

# Bio Roggenmehl 1370

## Roggenmehl 1370 aus der Bio-Mühle – mit Herkunftsnachweis

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 Roggenmehl Type 1370 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 Roggenmehl 1370 werden die hellen, aber auch dunkleren Mehle der Schalenschichten verwendet. Nur die äußerste Randschicht wird entzogen. So enthält das sog. Teilauszugsmehl einen hohen Gehalt an wertvollen Mineralien und Ballaststoffen.

Die Type-Bezeichnung sagt übrigens nichts über den Feinheitsgrad des Mehles aus, sie gibt an, wieviel Mineralstoffe im ausgemahlene Mehl enthalten ist. Um dies festzustellen, wird das Mehl verbrannt und die als Asche übrig gebliebenen Mineralstoffe ausgewogen. Das Gewicht in mg pro 100g verbranntem Mehl ist identisch mit der Type-Angabe.

Unser Roggenmehl Type 1370 enthält somit durchschnittlich 1370 mg Mineralstoffe auf 100 g Mehl.

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 1370 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. 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

Die Bäckereigenschaften des Roggenmehles unterscheiden sich grundlegend von denen des Weizen – oder Dinkelmehles. Roggen ist ein Getreide mit nur sehr schwachem Kleber (Gluten). Das Gluten im Roggenteig kann aufgrund bestimmten Schleimstoffen kein richtiges Klebergerüst zur Gashaltung aufbauen. Reine Roggenmehlteige aber auch Mischbrotteige mit einem Roggenmehlanteil von mehr als 20-25 % müssen daher unbedingt gesäuert werden, d.h. sie müssen einer Sauerteigführung unterworfen werden, wodurch die Teigquellung gefördert wird. Brote würden ansonsten flach und hart bleiben. Nur in Verbindung mit Säure ist auch das Kleber-Eiweiß des Roggens dazu geeignet, dass eine recht lockere Krume entsteht, wobei diese bei Roggenbroten generell dichter und kleinporiger ist.

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, sie haben jedoch ein besonders kerniges, säuerliches Aroma und einen kräftigen Geschmack nach Roggen.

Wir empfehlen aus unserem Roggenmehl 1370 reine Roggen oder Roggenmischbrote zu backen. Sie haben eine feinere Konsistenz als Vollkornbrote und eignen sich daher für jede Art von Brotbelag.

## Vorteile von Roggenbroten

Roggenerzeugnisse halten für gewöhnlich länger frisch als Weizen- oder Dinkelbrote. Mischbrote mit Roggenanteil trocknen langsamer aus und der frische Geschmack bleibt länger erhalten. Nicht weniger wichtig sind die vielen positiven gesundheitlichen Aspekte vom Roggengetreide. 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 Weissemehlprodukte 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

Biomühle Eiling GmbH  
Bismarckstraße 1  
D-27074 Eiling

Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-005

Wir finden, dies sind viele gute Gründe für die Verwendung unseres Bio- Roggenmehls, oder? Erhalten Sie gesündere Backwaren durch Verwendung unseres Roggenmehls 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	1410 kj
Brennwert kcal	337 kcal
Fett	1,4 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,2 g
Kohlenhydrate	67 g
davon Zucker	6,1 g
Ballaststoffe	9,0 g
Eiweiß	8,9 g
Salz	0,01 g

## Allergene

glutenhaltiges Getreide	Ja
Roggen	Ja