

Weizen, Futterweizen, Winterweizen, Sommerweizen



Weizen ist ein Getreide. Aus botanischer Sicht ist Weizen ein Sammelbegriff für eine Reihe von Arten der Gräser die zu der Gattung *Triticum* L. gehören. Weizen wird einjährig angebaut und wächst etwa 0,5 bis 1 m hoch. Die Ähren sind im

Vergleich mit anderem Getreide rundlich. Sie besitzen als morphologisches Unterscheidungsmerkmal kurze bewimperte Blattöhrchen, die den Halm umschließen. Das gezähnte Blatthäutchen ist mittelgroß. Weizenkörner sind wie Nüsse aus botanischer Sicht einsamige Schließfrüchte. Beim Weizen unterscheidet man zwischen Sommerweizen, der im Frühjahr ausgesät wird und dem Winterweizen, der im Herbst ausgesät wird. Beide Weizensorten werden im Sommer geerntet.

Geschichte



Weizen stammt vermutlich aus der Ebene zwischen Ägypten und dem Euphrat-Tigris-Tal ab und wurde schon zu Zeiten der alten Ägypter angebaut. Die ursprünglichste und älteste Weizenart Kamut wird heute noch angebaute. Die verschiedenen Weizenarten stellen nach Mais das meistangebaute Getreide der Welt dar. Er wird auf allen Kontinenten angebaut. Die bedeutendsten Anbauländer sind die USA, Kanada, Russland, Australien und Argentinien.



Weizenähren im Vergleich: 1. Dinkel, 2. Emmer oder auch Zweikorn , 3. Winterweizen ohne Grannen, 4. Grannenweizen, 5. Einkorn.

Inhaltsstoffe von Weizen

Ohne Spelzen enthalten Weizenkörner 61 % Kohlenhydrate, 11,4 % Eiweiß, 13,3 % Ballaststoffe, 1,8 % Fett und 1 % Mineralstoffe sowie bedeutende Mengen an B-Vitaminen und Vitamin E. Weizen enthält Gluten, das bei Personen mit Zöliakie (Gluten Unverträglichkeit) zu gesundheitlichen Problemen führen kann.

Verwendung

Ein Großteil des Weizens wird heute als Viehfutter, also als Futterweizen angebaut. Weizen ist für Menschen in vielen Ländern aber ein wichtiges Grundnahrungsmittel und wird vorwiegend als Brotgetreide verwendet. Hartweizen ist besonders für die Herstellung von Teigwaren in Form von Hartweizengrieß geeignet. Aus Weizen werden beispielsweise die Getreideerzeugnisse Dunst, Flocken, Grieß und Mehl hergestellt.

Kalorien, Vitamine, Mineralien und Nährstoffe pro 100 g/Weizen.

Hauptnährstoffe:

Kalorien (kcal/kj): 306/1279

Kohlenhydrateinheiten (KE, KHE): 6,1, Broteinheiten (BE): 5,08

Kohlenhydrate: 61,0 g, Ballaststoffe: 13,3 g

Eiweiß: 11,4 g, Wasser: 12,8 g, Fett: 1,8 g, Cholesterin: 0 mg,

Vitamine:

Retinol: 3 µg, Thiamin: 0,46 mg, Riboflavin: 0,11 mg

Niacin: 5,1 mg, Pyridoxin: 0,27 mg, Ascorbin: 0 mg, Tocopherol: 1,4 mg

Mineralstoffe:

Natrium: 8 mg, Kalium: 381 mg, Calcium: 33 mg, Phosphor: 341 mg

Magnesium: 97 mg, Eisen: 3,3 mg. LP621