

Bio Roggen (ganzes Korn)

Unser Roggen wächst ausschliesslich auf Feldern ausgesuchter Bio-Landwirte aus unserer Region. Wir, die Biomühle Eiling, stehen für Qualität, Fairness und Transparenz.

Daher finden sie auf jeder Tüte Roggengetreide -wie auch bei all unseren anderen Erzeugnissen – die genaue Herkunftsangabe mit Adresse des Bio-Hofs, der den Roggen angebaut hat.

So können wir ruhigen Gewissens das Getreide an Sie weitergeben und Sie können es ganz beruhigt weiterverarbeiten.

Wir beziehen überwiegend Winterroggen d.h. dieser wird im Herbst ausgesät und im Juli/August geerntet. Weiterhin versuchen wir bei der Auswahl des Getreides auf Hybridsorten zu verzichten.

Gerade bei uns in Deutschland werden Roggenprodukte wegen ihres kräftigen, herzhaften und aromatischen Geschmacks als qualitativ hochwertig eingestuft und erfreuen sich großer Beliebtheit. Auch halten Roggengebäcke schön lange frisch.

Roggen ist sehr gesund, hat einen hohen Anteil an B-Vitaminen und Nährstoffen, die enthaltenen Ballaststoffe regen die Verdauung an und senken einen zu hohen Cholesterinspiegel.

Die Verarbeitung der Brotteige aus Roggenmehl ist allerdings etwas schwieriger, da das Roggeneiweiß keinen Kleber ausbildet, wie es bei Weizen der Fall ist. Roggen benötigt daher immer Säure (Sauerteig), um backfähig zu sein. Da unser Getreide selbstverständlich vollkommen unbehandelt ist, bleibt der Roggen keimfähig.

Roggenkeime bieten eine rein pflanzliche Eiweissquelle, z.B. interessant, wenn Sie sich vegan ernähren. Aufgrund des Ballaststoffs kommen Roggenkeime in getrockneter Form auch in der Diätkost zum Einsatz, denn sie getrocknete Roggenkeime bringen aufgrund des Ballaststoffes die Verdauung in Schwung und fördern den Stoffwechsel. Vitamine, Spurenelemente, Mineralien und gesunden Fette versorgen den menschlichen Körper mit Vitalstoffen. Roh in Joghurt oder Müslis sowie Salaten schmecken sie fein süßlich.

Aus Roggen kann man Grütze bereiten oder das ganze Korn wie Reis zubereiten – allerdings mit langer Kochzeit.

Entdecken Sie die wertvollen Eigenschaften des Roggens für Ihre Ernährung.

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1364,00 kj
Brennwert kcal	326,00 kcal
Fett	1,70 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,30 g
Kohlenhydrate	61,00 g
davon Zucker	0,90 g
Ballaststoffe	13,00 g
Eiweiß	9,50 g
Salz	0,01 g

Allergene

glutenhaltiges Getreide	Ja
Roggen	Ja