

1. Getreide

1.3 Roggen

In den gemäßigten Breiten ist Roggen eine weit verbreitete Getreideart. Er liefert auch auf leichten und kühleren Standorten noch gute Erträge. Dies ist sicher einer der Gründe, weshalb sich das älteste und dauerhafteste Anbaugebiet östlich der Elbe, in Mecklenburg, Pommern und Brandenburg findet.

Herkunft

Auch wenn erste Funde von Roggenkörnern bis auf die Bronzezeit zurückreichen, so begann doch die ackerbauliche Nutzung der Kultur in nennenswertem Maße 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 geerntet 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 Roggen relativ widerstandsfähig gegenüber Krankheiten.

Roggen kommt gut auch mit schwachen, sandigen, kalten bzw. höher gelegenen Standorten sowie auch bei schlechter Kalkversorgung zurecht. Aufgrund seines guten Wurzelwerks und der frühen Abreife kann er Sommertrockenheit besser vertragen als z.B. Weizen. Sehr empfindlich reagiert Roggen dagegen auf feuchte und schwere Standorte.

Ernährungsphysiologische Bedeutung

Mit 13,2% Ballaststoffen ist Roggen wertvoll für das Verdauungssystem. Der relativ hohe Gehalt an Pentosanen (Schleimstoffen) verlängert die Verweilzeit im Verdauungsapparat, was eine krebsvorbeugende Wirkung haben soll. Darüber hinaus enthält Roggen ca. 60% Kohlenhydrate, 9,5% Eiweiß und 1,7% Fett sowie nennenswerte Mengen an Vitamin B und E. 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.

Verarbeitung

Das Roggenkorn ist nur leicht mit dem Spelz verbunden, so dass dieser schon beim Dreschen abfällt und nicht nachträglich entfernt werden muss. Dadurch bleibt das Korn unverletzt und behält seine volle Keimfähigkeit. Es kann ohne weitere Vorbehandlung zu Mahlprodukten oder Flocken verarbeitet werden.

Verwendung

Ein großer Teil der Roggenernte wird zu Mehl vermahlen und in verschiedenen Brotsorten verarbeitet. Roggenbrote zeichnen sich durch einen kräftigen, aromatischen Geschmack aus. Die Backeigenschaften des Roggenmehls unterscheiden sich jedoch grundsätzlich von denen von Weizenmehl. Dies liegt hauptsächlich daran, dass im Roggenteig das Gluten durch die Anwesenheit von Pentosanen (Schleimstoffe) kein Klebergerüst zur Gashaltung aufbauen kann. Da-



her benötigt Roggen Sauerteig, um backfähig zu sein. Roggenbrot besteht hauptsächlich aus verkleisterter Stärke, seine Krume ist dichter und enthält weniger Poren. Eine besondere Roggenbrotspezialität ist Pumpernickel, der ausschließlich aus Roggen hergestellt wird und dabei mehr gedämpft als gebacken wird.

Roggenprodukte im SPIELBERGER-Sortiment

- **demeter** Roggen
- **demeter** Roggenmehl 1150
- **demeter** Roggen-Vollkornmehl
- **demeter** Roggenflocken
- **demeter** 4-Korn-Flocken
- **demeter** 6-Korn-Flocken