

WISSEN

## Tag des Deutschen Butterbrotes

**Am letzten Freitag im September feiern die Deutschen ihr Butterbrot. Das klassische Abendbrot ist für viele immer noch eine der wichtigsten Mahlzeiten des Tages.**



Bild: contrastwerkstatt/ stock adobe. com

Trotz Porridge, Frühstücksbrei und Chia-Pudding wird das gute alte Butterbrot niemals langweilig. In Deutschland gibt es über 3.000 Brotspezialitäten. Die UNESCO hat die deutsche Brotkultur im Jahr 2014 in die Liste des immateriellen Kulturerbes aufgenommen. Laut der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) kaufte 2018 jede Person in Deutschland jährlich rund 21 kg Brot.

---

HINWEIS



Viele Ideen für lecker belegte Brote finden Sie in unserer **IN FORM Rezeptsammlung**

Doch nicht nur frühmorgens oder als Pausenbrot spielen belegte Brote traditionell eine wichtige, weil auch soziale Rolle. Das Marktforschungsinstitut Rheingold Salon hat sich im Auftrag eines überregionalen Wurstherstellers mit dem Phänomen Abendbrot beschäftigt. Im Interview mit der Zeitschrift "Lebensmittel-Praxis" berichtete CEO Jens Lönneker, dass für die meisten der 1.000 Befragten das Abendbrot die wichtigste Mahlzeit des Tages sei. Er bezeichnete das Thema Abendbrot als einen "unbekannten und verkannten Schatz". In einer sich immer stärker individualisierenden Gesellschaft biete das klassische Abendbrotritual ein Gemeinschaftsgefühl. Am Abendbrottisch säßen nur Familienmitglieder und enge Freunde – Fremde würden hier "nicht geduldet", sondern eher zu einem (gekochten) Abendessen eingeladen.

## Das Butterbrot wird niemals langweilig

Natürlich macht erst der Belag das Butterbrot unverwechselbar. Den Ideen sind keine Grenzen gesetzt. Gemüse, Käse, Fleisch oder Fisch sorgen für Abwechslung auf den Brotscheiben.

Ein gemeinsames ausgiebiges Frühstück mit leckeren Butterbroten ist der ideale Start für diesen Tag. Ob gemütlich mit der Familie, in der Schule oder im Betrieb oder Büro. Kreative Rezeptideen, herzhaft, vegetarisch oder süß, hat das IN FORM Team für Sie zusammengestellt.

Auch als Reiseproviant eignen sich belegte Brote besonders gut. Wenn dabei Vollkornbrot zum Einsatz kommt, ist es umso besser. Denn Vollkornbackwaren sind nicht nur reich an Nährstoffen, sondern sättigen auch länger als Produkte aus hellem Mehl.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) und die Weltgesundheitsorganisation (WHO) unterstreichen die Bedeutung von Brot in der Ernährung, u. a. wegen seines Ballaststoffgehalts. Ballaststoffe haben einen hohen gesundheitlichen Wert, der sich u. a. durch eine Verringerung des Übergewichts und Herzinfarkt zeigt.

## Hätten Sie gewusst? Weitere Bezeichnungen für das Butterbrot

Das Butterbrot hat je nach Region eigene Bezeichnungen. Liebevoll wird das Butterbrot auch noch wie folgt genannt:

- Bemme in Sachsen
- Kniffte im Ruhrgebiet

- Schnitte und Stulle in Norddeutschland und Berlin
- Donge im Siegerland und Wittgensteiner Raum
- Fieze im Erzgebirge
- Bütterken am Niederrhein und Sauerland
- Butterschmier im Saarland

## An die Umwelt denken

Damit so wenig wie möglich weggeworfen wird, sollte man einige Dinge beim Brotkauf, Lagerung und Verzehr beachten. Kaufen Sie Brot am Stück, dann trocknet es nicht so schnell aus. Sollten es zu viel sein, kann man auch einzelne Scheiben einfrieren. Brot und Brötchen kommen am Besten in den Brotkasten, damit sie nicht austrocknen. Den Brotkasten sollten Sie regelmäßig reinigen. Krümel fördern die Schimmelbildung.

Wer kennt das nicht? Das Schulbrot wurde schon wieder nicht gegessen! Aus der Brotdose genommen und gut sichtbar im Kühlschrank gelagert, dient es nachmittags als gesunder Snack oder man kann es am Abend in Häppchen geschnitten zur Suppe oder zum Salat servieren.

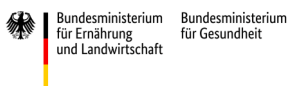
## Hintergrund

Der Tag des Deutschen Butterbrotes wurde im Jahre 1999 von der Centrale Marketing-Gesellschaft der deutschen Agrarwirtschaft (CMA) ausgerufen. Dieser Feiertag hatte mehrere Absichten. Zum einen sollte damit das Bewusstsein für den Wert des Butterbrotes gestärkt werden. Aber es ging auch darum, den Absatz von Brot und Butter zu steigern und somit landwirtschaftliche Erzeugnisse aus deutscher Produktion zu fördern. Im März 2009 löste sich die CMA auf, und somit gibt es keinen offiziellen Ausrichter dieses Feiertags mehr.

---

### LINKS

- In der **Ausgabe 3/2016 Kompass Ernährung** dreht sich alles um das volle Korn.
- Mehr zur "**Abendbrot-Studie**" finden Sie beim Marktforschungsinstitut Rheingold
- Noch mehr zum Thema Butterbrote und Brote finden Sie auf der Webseite des **BZfE**



Link zur Webseite:

<https://in-form.de/wissen/tag-des-deutschen-butterbrotes/>