

# Bio Roggenvollkornmehl

## Roggenvollkornmehl aus der Bio-Mühle – mit Herkunfts-Nachweis

Wussten Sie, dass Roggen als robustes Getreide mit langer Verwendungstradition gerade bei uns in Deutschland so beliebt ist? Da Roggen auch auf kargen Böden gedeiht und verschiedensten Witterungen standhält, entwickelte er sich zeitweise zur Hauptgetreideart und stellte lange Zeit die Brotversorgung sicher.

Heute hat der Roggen etwas an Bedeutung verloren, weltweit spielt er keine große Rolle, aber besonders in Mittel- und Osteuropa wird er aber weiter als beliebtes Brotgetreide für Roggenbrot oder Mischbrote verwendet. Und das finden wir auch gut so, denn wir in der Biomühle Eiling setzen auf Tradition in Verbindung mit moderner Technik!

Unser Bio Roggenvollkornmehl mahlen wir ausschließlich aus Getreide ausgesuchter Bio-Landwirte aus unserer Region. Hauptsächlich vermahlen wir Winterroggen d.h. dieser wird im Herbst ausgesät und im Juli/August geerntet.

Wir versuchen bei der Auswahl des Getreides für unser Roggenmehl auf Hybridsorten zu verzichten.

Für unser Roggenvollkornmehl wird das gesamte Getreidekorn, also alle Schalentteile und der Mehlkörper samt Keimling vermahlen. Vollkornmehle besitzen daher keine Typen-Bezeichnung. Wollte man den Mineralstoffgehalt beziffern, läge dieser bei ca 1800 mg pro 100 gr Mehl. Alle wichtigen Vitamine und Ballaststoffe bleiben somit erhalten und Vollkornprodukte sättigen länger als Weismehlprodukte.

Der Roggen aus biologischem Anbau wird in unserer Mühle zu Premium-Mehl ausgemahlen. Wir können jede Tüte Roggenmehl – wie auch alle anderen Mehle – zu dem Hof zurückverfolgen, von dem das Getreide stammte. Auf jeder Tüte Mehl finden Sie eine Herkunftsangabe mit Adresse des Bio-Hofs, der den Roggen für Ihr Roggenmehl 1150 angebaut hat – egal ob 1 kg, 2,5 kg, 5kg Tüte oder 25 kg Sack.

## Roggenmehl in Bäckerqualität aus reiner (echter) Bio-Mühle

Seit vielen Jahren liefern wir unser Premium-Mehl aus Bio-Roggen an Bäckereien sowie Unternehmen der Lebensmittel-Verarbeitung und des Lebensmittel-Handels. Diese Betriebe schätzen die hervorragenden Eigenschaften unserer Mehle, die wir durch höchste Anforderungen an Qualität und Verarbeitung des Bio-Roggens erreichen. Nur Roggen, der unseren strengen Qualitätskontrollen entspricht, wird in einem 14-fachen Hochmahlverfahren zu unserem erstklassigen Roggenmehl veredelt.

In unserer Mühle verarbeiten wir als eine von wenigen Mühlen Deutschlands und als einzige Mühle in NRW ausschließlich Bio-Getreide.

Wir verwenden zu 100% Ökostrom, der zum größten teil aus Wasserkraft der Möhne gewonnen wird.

Viele andere Mühlen stellen sowohl Bio- als auch konventionelles Mehl her. Wir mahlen 100% Biomehl. Aus Überzeugung und um mögliche Vermischung mit konventionellem und gentechnisch verändertem Getreide zu vermeiden!

## Backen mit Roggenmehl

Roggenmehl ist von Natur aus etwas schwieriger zu verarbeiten, da es versäuert werden muss um die Backeigenschaften zu verbessern. Entweder verwendet man einen angesetzten Sauerteig, Sauerteigextrakt oder säuert über Zutaten wie Buttermilch, Zitronensaft, Essig o.Ä. Die Säuerung hemmt die Enzymtätigkeit und stabilisiert die Backfähigkeit um eine lockere Krume entstehen zu lassen. Roggenteige bleiben trotzdem recht flüssig und die Brote werden nicht so voluminös wie Weizenbrote.

Weiterer Vorteil des Sauerteiges ist, dass er den recht schwer verdaulichen Roggen „vorverdaut“ und so alle positiven Inhaltsstoffe noch besser aufgenommen werden können. Wichtig für die Bekömmlichkeit von Roggen ist weiterhin eine gute Ablagerung des fertigen Brotes. Roggengebäcke zeichnen sich, im Gegensatz zu Weizengebäcken, durch einen dunkleren und festen Teig aus, aus Vollkornmehl hergestellte Backwaren haben einen sehr intensiven Eigengeschmack.

## Vorteile von Roggenvollkornbrot

Roggenerzeugnisse halten für gewöhnlich lange frisch und nicht weniger wichtig sind die vielen positiven ernährungspsychologischen Aspekte vom Roggengetreide. Studien bestätigen, dass ein hoher Vollkornkonsum Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Übergewicht entgegen wirkt.

Unser Roggenmehl ist reich an Vitamin B (stärkt Nerven) und Vitamin E (schützt Zellen), es enthält wichtige Kohlenhydrate, Eiweiße, Ballaststoffe und essentielle Aminosäuren. Ein hoher Gehalt an Zink wirkt sich positiv auf unser Immunsystem aus. Fett und Mineralstoffe sind hingegen in einem geringen Maß vorhanden.

Roggenprodukte fördern durch das enthaltene Lysin das Wachstum bei Kindern und machen länger satt als Weismehlprodukte und sind eine gute Energiequelle.

Weiterer Vorteil ist der geringe glykämische Index, d.h. der Verzehr von Roggenprodukten führt zu einem vergleichsweise geringen Anstieg des Blutzuckerspiegels und zu einer geringen Belastung des Insulinstoffwechsels.

Roggen weist eine hohe Magnesium- und Eisenkonzentration auf, und ist reich an ungesättigten Fettsäuren, welche den Cholesterinabbau begünstigen können.

Wir finden, dies sind viele gute Gründe für die Verwendung unseres Bio- Roggenvollkornmehls, oder? Erhalten Sie gesündere Backwaren durch Verwendung unseres schalenreichen, mineralstoffreichen Roggenvollkornmehls mit den oben aufgeführten Vorzügen. Verleihen Sie

ihren Backwaren einen leicht säuerlichen, kräftigen Geschmack mit langer Frischhaltung.

Mehle und Teige sind nicht zum Rohverzehr bestimmt und müssen stets gut durcherhitzt werden.

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

### Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1231 kj
Brennwert kcal	294kcal kcal
Fett	1,7 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,3 g
Kohlenhydrate	59,7 g
davon Zucker	0,9 g
Ballaststoffe	13 g
Eiweiß	9 g
Salz	0,01 g

## Allergene

glutenhaltiges Getreide	Ja
Roggen	Ja