



TEFF

ERAGROSTIS TEFF

Plantenfamilie	
Graangewas	
Oorsprong	
Ethiopië	
Plantkenmerken	
Levensduur	Eénjarig
Zaad	Teff heeft zeer fijne zaadkorrels, 150 korrels komen overeen met 1 tarwekorrel. 1000 korrel gewicht 0.3 –0.4 g
Groeihoogte	60 cm
Voortplanting	Germinatieve of vegetatieve voortplanting via zaden of stekken
Teeltkenmerken	
Bemesting	De plant groeit het best op een voedselrijke bodem. Alhoewel stikstofbemestingsproeven met Teff in Nederland in 2002 en 2003 aantoonde dat een basisgift van rond de 90 kg N/ha voldoende is voor een goede zaadopbrengst. Een hogere stikstofgift kan leiden tot een sterke vegetatieve groei, wat een risico inhoudt op een verlating van bloei en eventuele legering van het gewas.
Bodem	Kan zowel op zand-als kleigrond geteeld worden.
Zaaien	Het zaad kiemt het best in een vochtige omgeving van ongeveer 20°C. Zaaien kan vanaf de tweede helft van april. De zaaidichtheid bedraagt 2 kg/ha.
Oogst	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Oogsttijdstip: augustus tot oktober ▪ Oogstmethode: gewone maaidorser
Opbrengst	2 à 3 ton/ha
Ziekten en plagen	Het gewas is vrij resistent tegen allerlei ziektes.
Onkruid	Het gewas komt traag op, daardoor kan in een vroeg stadium onkruid snel gaan overheersen.
Potentiële toepassingen	
<p>Teff is een uitzonderlijk voedzaam gewas en behoort tot de 'superfood'-familie. Sinds 2001 wordt het gewas ook in Nederland verbouwd, maar de opbrengst ervan ligt nogal laag. Nederland en de Verenigde Staten exporteren teff vandaag de dag vooral als bloem, maar importeurs hopen daar verandering in te kunnen brengen. Ze zijn er namelijk van overtuigd dat de rest van de wereld al snel zal ontdekken dat het graan zelf interessanter is om mee te koken dan de bloem. Het gewas uit de grassenfamilie bevat gluten, maar is wel geschikt voor mensen met een glutenintolerantie. Teff bevat veel meer langzaam verteerbare, complexe koolhydraten dan andere granen, waardoor het langer een vol gevoel bezorgt. Het graan vormt ook een uitstekende bron van eiwitten, vezels, calcium, fosfor en ijzer. Het hooi kan gebruikt worden als veevoeder.</p>	
Wist je dat?	Teff is het kleinste graan ter wereld. Injera zijn de traditionele platte broden die in Ethiopië gemaakt worden van teff. Teffmeel is geschikt voor mensen met een glutenallergie. Teff bevat wel eiwit maar de schadelijke glutenfractie is niet aanwezig.