

Avena sativa L.

Deutscher Name: Saat-Hafer, Echter Hafer

Ordnung: Poales

Familie: Poaceae

Referenz: Jäger E. J. 2016. *Rothmaler Exkursionsflora von Deutschland*, Grundband, 21. Aufl. – Springer, Berlin, 930 pp.

Indikation: Nervina, Sedativa, Stärke- & Inulinlieferant

Referenz: -

Verbreitung: mäßige Verbreitung in ganz Deutschland, teilweise sehr gering (Nordniedersachsen, Baden-Württemberg, Mecklenburg-Vorpommern, Rheinland-Pfalz)

Rote Liste Dtl.: nicht enthalten, neophytisch

Rote Liste SH: unbeständig

Herkunft Samen: Altbestand

Randinformation:

- 100 g Hafer enthält etwa doppelt so viel Eisen wie 100 g Steak, um die Aufnahme pflanzlichen Eisens zu verbessern wird Ascorbinsäure empfohlen

→ [Wikipedia](#)

