wichtig für die Regeneration unserer Nerven.

Und noch mehr B-Vitamine

Das Vitamin B2 Riboflavin und Vitamin B6 Pyridoxin werden „Stoffwechselvitamine“ genannt. Sie tragen zur Umwandlung von Nahrung in Energie bei und unterstützen die Verwertung von Eisen. Cobalamin, das Vitamin B12, und Folsäure werden auch „Gesundheitsvitamine“ genannt. Sie sind essentiell für die Bildung roter Blutkörperchen. Außerdem haben sie eine zentrale Funktion für unser Gehirn- und Nervensystem und spielen eine bedeutende Rolle beim Zellaufbau. Folsäure ist während der Schwangerschaft ein essentieller Nährstoff.

Rezept-Tipp für vitalstoffreiches Buchweizenkeim-Müsli

Zutaten:

- 3 EL Getreideflocken
 - ½ TL Raab Buchweizenkeimpulver
 - 1 Becher Sojajoghurt
 - 1 TL Birkenzucker
 - 1 EL Mandelmus
- frisches Obst nach Saison oder selbstgemachtes Apfelmus



Zubereitung:

Obst in mundgerechte Stücke schneiden. Dann zusammen mit Getreideflocken und Buchweizenkeimpulver in ein Schälchen geben. Joghurt mit Mandelmus und Birkenzucker verrühren und mit in das Schälchen geben. Anschließend alles miteinander verrühren.