

STECKBRIEF WEIZEN



© Hans – pixabay.com

WEIZEN – IN DEN VERSIONEN HART UND WEICH

Weizen wird in allen Erdteilen kultiviert und leistet global als weltweit vorherrschende Getreideart aufgrund seiner hohen Hektarerträge einen wichtigen Ernährungsbeitrag für die Menschen. Es gibt ihn in den Sorten Hart- und Weichweizen.

Verwendung:

- Weichweizen wird aufgrund seiner Struktur und Inhaltsstoffe zur Herstellung von Mehl, Brot und Backwaren eingesetzt.
- Hartweizen eignet sich gut für die Produktion von Nudeln sowie Couscous und Bulgur.

Saison: Ernte startet im Juli; ganzjährig verfügbar

Lagerung:

- In luftdicht gut verschließbaren Gefäßen, sonnengeschützt aufbewahren.
- Bei Temperatur, unter 20 °C und möglichst konstanter Luftfeuchtigkeit, ca. 14% bis weit über 12 Monate haltbar.

Gesundheit:

- Am besten in Vollkornqualität verzehren. So sind die höchsten Mineralstoffanteile (z. B. Zink, Eisen, Magnesium) enthalten.
- Sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamin B1, B2 und Folsäure komplettieren das Powerkorn.

Wissenswertes:

- Hartweizen stammt vom Urgetreide Emmer, Weichweizen von ab.