

3 MINUTEN INFO



Tarwe

TARWE IS NA MAÏS DE BELANGRIJKSTE GRAANSOORT TER WERELD. TARWE LEVERT MEER DAN TWINTIG PROCENT VAN HET TOTALE AANTAL CALORIEËN DAT WIJ VIA ONZE DAGELIJKSE VOEDING BINNEN KRIJGEN. DAARNAAST IS TARWE BELANGRIJK ALS VOEDERMIDDEL VOOR LANDBOUWDIEREN.

Herkomst en historie

Ieder jaar wordt er in veertig landen over de hele wereld zo'n 620 miljoen ton graan geproduceerd om 35% van de wereldbevolking te voeden. Per dag zijn er zo'n twaalf schepen van 100.000 ton graan nodig om ons Nederlanders van ons dagelijks

brood te voorzien. De meeste tarwe wordt verbouwd in China, India, de Verenigde Staten, Rusland, Duitsland en Frankrijk. Ook in Nederland wordt tarwe geteeld, zo'n 145.000 hectare per jaar. Dit is grotendeels bestemd voor veevoer.

Tarwe is de meest geteelde graansoort ter wereld met het grootste deel van graanteeltoppervlakten wereldwijd. Het graan is al populair sinds de elfde eeuw, toen witbrood zijn entree maakte in onze voeding. Toch zijn de eerste gecultiveerde tarwes nog veel ouder. Hiervan wordt al melding gemaakt tussen 7800 en 5200 voor Christus. Wilde graansoorten bestaan zelfs al drietot vijfhonderdduizend jaar voor Christus. De eerste door mensen gecultiveerde graansoorten waren de wilde eenkoorn en emmertarwe. Deze primitievere tarwesoorten zijn nog volledig omsloten door een kafje. Modernere tarwesoorten hebben dat kafje niet meer, waardoor de korrels gemakkelijker zijn te oogsten. Onze huidige broodtarwe is ontstaan als kruising van verschillende graan- en wilde grassoorten.

Per dag zijn er zo'n twaalf schepen van 100.000 ton graan nodig om ons Nederlanders van ons dagelijks brood te voorzien.



Teelt

Tarwe is een eenjarig gewas. Jaarlijks worden graanvelden na de oogsttijd omgeploegd, waarna de tarwe opnieuw wordt ingezaaid. Tarwerassen worden ingedeeld naar het groeiseizoen. Wintertarwe wordt in oktober gezaaid en na ongeveer tien maanden geoogst. Zomertarwe wordt vroeg in het voorjaar gezaaid en na zes maanden geoogst. Tarweplanten houden van een vruchtbare grond, veel zonlicht en warmte. Al die factoren zijn van invloed op de grootte van de oogst. Een gemiddelde oogst brengt tussen de 6.000 en 8.000 kilo graan per hectare op.



Wist je dat voor brood en pasta verschillende soorten tarwe gebruikt worden? Voor brood gebruiken we zachte broodtarwe, voor pasta hardere durumtarwe

Uiterlijk

Een tarweplant heeft een lange steel van maximaal 1,25 meter hoog, strak gevormde aren met dikke korrels en lange borstelharen daar omheen. Rond de oogsttijd gaan de aren hangen en krijgen hun karakteristieke gouden kleur. In iedere aar ontstaan circa 25 tot 40 graankorrels.

Oogst

Na de oogst wordt het koren (de korrel) van het kaf (het omhulsel) en de stengel gescheiden. De tarwekorrels gaan vervolgens naar een molenaar die er bloem, meel of volkorenmeel van maakt. Het stro blijft als mest op het veld of wordt bewaard voor toepassing in de stallen.



VOEDINGSWAARDEN WINTERTARWE PER 100 GRAM

Voedingsmiddel	Winter- tarwe	ADH*	Aandeel ADH*
Energie (kJ)	1368		
Energie (kcal)	327		
Vetten (g)	1,5		
Verzadigde vetten (g)	0,4		
Koolhydraten (g)	71,2		
Suikers (g)	0,4		
Voedingsvezel (g)	12,2	40	31%
Eiwitten totaal (g)	12,6		
Zout (g)	0,005		
Kalium (mg)	363	2000	18,2%
Fosfor (mg)	288	700	41,1%
Magnesium (mg)	126	375	33,6%
IJzer totaal (mg)	3,2	14	22,9%
Koper (mg)	0,4	1	40,0%
Selenium (ug)	70	55	127,3%
Zink (mg)	2,7	10	27,0%
Vitamine B1 (mg)	0,4	1,1	36,4%
Vitamine B5 (mg)	1	5	20,0%
Vitamine B6 totaal (mg)	0,3	1,4	21,4%
Nicotinezuur (mg)	5,5	16	34,4%
Foliumzuur (ug)	38	200	19,0%

* Aanbevolen hoeveelheid per dag

Bron: USDA Nutrient Database 2014

Bovenstaande voedingswaarden gelden voor het graan tarwe. Voor de voedingswaarde van brood met tarwe, verwijzen wij u graag door naar uw bakker.

Gebruik

Zachte broodtarwe (*Triticum aestivum*) wordt vooral gebruikt voor de productie van brood en andere bakkerijproducten, zoals gebak of koek. Voor de productie van pasta is harde of durumtarwe (*Triticum turgidum*) goed geschikt. Tarwe kent echter nog veel meer toepassingen. Het wordt bijvoorbeeld ook gebruikt om griesmeel, pannenkoeken, ontbijtgranen, couscous, witbier of zetmeel te maken.

Voedingswaarde

De graankorrels in een aar bestaan gemiddeld genomen uit 70% zetmeel, 12% eiwit, 2% vet en 13% water. Tarwe levert daarnaast ook vezels, B-vitaminen en mineralen als kalium, fosfor, magnesium, ijzer, zink, selenium en koper. De voedingswaarde van tarwe verschilt per soort en hangt ook af van omstandigheden als bodem, klimaat en bemesting.

Deze informatie wordt u aangeboden door uw ambachtelijke (banket)bakker