

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 52 (1995)
Heft: 2: Flügelleicht und spindeldürr : die Sucht, schlank zu sein

Artikel: Kraftvoller Roggen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557583>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 23.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

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 Käsewäche

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.

