

Fakten zum Welttag des Brotes

Seit dem Jahr 2006 ruft der Weltverband der Bäcker und Konditoren UIBC (International Union of Bakers and Confectioners) mit Sitz in Madrid **den 16. Oktober zum Welttag des Brotes** aus. Denn am 16. Oktober 1945 wurde die Welternährungsorganisation der vereinten Nationen (FAO) gegründet. Deren Motto und Logo: „Fiat panis“ - lateinisch für: „**Es werde Brot**“. Ziel des Welttages des Brotes ist es, auf die Bedeutung des Brotes für die menschliche Ernährung hinzuweisen.

Bedeutung des Brotes für die Ernährung

Brot ist sehr hochwertig und u.a. der **wichtigste Ballaststofflieferant in unserer Ernährung**. Je nach Sorte enthält es 3,5 g bis 8,1 g Ballaststoffe je 100 g. Zum Vergleich: Ein Apfel kommt nur auf 2 g Ballaststoffe je 100 g. Brot enthält zudem kaum Fett, dafür aber eine **Vielzahl von Vitaminen**, u.a. Thiamin (Vitamin B 1), das für ein intaktes Nervensystem wichtig ist. Dazu kommen weitere Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Neben Mais und Reis ist kein anderes Getreide so wichtig für die Welternährung wie der Weizen. Alleine der **Brotweizen deckt 20 Prozent des weltweiten Kalorienkonsums** der Menschen! Dort, wo es zu wenig Brot gibt, herrscht Hunger. Laut Welthungerorganisation litten im Jahr 2021 bis zu 828 Millionen Menschen unter chronischem Hunger. Der Ukraine-Konflikt verstärkt dies noch.

Kleine Brotgeschichte zum Welttag des Brotes

Die Menschheit ernährt sich bereits **seit rund 22.000 Jahren** von Brot. Die Menschen der Steinzeit haben dazu wild wachsende Süßgräser gesammelt, gemahlen, mit Wasser vermischt und auf heißen Steinen zu **Fladenbrot** gebacken. Erst durch die „Erfindung“ der Landwirtschaft, die in der Jungsteinzeit 9.500 Jahre vor Christus begann, wurde das Getreide zum Backen gezielt angebaut. Die Menschen wurden deswegen sesshaft und gründeten Siedlungen. Später haben die Ägypter durch die Nutzung von Backöfen und Kultivierung des Sauerteigs die Brotbackkunst entscheidend vorangebracht.

Deutsche Brotkultur als Kulturerbe

Deutschland ist heute das Land mit **der größten Brotvielfalt weltweit**. Grund dafür sind einerseits die unterschiedlichen Bodenbedingungen: In Deutschland wächst nicht nur Weizen, sondern auch Roggen. Das Mischbrot als typisch deutsches Brot besteht aus beiden Getreidearten. Doch auch die Kleinstaaterei des Mittelalters sowie das dreigliedrige Ausbildungssystem mit Lehrling, Geselle und Meister tragen zur Brotvielfalt bei. Im Brotregister des Deutschen Brotinstituts finden sich **über 3.000 verschiedene Brotsorten**, die jeden Tag in Deutschland gebacken werden.

Im Jahr 2014 wurde die Deutsche Brotkultur sogar von der Deutschen UNESCO-Kommission in die Liste der **immateriellen Kulturgüter** aufgenommen.