



Hafer

AVENA SATIVA

URSPRUNG

- Ursprung vermutlich in Westasien
- seit 3000 Jahre kultiviert

SYSTEMATIK

- Ordnung: Süßgrasartige
- Familie: Süßgräser
- Gattung: Hafer
- Art: Hafer
- Abstammung: Wilder Hafer

BESONDERHEITEN

- Nährstoffreich
- von Natur aus glutenarm, teilweise auch als "glutenfrei" erhältlich
- enthält Biotin, Eisen, Magnesium, Vitamin B1 und B6 sowie Silicium in vergleichsweise hohen Mengen

AUSSEHEN

- einjähriges Gewächs
- Halm ist hohl und rundlich
- hat keine Blattröhren
- Bildet keine Ähre sondern Rispen
- anspruchslos an Boden
- Spelzgetreide

WISSENSWERTES

- +25 Arten verteilt in verschiedenen Ländern und Regionen
- Wilde Hafersorten bereits vor 32.000 Jahren vermahlen
- etwa 1000 v. Chr. auch in Europa angebaut (Tierfutter)
- später wurde Hafer zum Grundnahrungsmittel in Deutschland, Skandinavien, Irland und Schottland

VERWENDUNG

- am bekanntesten sind Haferflocken
- Tierfutter
- auf Grund des geringen Glutengehaltes sollte Hafermehl max. 30% des Gesamtmehlanteils ausmachen

GESCHMACK

- mild, leicht nussiger Geschmack



LUFTMÜHLE RODERSDORF