

Waldstaudenroggen *(Secale cereale)*

volkstümliche Bezeichnung

- Johannisroggen, Sibirisches Urkorn, Waldstaudenkorn, Urkorn

Herkunft

- Vorderer Orient

Merkmale

- wächst auf kargen Böden bis in Höhen von 2000m
- frostunempfindlich
- mehrjährig
- wird bis zu zwei Meter hoch
- sehr kräftiges und feines Wurzelsystem
- sehr altes Kulturgetreidesorte
- reich an Mineralstoffen, Vitamin B, Ballaststoffen, Spurenelemente und Proteinen

für die Küche

- hochwertiges Brotgetreide
- hochwertiges Keimöl
- leicht würziger Geschmack

Heilwirkung

- Übergewicht
- Diabetes Typ II
- Darmprobleme
- Herz-Kreislaufferkrankungen

Ökologie

- lockert den Boden als Tiefenwurzler