

1.3. Roggen

An der blaugrünen Färbung und den besonders langen Halmen ist Roggen in der Landschaft leicht zu erkennen. Die anspruchslose Pflanze ist in Nord- und Ostdeutschland weiter verbreitet als im Süden und Westen. Auch die Verwendung in der Brot-Bäckerei spiegelt dieses Gefälle wider.

Anbau und Herkunft

Erste Funde von Roggenkörnern reichen bis in die Bronzezeit zurück. Die ackerbauliche Nutzung in nennenswertem Maße begann allerdings erst zur Zeit der Völkerwanderung. Die Römer kannten Roggen, empfanden ihn aber als „minderwertig“. In vielen Gebieten Deutschlands entwickelte sich Roggen während des 12. und 13. Jahrhunderts zur Hauptbrotfrucht. Insbesondere die Landbevölkerung ernährte sich von Roggen, während in den Städten vor allem Weizen gefragt war.

Heute wird weitgehend Winterroggen angebaut. Für den Öko-Landwirt spielt er eine wichtige Rolle in der Fruchtfolge, denn er kommt relativ stabil durch den Winter und beginnt bereits früh mit dem Wachstum. Deshalb und wegen der langen Halme des Roggens hat Unkraut wenig Chancen. Zudem ist er relativ widerstandsfähig gegenüber Krankheiten.

Roggen wächst auch auf schwachen, sandigen, kalten bzw. höher gelegenen Standorten und kommt auch mit schlechter Kalkversorgung zurecht. Aufgrund seines guten Wurzelwerks und der frühen Abreife kann er Sommer-trockenheit besser vertragen als

Waldstaudenroggen

Hierbei handelt es sich um eine Ur-Roggen-Sorte. Sie gedeiht auf kargen Böden und verträgt raues Klima. Meist wird Waldstaudenroggen zweijährig angebaut. Sein Ertrag ist deutlich geringer als bei normalem Roggen.

Die kleinen Körner sind besonders mineralstoffreich und aromatisch.



z.B. Weizen. Sehr empfindlich reagiert er dagegen auf feuchte und schwere Böden.

Ernährungsphysiologische Bedeutung

Mit 13,2% so genannter Pentosane (das sind Ballaststoffe) ist Roggen besonders wertvoll für das Verdauungssystem. Der relativ hohe Gehalt an diesen Schleimstoffen verlängert die Verweilzeit im Verdauungsapparat, was eine krebsvorbeugende Wirkung haben soll.

Roggen ist reich an Mineralstoffen und Vitaminen aus der B-Gruppe, die besonders fürs Gehirn und die Nerven von Bedeutung ist. Wegen seines vergleichsweise hohen Gehalts an Lysin spielt Roggen eine wichtige Rolle in einer ausgewogenen Ernährung. Lysin ist eine essentielle Aminosäure, die der menschliche Körper nicht selbst bilden kann und die deshalb über die Ernährung aufgenommen werden muss. Sie ist beispielsweise an der Speicherung von Calcium im Körper beteiligt und soll positiv auf den Cholesterinspiegel wirken.

Verwendung

In erster Linie dient Roggen in unseren Regionen als Brotgetreide. Die Backeigenschaften von Roggenmehl unterscheiden sich allerdings wesentlich von denen eines Weizenmehls. Dies liegt am artspezifischen Gluten. Die Roggeneiweiße können keine Kleberstruktur bilden. Für die Backeigenschaften sind hier vor allem die Pentosane verantwortlich. Als Ballaststoffe können sie große Mengen an Wasser binden. Im Zusammenspiel mit Stärke sorgen sie für ein lockeres, stabiles Teiggerüst. Allerdings enthält Roggen Enzyme, die die Stärke abbauen. Daher benötigt Roggen Sauerteig, um backfähig zu sein, denn Säure hemmt diese Enzyme.

Roggenbrot zeichnet sich durch einen kräftigen, aromatischen Geschmack aus. Es besitzt eine dichtere Krume mit weniger Poren als z.B. Weizenbrot. Eine besondere Roggenbrotspezialität ist Pumpernickel, der ausschließlich aus Roggen hergestellt wird und dabei mehr gedämpft als gebacken wird.

Roggen-Produkte im Spielberger-Sortiment

Getreide

- Roggen *demeter*

Mahlerzeugnisse

- Roggenmehl Type 1150 und Vollkorn *demeter*

Flocken und Cerealien

- Roggenflocken *demeter*
- 4-Korn-Flocken *demeter*
- 6-Korn-Flocken *demeter*
- Roggen-Urkorn Birchermüsli *demeter*