

# Roggen und Roggenbrot

Roggen, ist eine in den gemäßigten Breiten verbreitete Getreideart aus der Familie der Süßgräser. Er liefert auch auf leichteren oder sandigen Böden und an kühleren oder feuchten Standorten noch gute Erträge.

Weizen hat höhere Ansprüche an das Klima und ist deswegen in wärmeren Gebieten zu finden.

## Glykämischer Index (GI)

**Definition:** Misst, wie schnell 50g Kohlenhydrate eines Lebensmittels den Blutzuckerspiegel im Vergleich zu Traubenzucker (GI=100) erhöhen.

Gruppe	Produkt	GI (%)	> 70 % = rot > 55 % = gelb < 55 % = grün
Zucker	Traubenzucker	100	rot
	Rübenzucker/ Rohrzucker	64	gelb
	Fructose	25	grün
Weizen	Weißbrot selbstgebacken	69	gelb
	Hefeklöße	86	rot
Roggen	Mischbrot	65	gelb
	reines Roggenbrot	47	grün
	Roggen-Vollkornbrot	52	grün
	Knäckebrot	55	grün

Quelle: Google-KI

# Roggenmehl im Verkauf

## Mehlsorten in Deutschland

Roggenmehl 997	- helles Roggenmehl
Roggenmehl 1150	- normales Roggenmehl - Standard bei Mischbroten
Roggenmehl 1370	- dunkles Roggenmehl
Roggenmehl 1740	- dunkel Roggenmehl, sehr intensiv im Geschmack
Roggenschrot	- die grobe Variante

## Eigenschaft von Roggenmehl

Roggenmehl besitzt von Natur aus weniger Klebereiweiß als Weizenmehl, da Roggen (im Gegensatz zu Weizen) kein elastisches Klebergerüst (Gluten) ausbilden kann, weshalb Roggenbrote oft Sauerteig benötigen, um eine stabile Struktur zu entwickeln.

## Roggenbrot – Vorteile:

**Gesundheit:** Höherer Ballaststoffgehalt fördert die Verdauung und Darmflora.

**Sättigung:** Sorgt für ein längeres Sättigungsgefühl.

**Blutzucker:** Besser für Diabetiker geeignet, da der Blutzuckeranstieg gebremst wird.

**Nährstoffe:** Liefert mehr Kalium, Magnesium, Zink und Eisen.

**Haltbarkeit:** Bleibt saftiger und hält länger frisch.

## Weizenbrot – Vorteile:

**Textur:** Luftig, locker und leichter verdaulich.

**Geschmack:** Milder im Geschmack.

**Verwendung:** Ideal für Toast oder schnelle Energiezufuhr

**Die Herstellung von Roggenbroten ist aufwendiger als die von Weizenbroten.**

# Roggenteig

Roggen benötigt immer einen **Sauerteig**. Er sorgt für die nötige Säure, damit die Stärke im Mehl das Wasser binden kann und die Krume nicht klitschig wird.

- **Teigzubereitung:** Statt den Teig intensiv zu kneten, wird er behutsam vermengt. Eine lange Reifezeit macht die Krume aromatischer und etwas lockerer.
- **Zusätze 1:** Ein Anteil von 10-20 % Weizenmehl oder die Zugabe von Quellstücken (z.B. Roggenflocken) kann die Krumenstruktur zusätzlich verbessern und das Kaugefühl auflockern.
- **Zusätze 2:** Gluten (Klebereiweiß aus dem Weizen) kann Volumen bringen.
- **Zusätze 3:** Gewürze gemahlen - in den Teig,  
Flocken, Salzkörner, Kümmel, Koriander - zur Deko oben drauf.
- **Ruhezeit:** Das Brot sollte nach dem Backen mindestens 10–24 Stunden komplett auskühlen, bevor es angeschnitten wird, da die Krume sonst feucht und klebrig wirkt.

Ganz frisch schmeckt es allerdings noch besser, klebt aber am Messer.

# Sauerteig

Sauerteig ist ein Teig zur Herstellung von Backwaren, der meist dauerhaft durch Milchsäurebakterien und Hefen in Gärung gehalten wird. Das dabei entstehende Kohlenstoffdioxid lockert den Teig auf. Sauerteig wird hauptsächlich als Triebmittel zur Lockerung dem Backwerk zugefügt und macht Roggenteige überhaupt erst "brotfähig". Da Roggen kein Klebereiweiß (Gluten) besitzt, braucht er die Säure des Sauerteigs.

## 2 Arten von Sauerteig

### passiver Sauerteig

Er bringt nur den Geschmack und etwas Säure mit. Erhältlich in **Folienbeuteln** in mittleren und großen Supermärkten, gleich neben der Trockenhefe im Regal.

Bei Broten mit diesem passiven Sauerteig muss unbedingt Hefe (oder Trockenhefe) hinzugefügt werden.

### aktiver Sauerteig

Er lebt. In ihm sind Hefen und Milchsäurebakterien aktiv. Man kann beim Bäcker fragen oder setzt ihn selber an.

Es gibt **hellen Sauerteig** auf Weizenbasis für aromatische Weißbrote und **dunklen Sauerteig** auf Roggenbasis.

## Sauerteig selbst herstellen

### 1. Anstellgut/ Startteig

**50 g Roggenmehl** mit **50 ml handwarmem Wasser** in einem sauberen Glas verrühren (klumpenfrei) und bei Zimmertemperatur offen stehen lassen. Wer einen Deckel verwenden will, darf ihn nur locker auflegen (der Teig braucht Sauerstoff).

Nach etwa **4 bis 5 Tagen** ist der Sauerteig fertig. Er wirft kleine Bläschen, riecht angenehm säuerlich und hat sein Volumen vergrößert. Danach bewahrt man den Starter im Kühlschrank auf und füttert ihn ca. einmal pro Woche mit frischem Mehl (50 g) und Wasser (50 ml). In unserer Weinbaugegend setzt man keinen Sauerteig während der Weinlese an, da zu viele Hefen in der Luft sind und den Ansatz verderben können.

### 2. Backfertigen Sauerteig herstellen (Auffrischen)

Um mit dem Backen zu beginnen, muss der Teig aufgeweckt werden. Dazu muss der Sauerteig aus dem Kühlschrank mit **100 g Roggenmehl** und **100 ml Wasser** vermischt werden. Die Mischung muss 8 bis 12 Stunden an einem warmen Ort (Zimmertemperatur reicht auch) reifen, bis alles richtig blubbert. Diesen **backaktiven Sauerteig** nennt man **Vollsauerteig**. Nicht vergessen, etwas davon abzunehmen und in den Kühlschrank zu stellen, damit man für das nächste Brot wieder einen Starter hat.

# Rezeptsammlung

## Standard Mischbrot 50 % Roggen

Zutaten:

- Sauerteig: 150 g Roggensauerteig (**aktiver Vollsauerteig**)
- Mehl: 250 g Roggenmehl, 250 g Weizenmehl 550 (für eine bessere Struktur)
- Wasser: ca. 350–380 ml lauwarmes Wasser (je nach Saugfähigkeit des Mehls)
- Salz: 2 Teelöffel (ca. 12–15 g)
  
- Gewürze: Kümmel, Balsamicoessig dunkel, Koriander gemalen

## 80 % Roggenbrot

Zutaten:

- Sauerteig: 150 g Roggensauerteig (aktiv)
- Mehl: 400 g Roggenmehl, 100 g Weizenmehl 550 (für eine bessere Struktur)  
noch besser: 100 g Hartweizenmehl
- Wasser: ca. 340–370 ml lauwarmes Wasser (je nach Saugfähigkeit des Mehls)
- Salz: 2 Teelöffel (ca. 12–15 g)
  
- Gewürze: Kümmel, Im-Nu-Instant (DDR-Malzkaffee), Balsamicoessig dunkel

## 100 % Roggenbrot

Zutaten:

- Sauerteig: 150 g Roggensauerteig (aktiv)
- Mehl: 480 g Roggenmehl, **50 -75 g Gluten** (für eine bessere Struktur - gibt es im Internet)
- Wasser: ca. 320–360 ml lauwarmes Wasser (je nach Saugfähigkeit des Mehls)
- Salz: 2 Teelöffel (ca. 12–15 g)
  
- Gewürze: gemahlener Kümmel, oder Balsamicoessig dunkel

**Man kann bei allen Rezepten Hefe/ Trockenhefe zugeben.**

# Verarbeitungstechnologie

- Den Teig kneten. Roggenteig ist klebriger, daher nicht zu lange kneten.  
Mit Fett (z.B. Butter) an den Händen kann man ihn besser verarbeiten.
- Den Teig in einer Schüssel ca. 2–3 Stunden gehen lassen (stündlich umlegen).
- Den Laib formen und in einen mit Mehl bestäubten **Gärkorb** legen. Oder in eine gefettete und mit Mehl bestäubte Metallform - gut für Anfänger oder Massenproduktion.
- Gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat (ca. 1–2 Stunden).
- **Backofen auf 250 °C vorheizen.** Wer keinen Dampfbackofen hat, sollte ein flaches altes Metallgefäß unten hinein stellen.
- Das Brot auf das **heiße** Backblech stürzen und in den Ofen schieben.
- Ofen befeuchten (etwas Wasser in das Gefäß unten im Ofen geben).
- **Das Brot 10 Minuten bei 250 °C backen.**  
Das garantiert eine dunkle Kruste.
- Temperatur auf 200°C senken. 40 bis 60 Minuten fertig backen.  
Brote in Metallformen benötigen eher 90 Minuten.  
Stäbchenprobe durchführen, ob was kleben bleibt.
- Nach dem Backen das heiße Brot mit Wasser bepinseln, in ein Baumwolltuch (z.B. frisches Aufwaschtuch oder blaues DDR-Leinenhandtuch) einwickeln und in einer Plastetüte abkühlen lassen. Nach 1 Stunde auspacken und an der Luft stehen lassen. Die Feuchtigkeit bleibt im Brot und die Kruste wird schneller schneidfähig.