

# Bio Waldstaudenroggen Vollkornmehl

Waldstaudenroggen oder auch Johannisroggen ist eine sehr alte Roggensorte, die ursprünglich aus dem Vorderen Orient stammt. Meist wird dieser Roggen zweijährig angebaut: im ersten Jahr wird lediglich das Grün vor der Ährenbildung abgemäht und als Viehfutter verwendet, im zweiten Jahr können die Ähren dann ertragreicher geerntet werden. Der Ernteertrag liegt allerdings weit unter den Erträgen von herkömmlichem Bio Roggen, daher ist sein Anbau für viele Landwirte unattraktiv. Waldstaudenroggen wächst bis zu 2 m hoch. Dies macht ihn besonders unempfindlich gegenüber Krankheiten und Pilzen. Die Ähren sind lang und dünn und die Körner kleiner als beim herkömmlichen Zuchtr Roggen. Geschmacklich besticht der Waldstaudenroggen durch eine milde, leicht süßliche Note. Ernährungsphysiologisch ist dieser Urroggen besonders reich an Ballaststoffen und trägt somit zu einer verbesserten Darmfunktion bei. Weiterhin enthält er hochwertiges Eiweiß, Mineralstoffe und B-Vitamine.

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

Unser Bio Waldstaudenroggenvollkornmehl mahlen wir ausschließlich aus Getreide ausgesuchter Bio-Landwirte aus unserer Region. Unsere Waldstaudenroggenbauern sind der Iburgshof in Belm und Thomas Fischer aus Hirschstein. Wir freuen uns, dass diese Landwirte sich dem Erhalt dieser alten Sorte annehmen.

Für unser Waldstaudenroggenvollkornmehl 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 Urroggen aus biologischem Anbau wird in unserer Mühle zu Premium-Mehl ausgemahlen. Wir können jede Tüte des Mehles – 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 Waldstaudenroggenmehl angebaut hat – egal ob 1 kg, 2,5 kg, 5kg Tüte oder 25 kg Sack.

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 Waldstaudenroggenmehl

Roggenmehl ist von Natur aus etwas schwieriger zu verarbeiten, da es versäuert werden muss um die Backeigenschaften zu verbessern. Entweder verwendet man eigen 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.

Sie können in Rezepten herkömmliches Roggenvollkornmehl einfach durch unser Waldstaudenvollkornmehl ersetzen. Geschmacklich werden Sie eine milde, erdige Süße erfahren. Auch Mischbrote mit Dinkelmehl lassen sich wunderbar daraus backen.

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

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

## Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1364 kj
Brennwert kcal	326 kcal
Fett	1,7 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,1 g
Kohlenhydrate	61,7 g
davon Zucker	1,3 g
Ballaststoffe	15 g
Eiweiß	10,8 g
Salz	0,01 g

## Allergene

glutenhaltiges Getreide	Ja
Roggen	Ja

## Nährwerte

### Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1364 kj
Brennwert kcal	326 kcal
Fett	1,7 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,1 g
Kohlenhydrate	61,7 g
davon Zucker	1,3 g
Ballaststoffe	15 g
Eiweiß	10,8 g
Salz	0,001 g

## Allergene

glutenhaltiges Getreide	Ja
-------------------------	----