

## **Superfood Buchweizen**

Buchweizen ist eine Pflanzengattung in der Familie der Knöterichgewächse. Ursprünglich stammt Buchweizen aus der südrussischen Steppe. Von dort brachten ihn Nomaden mit nach Westeuropa, wo er zunächst Heidenkorn genannt wurde. Inzwischen ist das Hauptanbaugebiet allerdings Brasilien. Trotz der Bezeichnung Buchweizen handelt es sich nicht um Getreide, sondern um ein Pseudogetreide

Das Superfood enthält im Vergleich zu anderen (Pseudo)Getreide mit rund 10% Eiweiß einen recht hohen Eiweißanteil, welches zudem eine hohe Wertigkeit aufweist. Zudem ist in dem Superfood im Vergleich zu anderen Getreide rund dreimal so viel Lysin enthalten, welches u.a. für starke Knochen zuständig ist. Darüber hinaus enthält Buchweizen reichlich Vitamin E und B1 bzw. B2. Vitamin E fördert mitunter eine schöne Haut und stoppt frei Radikale und schützt so unsere Zellen. Vitamin B1 hält mitunter das Nervensystem stabil und Vitamin B2 kann dabei helfen vorhandene Migräne zu minimieren bzw. komplett einzustellen.

Doch damit nicht genug, das Powerfood besitzt auch nennenswerte Mengen an Kalzium, Eisen, Kalium und Magnesium. Somit unterstützt es u.a. den Sauerstofftransport im Körper, den Energiestoffwechsel sowie das Nervensystem, fördert die Verdauungsenzyme, sodass eine intakte Verdauung gewährleistet werden kann, und stärkt das Herz und trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdruckes bei, sodass gerade Leute, die einen hohen Blutdruck haben regelmäßig zu Buchweizen greifen sollten.

