

Kraftvoller Roggen

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **52 (1995)**

Heft 2: **Flügelleicht und spindeldürr : die Sucht, schlank zu sein**

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-557583>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Kraftvoller Roggen

Hören wir das Wort Roggen, denken wir zuerst an ein kräftiges Brot, denn in Mittel- und Nordeuropa zählt das winterharte Korn zum wichtigen Brotgetreide. Reines Roggenbrot ist feucht, dunkel, etwas bitter, aber sehr nahrhaft. In unseren Breitengraden wird der Roggen meist mit anderem Brotgetreide gemischt.



Die anspruchslose und widerstandsfähige Pflanze gedeiht auf kargen Böden, wächst sehr schnell, ist abgehärtet gegen tiefe Temperaturen und läßt sich daher auch in rauen Klimazonen und bis 2000 Meter Höhe anbauen.

Die älteste Brotart ist das Fladenbrot. Erst mit der Einführung von Roggen und Weizen wurden «Gärbrote» möglich. Durch das vorhandene Klebereiweiß mit seiner zähen Eigenschaft, die bei der Gärung entstandenen Gasblasen im Teig zu halten, entstand ein aufgelockertes und besser verdauliches Brot.

Bei dem «schweren» Roggen genügt zur Brotverarbeitung Hefe nicht. Es muß ein Sauerteig angesetzt werden, der dem dunklen Brot seinen unverwechselbaren aromatischen Geschmack sowie eine lange Haltbarkeit verleiht.

In der Vollwertküche wird Roggen für pikante Gerichte verwendet. Zu ihm passen kräftige Gewürze wie Kümmel, Koriander, Lorbeerblatt, Pfeffer, Paprika und Majoran.

Der Roggen enthält 69 Prozent Kohlenhydrate, 12 Prozent Eiweiß und 1,6 Prozent Fett, dazu Vitamin A und E und solcher der B-Gruppe, Magnesium, Eisen, Fluor, Kalzium, Kalium, Phosphor.

Appenzeller Käsewähe

Zutaten für den pikanten Hefeteig:

- 100 g Roggen
- 150 g Weizen
- je 1 TL Kümmel und Koriander
- 20 g Hefe
- ½ TL Herbamare
- 160 g Buttermilch oder Joghurt

So wird's gemacht:

Das Getreide mit den Gewürzen fein mahlen. Die Hefe und das Salz in der lauwarmen Buttermilch auflösen, mit dem Sonnenblumenöl zum Teig geben und kräftig kneten, bis er sich von der Schüssel löst. Zugedeckt an einem warmen Ort aufgehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.

Zutaten für den Belag:

- 250 g Appenzeller Käse, grob gerieben
- Guß:
- 200 g saure Sahne (Rahm)
- 1 Ei
- 1 EL Weizenvollkornmehl
- Trocomare oder Herbamare, Pfeffer, Muskatnuß, 1 EL Kümmel zum Bestreuen

So wird's gemacht:

Eine Auflaufform von 26 cm Durchmesser einfetten. Den Hefeteig nochmals durchkneten, ausrollen und die Form damit belegen. Einen Rand von 3 cm hochziehen. Mit dem geriebenen Käse bestreuen. Den Sahneguß über den Käse gießen und mit Kümmel bestreuen. Die Wähe bei 200 Grad etwa 45 Minuten goldgelb backen. ●

