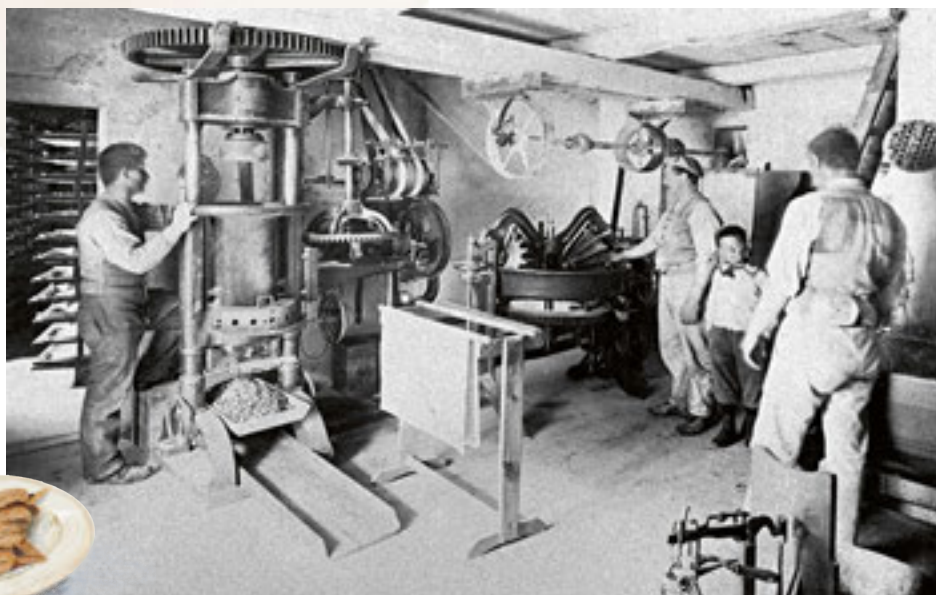


# Buchweizen – das genügsame Korn

*Früher war der Buchweizen weitverbreitet, denn er ist kälteresistent und innert weniger Wochen erntereif. Dann ist er aus den Alpentälern verschwunden, einzig die traditionellen Pizzoccheri aus dem Puschlav lassen die einstige Bedeutung der Nutzpflanze erahnen.*



Einblick in die Puschlaver Teigwarenproduktion im Jahr 1930.  
Foto: Archivio fotografico Luigi Gisep/Società Storica Val Poschiavo

**Text: Stephanie Schnydrig**  
**Illustrationen: Simone Zaugg**

Es waren die Mongolen und Sarazenen, die den Buchweizen im 15. Jahrhundert nach Europa brachten. Rasch verbreitete er sich in vielen Alpentälern. Wo der gemeine Buchweizen nicht mehr wuchs, säten die Bewohnerinnen und Bewohner den tatarischen Buchweizen, der kälteresistent ist und bis weit über 1000 Meter über Meer gedeiht.

Ursprünglich stammt der Buchweizen – der übrigens weder zum Weizen noch zum Getreide zählt, sondern zu

den Knöterichgewächsen – aus Tibet, Nepal und der angrenzenden chinesischen Provinz Sichuan. Seine Herkunft erklärt denn auch seine Genügsamkeit: Die Wildformen des Buchweizens wachsen in steilen, felsigen Gegenden. Er mag karge Böden und braucht keinen Dünger. Zudem beträgt seine Vegetationszeit gerade einmal zehn bis zwölf Wochen, was der alpinen Bevölkerung in hohen Lagen den Anbau überhaupt erlaubte. In den wärmeren Tälern baute man

den Buchweizen sogar oft als Zweitfrucht nach dem Roggen an.

## **Die Nudeln des Puschlavs**

Das letzte Rückzugsgebiet des Buchweizens in der Schweiz war das Puschlav. Auf den dort heute noch sichtbaren Terrassen wuchs das Gewächs bis in die 1950er-Jahre. Die Bewohnerinnen und Bewohner der beiden Alpentäler Puschlav und Veltlin stellten vor allem Nudeln daraus her, die sogenannten Pizzoccheri.

1. Für den Teig alle Zutaten anrühren und anschliessend 30 Minuten lang zugedeckt ruhen lassen.



2. In der Zwischenzeit die Krautstielblätter in Streifen und das restliche Gemüse in Würfel schneiden.



3. Zweieinhalb Liter Wasser zum Kochen bringen, einen Esslöffel Salz beifügen. Dann das Gemüse und die Kartoffeln begeben und circa zehn Minuten köcheln lassen.



4. Den Teig portionenweise in Spätzli schneiden oder als Knöpfli (durch das Knöpfli sieb) zum Gemüse geben und weitere zehn Minuten garen.

5. Die Pizzoccheri und das Gemüse mit der Lochkelle herausnehmen, gut abtropfen lassen und lagenweise mit dem Reibkäse in einer heissen Form anrichten.



6. Das Rapsöl erhitzen, die Zwiebel, den Knoblauch und einige Salbeiblätter fein geschnitten darin rösten und über die Pizzoccheri verteilen.

Als vor über 100 Jahren aufgrund des Baus der Wasserkraftwerke und der Berninabahnlinie viele Arbeiter ins Puschlav kamen, entschloss sich der Einheimische Samuele Fisler, eine Trockenteigwarenfabrik aufzubauen. Zuerst wurden darin Spaghetti hergestellt, später auch Pizzoccheri. «Diese sind aber vor allem für den Verkauf ausserhalb unseres Tals gedacht, denn die Einheimischen bereiten ihre Pizzoccheri noch immer selbst zu», sagt der heutige Geschäfts-

leiter Davide Fisler lachend. Er führt die Teigwarenfabrik in fünfter Generation. Während er den Buchweizen bis vor einigen Jahren noch aus China und Osteuropa importiert hat, erlaubt ihm der wiederaufkommende Buchweizenanbau hierzulande nun, seine Pizzoccheri fast ausschliesslich aus Schweizer Produkten herzustellen.

### Der Geschmack der Alpen

Kurze Vegetationszeiten, spärliches Land für den Ackerbau und verstreute Siedlungen prägten früher den Speiseplan der Menschen in den Alpen. Dieses kulinarische Erbe ist heute wegen der Entvölkerung der Alpen und wegen der Globalisierung gefährdet. Es zeichnet sich durch eine Mischung aus regional vorhandenen Rohstoffen, spezifischen Zubereitungsarten, Haltbarmachungsmethoden und rituellen Bräuchen aus. In dieser Serie machen wir Lust auf inzwischen fast vergessene Speisen.

### Zutaten

Teig:

**150 g Buchweizenmehl**  
**100 g Weissmehl**  
**1 Teelöffel Salz**  
**2,5 dl Wasser**  
**2 Esslöffel Rapsöl**

Gemüse:

**2 Kartoffeln**  
**ca. 600 g Gemüse, je nach Jahreszeit, z. B.**  
**150 g Krautstiele**  
**150 g Rüebl**  
**100 g Bohnen**  
**100 g Kohlrabi**  
**100 g Wirz**

**150 g geriebener Käse**  
**1 dl Rapsöl**  
**1 grosse Zwiebel**  
**Knoblauch**  
**einige Salbeiblätter**