

## 3 MINUTEN INFO



# Rogge

ROGGE IS SINDS DE MIDDELEEUWEN EEN BELANGRIJKE GRONDSTOF VOOR ONS DAGELIJKS BROOD. HET GRAAN WIST ZICH EEN PLEK IN EUROPA TE VERWERVEN DOORDAT HET VANWEGE ZIJN ROBUUSTHEID PRIMA KAN GROEIEN WAAR ANDERE GRANEN NIET GROEIEN.

### Herkomst en historie

Rogge wordt sinds ongeveer 4000 voor Christus geteeld. Eerst in de regio van de Zwarte Zee, later ook in het Westen van Europa. Mogelijk kwam het hier terecht als een minder belangrijke variant van tarwe. Pas vanaf circa 500 na Christus

steeg de teeltomvang in centraal Europa en werd het graan gericht verbouwd. In Nederland is rogge gevonden in de laatste fase van de Romeinse tijd. De inwoners van ons land gebruikten zogenaamde 'raatakkers' voor het verbouwen



## Rogge wordt vooral in de vorm van meel en bloem in voedingsmiddelen verwerkt

van primitieve graansoorten zoals emmer en spelt. Dit waren kleine, min of meer vierkante of rechthoekige, aaneengesloten akkers. Ook rogge kreeg hierop zijn plek.

### Teelt

Rogge kan als zomer- en als wintersoort worden geteeld. Het is geen veeleisend gewas, want het groeit gemakkelijk op zanderige, droge en voedingsarme bodems. Rogge kan goed tegen weinig warmte en is tot

een temperatuur van  $-25^{\circ}\text{C}$  wintervast. Winterrogge speelt in ons land de belangrijkste rol. In de teelt veroorzaakt rogge weinig problemen. Naast de geringe eisen aan zijn ondergrond en klimaat, onderscheidt het gewas zich door resistentie tegen schimmelinfecties en dierlijke plagen. Daarom zijn er maar weinig pesticiden nodig tijdens de teelt. Rogge kan zonder onderbreking tien tot vijftien jaar op dezelfde locatie worden geteeld.



## Uiterlijk

Rogge behoort net als andere graansoorten tot de grassenfamilie. Het groeit in aren tot een hoogte van anderhalf of twee meter en is een eenjarige plant. Het kaf is lang en de bladeren en aartjes zijn blauwgroen.

## Oogst

Het oogsttijdstip is afhankelijk van het zaaitijdstip (later zaaien is ook later oogsten) en van het weer. Gemiddeld genomen wordt winterrogge in juli geoogst met een enorme combine. Deze maait de rogge van het land, maar pakt tegelijkertijd ook de schoven op en zet deze in hokken. Dit is een secuur karwei, want de schoven moeten blijven staan en de wind moet er doorheen kunnen blazen. Nadat de schoven zijn gedroogd, worden ze van het land gehaald en machinaal gedorst. Het graan kan daarna in een molen worden verwerkt.

## Gebruik

Rogge wordt vooral in de vorm van meel en bloem in voedingsmiddelen verwerkt. Dit wordt gebruikt voor bijvoorbeeld het bakken van roggebread, knäckebröd of pepernoten of het maken van ontbijtkoek. In de bakkerijsector wordt rogge ook wel toegevoegd aan het deegom het brood steviger van structuur te maken.



#### VOEDINGSWAARDEN ROGGE PER 100 GRAM

| Voedingsmiddel        | Rogge meel | ADH* | Aandeel ADH* |
|-----------------------|------------|------|--------------|
| Energie (kJ)          | 1297       |      |              |
| Energie (kcal)        | 308        |      |              |
| Vetten (g)            | 2          |      |              |
| Verzadigde vetten (g) | 0,3        |      |              |
| Koolhydraten (g)      | 55         |      |              |
| Suikers (g)           | 3          |      |              |
| Voedingsvezel (g)     | 14,8       | 40   | 37%          |
| Eiwitten (g)          | 10         |      | 13,0%        |
| Zout (g)              | 0,01       |      |              |
| Kalium (mg)           | 500        | 2000 | 25,0%        |
| Fosfor (mg)           | 350        | 700  | 50,0%        |
| Magnesium (mg)        | 92         | 375  | 24,5%        |
| IJzer (mg)            | 4          | 14   | 28,6%        |
| Koper (mg)            | 0,4        | 1    | 42,0%        |
| Selenium (ug)         | 0          | 55   | 0,0%         |
| Zink (mg)             | 3,30       | 10   | 30,0%        |
| Vitamine B1 (mg)      | 0,4        | 1,1  | 36,4%        |
| Nicotinezuur (mg)     | 1,7        | 16   | 10,6%        |
| Foliumzuur (ug)       | 78         | 200  | 39,0%        |

\* Aanbevolen hoeveelheid per dag

bron: nevo-online 2015

Bovenstaande voedingswaarden gelden voor het ingrediënt roggemeel. Voor de voedingswaarde van brood met roggemeel, verwijzen wij u graag door naar uw bakker.

Roggemeel bevat minder gluten dan tarwemeel, waardoor het minder goed rijst. Door de aanwezigheid van bepaalde typen vezels, de pentasonen, kun je van rogge echter wel goed brood bakken. Deze specifieke vezels hebben een groot waterbindend vermogen, wat in de bakkerij van belang is bij de deegvorming van roggedegen.

Rogge wordt nauwelijks voor andere industriële toepassingen gebruikt. Ook wordt het niet vaak als veevoer ingezet voor de agrarische sector.

### Voedingswaarde

Rogge staat bekend om zijn hoge vezelgehalte. Met 15% is het vezelgehalte zo'n 3% hoger dan in tarwe. Vezelrijke voeding is goed voor onze darmwerking. In vergelijking met andere granen bevat rogge minder koolhydraten (54% in plaats van 60 à 70%). De korrels bestaan gemiddeld uit zo'n 9% eiwitten en 2% vetten. Rogge is bovendien een bron van B-vitaminen en mineralen.

Deze informatie wordt u aangeboden door uw ambachtelijke (banket)bakker