

Roggen

Der Roggen war mit gutem Grund das bevorzugte Getreide für uns Mühlviertler, denn er gedeiht auch auf armen Böden und verträgt Frost und Trockenheit gut.

Roggen enthält reichlich gesundheitsfördernde Komponenten wie Vitamine, Minerale, Antioxidanzien und Lignane. Roggenfasern sind als Ballaststoffe in vieler Hinsicht gesundheitsfördernd. Dies gilt für die Darmtätigkeit, den Stoffwechsel sowie für die Quantität, Qualität und Zusammensetzung der Darmflora.

Sie wirken sich überdies auf den Gallenstoffwechsel aus. Einige Gallensäuren gelten als karzinogen, können mithin Krebs auslösen.

Die Ballaststoffe im Roggen vermindern zudem den Östrogengehalt des Blutes und somit das Brustkrebsrisiko. Denn nach dem Verzehr von Roggenvollkornbrot mutieren die Lignane der Faserschicht im Darmtrakt in hormonähnliche Stoffe.

Der vergleichsweise hohe Lysinanteil macht Roggen zu einem wichtigen Bestandteil der ausgewogenen Ernährung. Ernährungsphysiologisch und backtechnisch interessant ist Roggen in der menschlichen Ernährung vor allem durch die so genannten Pentosane (Schleimstoffe). Diese Schleimstoffe sind wichtig für das Wasserbindungs- und Wasserhaltungsvermögen während der Teigführung und des Backvorgangs. Roggengebäcke zeichnen sich im Gegensatz zu Weizengebäck durch einen dunklen, festen und aromatischen Teig aus. Verschiedenen Untersuchungen zufolge sollen die Pentosane und die damit längere Verweildauer des Nahrungsbreis im Verdauungsapparat, eine antikarzinogene Wirkung haben.

Roggen kann nur mit Sauerteig zu Brot und Gebäck verarbeitet werden. Während der langen Teigführung werden die sekundären Pflanzeninhaltsstoffe (z. B. Phytin, Arabinoxylane, Alkylresorcine) abgebaut und es entsteht ein gut verdauliches Brot.

