



2015-03-19 07:58 CET

Jeg er havren, jeg har bjælder på

Havrens historie

Havrens historie tager sin begyndelse ved det Kaspiske Hav og Sortehavet. Her voksede den som små fine ukrudtsplanter. Som tiden gik, fulgte havren med hvedearten Emmer op til Nordeuropa. Nordeuropas kølige og fugtige klima var ideelt for havren og snart sås hele marker fyldt med små bjælder.

Havren har været dyrket siden bronzealderen, dvs. 1000 år før vores tidsregning og er, til trods herfor, den yngste blandt hvede, rug, byg og havre.

I 1898 blev de første havrekerner valset til havregryn i Maribo, og sådan tog

havregrynsproduktionen sin begyndelse i Danmark.

Skatten blev betalt med havre

Marie-Louise fra Skærtøft Mølle fortæller, at tilbage i 1200-tallet betalte man skat til kongen – en såkaldt kongestud. Denne skat blev dog ikke betalt i kroner og ører, men derimod i form af havre.

Havrens kendetegn

Havreplanten kan blive op til 120 cm høj og kendes bedst på sine fine bjældelignende småaks, der vejrer i vinden på markerne.

Pift din smoothie op med havregryn

I dag nydes havre af så mange danskere i den daglige kost, at den indtager en 2. plads, når det gælder danskernes fuldkornsindtag. Og dette er ikke uden grund, for havren har en lang række anvendelsesmuligheder. Den kan tilberedes som hele kerner, males til mel og valeses til havregryn.

Havregryn spises som bekendt med mælk og laves tilmed ofte til grød, men kan også tilsættes en brøddej eller sågar frikadellefars. Havregryn gør sig også godt i en smoothie, hvor de giver en dejlig blød og cremet konsistens.

Ristede havregryn pynter godt på yoghurten eller i koldskålen, og endelig kan man lave lækre kiks, knækbrød eller müslibarer med havre.

Fun facts om havre

En pakke havregryn indeholder omkring 52.000 havregryn.

Havre vokser bedst i et køligt og fugtigt klima med masser af regn – betingelser der er ugæstfri for de fleste kornsorter.

Havre anvendes i fødevarerindustrien som stabilisator i fødevarer som is.

Havre blev oprindeligt betragtet som ukrudt, der skulle trækkes op og brændes, når det dukkede op på marker mellem hvede og byg.

Kun 5% af havren, der dyrkes på verdensplan, spises af mennesker i dag.

Havregryn er 100% fuldkorn.

Fuldkornspartnerskabet er et offentligt privat partnerskab, der arbejder for at forbedre folkesundheden ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn.

Bag Fuldkornspartnerskabet står Fødearestyrelsen, Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen, Diabetesforeningen og en række fødevarevirksomheder.

Kontaktpersoner



Rikke Iben Neess

Pressekontakt

Kampagneleder

Pressekontakt

rikn@di.dk

+45 30 38 15 36