Waldstaudenroggen, bio kbA, Bio Urgetreide

Bio Waldstaudenroggen – Urform des Roggens – alte Roggensorte – ballaststoffreiches Urgetreide – keimfähig – Rohkostqualität

Der Waldstaudenroggen (*Secale multicaule*) ist auch unter weiteren Bezeichnungen wie Waldstaudenkorn, Ur-Roggen, Johannisroggen und sibirisches Urgetreide bekannt. Der Urroggen ist reich an natürlichen Ballaststoffen. Er enthält fast 50 % mehr Ballaststoffe als gewöhnliche Roggen Sorten. Roggen Ballaststoffe haben viele Vorteile, unter anderem tragen sie zur normalen Darmfunktion bei. Waldstaudenroggen zeichnet sich durch ein feines Roggenaroma und eine sehr dünne Schale aus. Mit ca. 10 % enthält das Urgetreide hochwertiges pflanzliches Eiweiß und unterstützt den Erhalt der Muskel- und Knochenmasse. Zudem weist diese Roggensorte Kalium, Magnesium, Eisen und Zink auf sowie verschiedene B-Vitamine und den wertvollen sekundären Pflanzenstoff Rutin.

Vorteile des Topfruits Bio Waldstaudenroggen

- 100 % naturbelassen, ganze Körner, aus kontrolliert biologischem Anbau
- In Rohkostqualität & keimfähig
- reich an wichtigen Ballaststoffen - unterstützt eine gesunde Verdauung
- enthält hochwertige pflanzliche Proteine
- vielseitig verwendbar - ideal für Brot, Brötchen oder Getreidegerichte

Besonderheiten unseres Bio Waldstaudenroggens

Der Waldstaudenroggen, auch als Johannisroggen bekannt, ist eine der ältesten Getreidesorten und überzeugt durch seinen kräftigen, leicht nussigen Geschmack. Sein hoher Ballaststoffgehalt fördert das Sättigungsgefühl und unterstützt die Verdauung. Durch die Keimfähigkeit des Korns können Sie es selbst zum Keimen bringen und so die Bioverfügbarkeit der Nährstoffe erhöhen.

Verwendung des Waldstaudenroggen

Überwiegend wird der Waldstaudenroggen zur Schrot- oder Mehlprodukten verarbeitet. Durch seinen hohen Ballaststoffgehalt bereichert der Roggen die Backwaren ernährungsphysiologisch und durch sein feines Aroma auch geschmacklich.

In der Küche zu Hause kann der Ur-Roggen verschiedentlich verwendet werden:

- Waldstaudenroggen lässt sich problemlos keimen. Er ist genügsam und keimt sogar mit wenig Licht.
- Die Keimlinge / Sprossen eignen sich bestens für das Müsli, den Frühstücksbrei oder über dem Salat
- Für Backwaren schrotet oder mahlt man den Urroggen. In Kombination mit Dinkel lassen sich begehrte, basische Brote backen.

Aber der Waldstaudenroggen ist nicht nur in der Küche wertvoll. Durch den reichen Strohertrag und sein angenehmes Aroma eignet sich der Waldstaudenroggen auch bestens als Tierfutter. Zudem lassen sich aus dem Stroh auch Brotkörbe flechten.

Keimanleitung für Waldstaudenroggen

1. Einweichen
Geben Sie die gewünschte Menge Waldstaudenroggen in eine Schale oder ein Keimglas und füllen Sie ausreichend kaltes Wasser hinzu.
Einweichzeit: ca. 12 Stunden (ideal über Nacht)
2. Abgießen und Spülen
Nach dem Einweichen das Wasser abgießen und die Körner gründlich mit frischem Wasser durchspülen.
3. Abtropfen lassen
Lassen Sie die Körner gut abtropfen, damit keine Staunässe entsteht.
4. Keimen lassen
Geben Sie die abgetropften Körner in ein sauberes Keimglas oder ein geeignetes Keimgefäß.
Tipp: Stellen Sie das Glas an einen **dunkleren Ort**, da Waldstaudenroggen besser im Halbschatten keimt.



5. Spülen während des Keimprozesses
Spülen Sie die Körner **zweimal täglich** mit frischem Wasser (morgens und abends). Danach stets gut abtropfen lassen!
6. Keimdauer
Nach **2–3 Tagen** sind die Waldstaudenroggen-Keimlinge erntereif.
Sie entwickeln kleine Keimlinge und können roh oder leicht erhitzt verwendet werden – z.B. im Müsli, Salat oder als Basis für Rohkost-Brot.

Wissenswertes zu Waldstaudenroggen

Der Waldstaudenroggen zählt zu den Urgetreiden und wird als Großmutter des Roggens bezeichnet. Die Halme und Ähren werden größer als die von normalem Roggen. Das Korn ist im Vergleich zum herkömmlichen Roggenkorn wesentlich kleiner und schmeckt würziger, ist aber vom restlichen Erscheinungsbild fast gleich. Durch die geringe Korngröße hat Urrogen einen höheren Anteil an Kleie und Keimling, während der Mehlkörper nur einen geringen Teil ausmacht. Deshalb hat Waldstaudenroggen einen deutlich höheren Ballast- und Mikronährstoffgehalt als normaler Roggen. Deshalb ist das Urgetreide besonders beliebt bei Getreidekennern und Feinschmeckern mit ausgeprägtem Gesundheitsbewusstsein.

Anbau und Ernte von ursprünglichem Bio Roggen

Der Waldstaudenroggen ist sehr anspruchslos, überaus robust und das einzige mehrjährige Getreide unter den alten Kulturgetreidesorten. Die alte Roggenform wird meist im Frühjahr ausgesät und wächst auf fast allen Böden. Selbst in kargen Höhenlagen bis zu 2000 m kann das Waldstaudenkorn gut gedeihen. Die alte Roggensorte wächst sehr schnell und bringt im ersten Jahr reichlich Grünfutter. Im zweiten Jahr steigert sich der Ertrag um bis zu 30 % und im Herbst kann geerntet werden. Der Ertrag ist im Vergleich zum gewöhnlichen Roggen Korn deutlich geringer, doch er wächst sehr schnell und ohne Beikräuter. Düngemittel sind überflüssig, da er von sich aus robust ist und schnell seine maximale Größe von 2 m erreicht. Nur wenige Dinge mag der Waldstaudenroggen ganz und gar nicht – künstliche Düngemittel und / oder Gülle. Sobald diese Mittel eingesetzt werden, kippt der Urroggen um. Waldstaudenroggen eignet sich bestens als Urkorn in der Permakultur.

Waldstaudenroggen – Getreide und Saaten als Krisenvorsorge

Getreide und andere natürliche Saaten in Rohkostqualität sind die ideale Krisenversorgung. Niemand weiß, angesichts der dramatischen Ereignisse in der Welt, wann einmal wieder Zeiten auf uns zukommen, in denen wir über Vorräte und Reserven jeder Art froh sind. Niemand wünscht sich solche Zeiten und angesichts eines grenzenlosen Lebensmittelangebotes in jeder beliebigen Menge kann sich das auch niemand in der heutigen Zeit so richtig vorstellen. Wir sollten jedoch bedenken, dass dieser ganze Überfluss von einer reibungslosen Logistik und Infrastruktur abhängt. Wenn hier, aus welchen Gründen auch immer, Sand ins Getriebe kommt und der Nachschub nicht mehr reibungslos funktioniert, dann sind die Regale in den Märkten schnell leer! Es lohnt sich also sicherlich darüber nachzudenken, ob man nicht die eine oder andere Notration im Keller oder in der Speisekammer haben sollte, wenn man nicht gerade auf dem Land wohnt und in der nächsten Nähe noch Bauernhöfe hat, bei denen man sich versorgen kann.

Ganze Saaten aller Art sind als Notreserve bestens geeignet. Vollkorn-Saaten wie Waldstaudenroggen liefern Energie, jede Menge Mineralien und andere Vitalstoffe und sie sind SEHR lange lagerfähig. Wenn man die

Saat vakuumiert und so lagert, dass sie vor Ungeziefer geschützt ist, dann sind ganze, ungemahlene Saaten wie Amaranth, Weizen, Reis, Mais, Hirse, Sesam oder Quinoa problemlos jahre- oder jahrzehntelang lagerfähig, ohne dass sie an Qualität und Inhaltsstoffen verlieren. Die Keimfähigkeit kann nach Jahren der Lagerung etwas abnehmen und das MHD, welches immer viel Sicherheitsspielraum enthält, mag abgelaufen sein, aber für den Nährwert spielt das keine Rolle. Selbst Ölsaaten wie Kürbis, Chia, Leinsamen oder Sonnenblumenkerne lagern sich jahrelang und liefern dann immer noch hochwertigste Nahrung, mit der man in der Krise bestens versorgen könnte.

Jetzt Bio Waldstaudenroggen kaufen & die Vielfalt des Urgetreides entdecken!

Entdecken Sie den unverwechselbaren Geschmack und die wertvollen Eigenschaften unseres Bio Waldstaudenroggens. Jetzt bestellen & traditionelle Getreidevielfalt genießen!

Allgemeine Informationen zu Topfruits Bio Waldstaudenroggen

Zutaten: 100 % Waldstaudenroggen* - **aus kontrolliert biologischem Anbau*
Lagerung: kühl, trocken und dunkel, in dicht schließendem Behälter
Verpackung: Vakuumbeutel

Leckere Rezepte mit Waldstaudenroggen von Topfruits

Herzhafter Waldstaudenroggen Salat mit geröstetem Gemüse

Zutaten (für 2 Portionen)

- 200 g gekochter Waldstaudenroggen (am besten vom Vortag)
- 1 kleine rote Paprika, gewürfelt
- 1 Karotte, in Streifen
- 1 Handvoll Brokkoliröschen
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz & Pfeffer
- frische Petersilie
- Dressing: 2 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, 1/2 TL Senf

Zubereitung:

1. Gemüse mit 1 EL Olivenöl. Kurkuma und Kreuzkümmel vermengen, bei 200 °C ca. 20-25 Min. im Ofen rösten.
2. Roggenreis mit geröstetem Gemüse vermengen.
3. Dressing zubereiten und vorsichtig untermengen.
4. Mit gehackter Petersilie verfeinern - ideal als sättigende Hauptmahlzeit oder Beilage.

Zum Produkt

Nährwertangaben zum Produkt "Waldstaudenroggen, bio kbA, Bio Urgetreide"

Unzubereitet pro 100 g	
Brennwert kj	1362 kj
Brennwert kcal	323 kcal
Fett	1.7 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.3 g
Kohlenhydrate	61 g
davon Zucker	1.0 g
Ballaststoffe	13.1 g
Eiweiß	10.0 g
Salz	<0.01 g

Zusätzliche Informationen

Die Nährwertangaben des Bio Waldstaudenroggen unterliegen natürlichen Schwankungen.