

Pressemappe: Agrar-Presseportal

17.02.2011 | 16:16:00 | ID: 8217 | Ressort: [Ernährung](#) | [Brot & Getreide](#)

Aus vollem Korn - Kleine Warenkunde: Roggen

[Bonn](#) (agrar-PR) - *Herzhaftes Roggenbrot wie das Berliner Landbrot, das Paderborner oder der Frankenlaib zählen zu den regionaltypischen Brotsorten in Deutschland.*

Grundlage für diese herzhaften Brote ist Roggen. Das Getreide war bis ins 19. Jahrhundert Hauptnahrungs- und Brotgetreide in Deutschland. Seit den 1930er Jahren ging der Roggenanbau auf heimischen Ackerflächen kontinuierlich zurück. Roggen- oder Schwarzbrot, das heute wieder als herzhaft-würzige Spezialität geschätzt wird, galt schließlich lange Zeit als "Arme-Leute-Stulle".

Wertvoll für die Ernährung ist der hohe Anteil an essenziellen Aminosäuren im Roggen, allen voran Lysin. Die Aminosäure spielt eine Rolle im Knochenwachstum und stärkt das Immunsystem. Das dunkle und würzige Roggenmehl, das bei der Verarbeitung zu rund 80 bis 100 Prozent ausgemahlen wird, ist ein reines Vollkornmehl. Es liefert Spurenelemente und B-Vitamine sowie Kalium, Magnesium, Mangan, Eisen und Zink. Vor allem Anhänger von traditionellen Backmethoden schätzen Roggenbrot.

Es bedarf einer langen Sauerteigführung (24 Stunden und mehr) und das Brot hat so genügend Zeit, sein charakteristisches Aroma zu entfalten. Die im Teig arbeitende Milch- und Essigsäure regen nicht nur die Aromenbildung an, sondern auch die Speichel- und Verdauungssäfte. Das macht das Brot bekömmlich.

Roggenbrote eignen sich gut als Vorratsbrote. Sie trocknen nur langsam aus. Aus Roggen wird auch Roggenmalz für die Herstellung von Bier, Kornbranntwein und Getreidekaffee gewonnen. Über Nacht eingeweichte und anschließend gedünstete Roggenkörner können als Einlage für Gemüsepfannen oder Suppen verwendet werden.

Roggen ist ein Wintergetreide. Die Aussaat erfolgt im Herbst. Das Getreide ist relativ robust und anspruchslos und kann in trockenem und auch kaltem Klima gedeihen. Anbauschwerpunkte für Roggen sind Mittel-, Nord- und Osteuropa. Für das Jahr 2010 vermeldete die GMF Vereinigung Getreide-, Markt- und Ernährungsforschung GmbH 790.000 Tonnen vermahlene Roggen und 710.000 Tonnen Mahlerzeugnisse aus Roggen in Deutschland. (aid)



[Agrar-Presseportal](#)

Postfach 131003 70068 Stuttgart Deutschland

Telefon: +49 0711 63379-810

E-Mail: redaktion@agrar-presseportal.de Web: www.agrar-presseportal.de >>> [Pressefach](#)