

ROGGEN

wird fast ausschließlich als Brotgetreide verwendet. Die Pflanze ist weniger anspruchsvoll als Weizen und gedeiht auch in kühleren Regionen und gemäßigten Klimazonen. Hauptanbauggebiete sind Ost- und Mitteleuropa. Roggenmehl wird zum ersten Mal um 6500 v. Chr. im Vorderen Orient mit Sauerteig gesäuert. Roggen war hierzulande vom 12. bis zum 20. Jahrhundert das Hauptgetreide. Dies ist auch heute noch in manchen Regionen üblich. Meist wird dem Roggen ein gewisser Anteil Weizenmehl beigemischt.



Roggen enthält ebenfalls reichlich Vitamine und Mineralstoffe. Damit der Roggen backfähig wird, ist zum Verbacken von Roggenmehl unbedingt Sauerteig zu verwenden.

EMMER

ist ein uraltes Getreide und gehört zur Gattung Weizen. Wie Dinkel ist es ein Spelzgetreide. Der Name geht auf das althochdeutsche Wort „amari“ oder „amar“ zurück und bedeutet so viel wie Sommerkorn. Emmer weist einen hohen Protein- und Feuchtglutenanteil auf und kann durch eine sehr sanfte Teigherstellung zu guten Backergebnissen führen. Bei der Erzeugung von Backwaren wird er aber meist in Mehlmischungen eingesetzt.

**AMARANT**

gehört zur Familie der Gartenfuchsschwanzgewächse, ist glutenfrei (enthält daher aber auch keinen backfähigen Kleber) und enthält neben wichtigen Mineralstoffen und Spurenelementen hochwertiges Eiweiß mit bis zu 75 %.

HIRSE

enthält viele Mineralstoffe und einen hohen Anteil an Kieselsäure, die wichtig für die Bildung von Blut, Knochen, Haut, Nägel ist. Sie stärkt den Magen, die Bauchspeicheldrüse und die Milz. Die Vitamine B₁, B₂ und B₆ sind enthalten.

