

5-Minuten-Info

über

Roggen und Mehl



Kleine Geschichten

Als robustes Getreide wird Roggen seit etwa 4.000 v. Chr. kultiviert. Die alten Germanen verzehrten bereits deftige Roggenbrote und -breie. Vor rund 1.500 Jahren war Roggen das wichtigste Getreide zum Brot backen. In den 1920er Jahren konnte man auch mit der Währung „Pfund Roggen“ bezahlen. Bis 1960 besaß Roggen bei uns einen höheren Stellenwert als andere Getreidesorten. Heute bevorzugen ernährungsbewusste Menschen Roggenprodukte. Roggen gilt auch in Mittel- und Osteuropa als klassisches Brotgetreide. Roggen ist weltweit kein typisches Brotgetreide, sondern vielmehr eine deutsche Spezialität und Garant für unsere Brotvielfalt.

Große Zahlen

Anteil der Getreideerzeugung weltweit:	Circa ein bis zwei Prozent
Größte Anbauländer:	Deutschland, Russland und Polen
Produktion Deutschland:	Etwa 3 Millionen Tonnen
Produktion in Bayern:	Rund 160.000 Tonnen
Anbaufläche Bayern:	Circa 40.000 Hektar
Pro-Kopf-Verbrauch Roggenmehlerzeugnisse:	Fast 10 kg pro Jahr
In jeder Ähre:	35 - 40 Körner
Bestandteile jedes Korn:	60,7 % Kohlehydrate, 13,7 % Wasser, 8,8 % Eiweiß, 13,2 % Ballaststoffe, 1,7 % Fett, 1,9 % Mineralstoffe

Roggen: Starkes Korn mit Charakter

Wenn wir im Sommer über's Land fahren, freuen wir uns über reifende Roggenfelder, die sich sanft im Wind wiegen. Dabei hat dieses Süßgras eine lange Geschichte, die einst im Kaukasus als Wildroggen begann. Die robusten Pflanzen vermehrten sich zunächst gemeinsam mit anderen Getreidearten im Feld. Im Laufe der Jahrhunderte setzte sich das kräftige Korn als eigenständiges Getreide durch.

Roggen spielt hierzulande wegen seines hohen Gehalts an Aminosäuren eine herausragende Rolle in der Ernährung. So wertvoll sein Korn für unser Brot, so genügsam und widerstandsfähig ist sein Charakter. Roggen gedeiht auch in weniger anspruchsvollen Lagen, z.B. auf sandigen, trockenen oder nährstoffarmen Böden. Das Saatgut verträgt die Eiseskälte im Winter gut.

In den Wachstumsphasen im Frühjahr und Sommer kommt Roggen wegen seines festen Wurzelwerks auch mit großer Trockenheit zurecht. Im Sommer, kurz vor der Ernte, hängen die vierkantigen, bläulich-grünen Ähren mit den langen Grannen leicht über. Da Roggen schneller als andere Getreidesorten reift, erntet ihn der Landwirt vor dem Weizen.



Mühlen: Herzhaftes Mehl vom Müller

Grundlage gesunder Brote sind erstklassige Roggenmehle frisch aus deutschen Mühlen. Jedes Jahr mahlen Müller etwa 860.000 Tonnen Roggen zu 760.000 Tonnen Roggenmehl. Die Schale des Korns findet in der Landwirtschaft Verwendung. Heute übernehmen computergesteuerte Maschinen die früher kräftezehrenden Arbeiten des Mahlens, Sortierens, Verpackens und Transportierens.

Dennoch bedarf es mehr, damit Müller meisterhafte Mehlqualitäten garantieren können: Respekt vor einem Naturprodukt, Achtsamkeit bei dessen Verarbeitung und Erfahrung im Umgang mit einem unserer wertvollsten Ressourcen, dem Getreide. Dabei steht die Einhaltung gesetzlicher Vorschriften zur Hygiene und Lebensmittelsicherheit an oberster Stelle. Müllermeister liefern Bäckern und Verbrauchern jeden Tag eine reiche Auswahl schonend vermahlener Mehle für unser tägliches Brot.

Beim Mahlvorgang in den Walzenstühlen trennen bis zu 18 Mahlgänge die Schalen schrittweise vom Mehlkörper. Der Plansichter, eine Maschine mit übereinander gelagerten Sieben, sortiert das geschrotete Korn nach Größe. Soll es noch feiner gemahlen werden, gelangt es automatisch wieder zu den Walzenstühlen, wo es erneut vermahlen wird.

Je nachdem wie viel Schalenanteile noch im Mehl enthalten sind, entstehen aus Roggen unterschiedliche Mehlprodukte. Wer einem Müller bei der Arbeit einmal über die Schulter schauen möchte, ist in vielen Mühlen herzlich willkommen.

Mehl: Kräftige Typen zum Backen

Die Typenzahl gibt den Mineralstoffgehalt eines Mehles in Milligramm je 100 Gramm Trockenmasse an und informiert darüber, ob ein Mehl viel (= hohe Typenzahl) oder wenig (= niedrige Typenzahl) Randschichtenteile des Korns enthält. Sie bezeichnet aber nicht die produktspezifischen Qualitäten eines Mehles, beispielsweise die Backeigenschaften.

Type 815:	Feines Roggenmehl für Kleingebäcke mit heller Krume
Type 997 und 1150:	Mehl für Roggen- und Roggenmischbrote. Dieses Roggenmehl ist im Lebensmittelhandel erhältlich.
Type 1370 und 1740:	Regional unterschiedlich verwendetes Mehl für Mischbrote
Type 1800:	Backschrot mit gröberer Körnung für dunkle Misch-, Schrot- und Schwarzbrote
Vollkornmehl:	Bestandteile des vollen Korns, mehlfein vermahlen, für dunkle Vollkornbrote
Vollkornschrot:	Bestandteile des vollen Korns, grob zerkleinert, für dunkle Vollkornbrote

Ernährung: Reichtum in Hülle und Fülle

Roggen ist von Natur aus ein gehaltvolles Korn. Müller achten darauf, bei der Verarbeitung möglichst viele gesunde Inhaltsstoffe zu erhalten.

Roggenprodukte, vor allem Roggenvollkornbrote sättigen langanhaltend und sind ernährungsphysiologisch wertvoll. Neben reichlich Eiweiß, Kohlehydraten und Ballaststoffen, versorgen Mineralstoffe wie Kalium und Magnesium bzw. Spurenelemente wie Eisen und Zink den menschlichen Organismus mit wichtigen Nährstoffen. Gegenüber allen anderen Getreidesorten besitzt Roggen den höchsten Anteil an Ballaststoffen und B-Vitaminen.

Roggenprodukte sind wahre Kraftpakete, die wir am besten jeden Tag genießen sollten. In einer Scheibe Brot beispielsweise stecken über 1.000 Roggenkörner.



Backstube: Rustikale Delikatessen zum Reinbeißen

Roggen- und Roggenmischbrote genießen eine lange Tradition. Sie schmecken so wie wir es lieben: Kernig, saftig und aromatisch. Im Gegensatz zu anderen Getreidesorten, bedarf Roggenmehl der Zugabe von Sauerteig. Dieser wird zu gleichen Teilen aus Roggenmehl und Wasser hergestellt. Binnen zwei Tagen bilden sich Milchsäure- und Hefebakterien, die dann dem Brotteig zugesetzt werden. Mit Sauerteig geht der Teig schön auf, das Brot bekommt eine lockere Krume und eine längere Haltbarkeit. Vor allem aber erhält das Roggenbrot so seinen unvergleichlich aromatischen Geschmack.

Ob uriges Bauernbrot, zartes Toast- oder Knäckebrötchen, knusprige Semmel oder Vollkornbrot: Je dunkler die Krume, desto höher der Ausmahlungsgrad des Mehls. Rezepturen für Spezialbrote wie Pumpernickel beinhalten fast ausschließlich Schrot und volles Korn.

Aus verschiedenen Roggenmehlen, oft in Kombination mit Weizenmehlen, zaubert der Bäcker über 2.200 verschiedene Brotdelikatessen, um die uns die ganze Welt beneidet.

In diesem Sinne: Guten Appetit!



Rezept: Köstliche Bauernlaibe

Ein selbstgebackenes Brot, gebacken mit Sauerteig ist purer Genuss! Alle Zutaten gibt es im nahe gelegenen Mühlenladen oder im Lebensmittelhandel.

Zutaten: 450 g Roggenmehl Type 1370, 1 ½ TL Trockenbackhefe, 1 EL Zucker, 380 ml Wasser, 30 g Butter, 2 TL Salz, 2 EL Vollkorn Trockensauerteig, Gewürze nach Belieben, etwa Kümmel oder Anis.

Zubereitung: Mehl in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Vertiefung bilden. Hefe und Zucker im Wasser auflösen, mit zerlassener Butter in die Vertiefung geben, einrühren und 20 Min. gehen lassen. Salz auf Teigrand streuen, Sauerteig und Gewürze beifügen. Die Masse mind. 10 Min. zum Teig verarbeiten. Mit Weizenmehl bestäuben, mit Klarsichtfolie zudecken und an einem warmen Ort etwa 50 Min. gehen lassen. Teig auf bemehlte Arbeitsfläche geben, in vier gleiche Stücke schneiden und rundkneten. Diese auf ein Backblech legen, mit Mehl bestäuben und oben mit einem scharfen Messer einschneiden. Nochmals 35 Min. gehen lassen. Anschließend im vorgeheizten Backofen (200°C Heißluft, 230 ° C Unter-/Oberhitze) je nach Brotgröße 30 bis 45 Min. backen.

Tipp: Eine kleine, feuerfeste, mit Wasser gefüllte Schüssel ins Backrohr stellen.



Ausführliche Informationen

www.muellerbund.de

www.muehlen.org

www.mein-mehl.de

www.gmf-info.de

www.mueller-in.de

Verzeichnis der Mühlen
und -läden, die besucht
werden können:

www.muellerbund.de

Überreicht von:



Bayerischer Müllerbund e.V.
Karolinenplatz 5a
80333 München
Telefon: 089 - 281155

www.muellerbund.de
kontakt@muellerbund.de