

# INHALT

- 7 **VORWORT**
- 8 **ÜBER DEN BUCHWEIZEN**
- 8 Die Renaissance einer alten Kulturpflanze
- 8 Buchweizenernte und Verarbeitung
- 9 Gesunde Buchweizen-Heilkost
- 9 Buchweizen in der internationalen Küche
- 11 Traditionelle Rezepte mit Buchweizen
- 13 **RÜHRTEIG**
- 51 **KNETTEIG ODER QUARK-ÖL-TEIG**
- 75 **BISKUITTEIG**
- 87 **BROT UND BRÖTCHEN**
- 103 **CRÊPES, BLINI & CO.**
- 116 **GLOSSAR**
- 118 **ADRESSEN**
- 120 **REZEPTVERZEICHNIS**