

## **Vielseitiger Klassiker: Das Roggen-Vollkornbrot ist Brot des Jahres 2020**

*Auf der Internationalen Grünen Woche wird das Deutsche Brotinstitut in Berlin das Brot des Jahres 2020 verkünden. Das Roggen-Vollkornbrot ist ein Klassiker und überzeugte den Wissenschaftlichen Beirat mit seinen vielfältigen regionalen Ausprägungen und seinem ernährungsphysiologischen Wert. Die Wahl ist auch ein Zeichen, um dem rückläufigen Anbau des traditionellen deutschen Kulturgetreides Roggen entgegen zu wirken.*

### **Von Pumpernickel bis Schwarzbrot: die große Vielfalt des Roggen-Vollkornbrot**

Das Brot des Jahres 2020 gilt als typisch deutsche Brotsorte und ist ein Klassiker unserer Brotkultur, als immaterielles Kulturerbe Deutschlands. Nach den Leitsätzen des Deutschen Lebensmittelbuches enthält ein Roggen-Vollkornbrot, bezogen auf die insgesamt enthaltenen Mahlerzeugnisse, mindestens 90 % Roggen inkl. Schalen und Keimling. Das ganze Roggenkorn kann dabei fein gemahlen oder grob geschrotet sein. Rezepturen, die Formgebung und das Backverfahren sind dem Bäcker freigestellt, so dass es in den verschiedenen Regionen in Deutschland traditionell viele Arten von Roggen-Vollkornbroten gibt. So gehört der Westfälische Pumpernickel ebenso zu dieser Brotsorte wie das Hamburger Schwarzbrot, das Ammerländer Vollkornbrot, das Rheinische Schwarzbrot oder das Schinkenbrot, welches allerdings keinen Schinken enthält, sondern als Brot zum Schinken gereicht wird. Roggen-Vollkornbrote werden traditionell mit Sauerteig hergestellt und sehr häufig mit Ölsaaten, wie z.B. Sonnenblumenkernen, oder Nüssen als Zutat zum Teig ergänzt. Das ist nicht nur vorteilhaft für eine ausgewogene Ernährung, sondern macht das Brot auch zum besonderen Genusserlebnis. Roggen-Vollkornbrote eignen sich für eine Vielzahl an Brotaufstrichen und -belägen und sorgen damit für eine abwechslungsreiche Kost.

### **Hoher Ballaststoffgehalt bei günstigem Nährwertprofil**

Ein Roggen-Vollkornbrot hat rund 25 % weniger Kalorien als die gleiche Menge Weißbrot. Der ernährungsphysiologische Wert von Roggen-Vollkornbroten liegt besonders in ihrem Gehalt an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Der hohe Ballaststoffgehalt wirkt sich positiv auf das Sättigungsgefühl und die Darmtätigkeit aus. Außerdem helfen die Ballaststoffe den Glukoseanstieg im Blut bei der Aufnahme zucker- und stärkehaltiger Lebensmittel zu verlangsamen. Da es wissenschaftlich begründete Hinweise darauf gibt, dass eine hohe Ballaststoffaufnahme das Risiko vermindert, an Diabetes und Dickdarmkrebs zu erkranken, wird von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung der regelmäßige Verzehr von Vollkornbroten empfohlen. Nachdem der Roggen das Brotgetreide mit dem höchsten Anteil an Ballaststoffen ist, gilt dies in besonderem Maße für Brote aus Roggen wie z.B. das Brot des Jahres 2020.

### **Roggenanbau in Deutschland ist rückläufig**

Über 1.200 Jahre lang war der Roggen das vorherrschende Brotgetreide in unserem Land. Bis vor 60 Jahren wurde stets mehr Roggen als Weizen geerntet und gemahlen. Seither steigt der Anteil des Weizens, während der Roggenanteil rückläufig ist. Die Gründe dafür sind vielfältig. So ist der Anbau von Roggen schwieriger, weil das Getreide oft langstrohig ist. Der Roggenpreis ist auch etwas niedriger, was den Roggen für Landwirte ökonomisch unattraktiver macht. Hinzu kommt, dass in Deutschland viel gedüngt wird, was Roggen nicht in diesem Maße braucht. Deshalb stieg die Roggenanbaufläche in Dänemark um das 3,5 fache als strikte Düngungsrichtlinien eingeführt wurden und dadurch Stickstoff beim Düngen limitiert wurde. Nach wie vor ist Roggen aber in vielen traditionellen Brotsorten enthalten, neben dem Roggen-Vollkornbrot u.a. auch in allen Mischbroten. „Wir würden es sehr begrüßen, wenn dem Stellenwert des Roggens in der deutschen Brotkultur wieder eine größere Bedeutung beigemessen würde“, so Prof. Dr. Meinolf Lindhauer, Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats des Deutschen Brotinstituts. „Der Roggen verfügt über besondere ökologische Vorteile: Mit einer verstärkten Nachfrage nach Roggen-Vollkornbrot könnte ein bemerkenswerter Beitrag zur Ausweitung der Fruchtfolge im Pflanzenbau geleistet werden, was zur Biodiversität beitragen würde.“ In Zeiten des Klimawandels sei es zudem bedeutsam, dass Roggen genügsamer als Weizen ist und auch auf trockenen Böden gut wächst.

### **Fazit**

Das Deutsche Brotinstitut hat das Roggen-Vollkornbrot unter dem Gesichtspunkt der Wahrung der Tradition seiner Herstellung, der Ökologie des Roggenanbaus und seinem ernährungsphysiologischen Wert, nebst hohem Genusswert, zum Brot des Jahres 2020 ausgewählt.

---

### **Fakten zum Deutschen Brotinstitut**

Das Deutsche Brotinstitut ist ein eingetragener Verein, der auf dem in den 50er-Jahren etablierten Brotprüf- und Beratungsdienst des Deutschen Bäckerhandwerks gründet. Der Verein hat laut Satzung die Aufgabe, das von der Deutschen UNESCO-Kommission anerkannte immaterielle **Kulturgut Deutsche Brotkultur** zu sichern, zu erhalten und zu fördern wie auch das Wissen zu Brot zu sammeln, zu bewerten und weiterzugeben. Hierzu erfasst das Institut in

seinem **Deutschen Brotregister** die Brotvielfalt unseres Landes, mit derzeit rund 3.200 unterschiedlichen Brotsorten, die täglich in Deutschland gebacken und angeboten werden. Das



Deutsches Brotinstitut dient Medien und Verbrauchern als Ansprechpartner zum Thema Brot und Deutsche Brotkultur. Darüber hinaus führt das Institut im Bäckerhandwerk rund 20.000 sensorische Qualitätsprüfungen pro Jahr durch und publiziert auf seiner Website unter [brotinstitut.de](http://brotinstitut.de) die positiven Ergebnisse als Empfehlung für Verbraucher. Bei seiner Arbeit wird das Deutsche Brotinstitut von einem Wissenschaftlichen Beirat unterstützt, bestehend aus fünf renommierten Getreideforschern und Ernährungswissenschaftlern. Das Deutsche Brotinstitut hat seinen Sitz in Berlin und betreibt eine Geschäftsstelle an der Akademie des Deutschen Bäckerhandwerks in Weinheim (Baden-Württemberg).

### **Fakten zum Brot des Jahres**

Um über die Bedeutung des Brotes für die menschliche Ernährung zu informieren, wählt der Wissenschaftliche Beirat des Deutschen Brotinstituts jedes Jahr eine besonders traditionelle, beliebte und/oder ernährungsphysiologisch besonders hochwertige Brotsorte zum „Brot des Jahres“. Ziel ist es, das Wissen über die verschiedenen Brotsorten zu verbessern und die Deutsche Brotkultur als anerkanntes Kulturgut unseres Landes zu stärken. Gewählt wurden:

- Brot des Jahres 2018: Dinkel-Vollkornbrot
- Brot des Jahres 2019: Bauernbrot
- **Brot des Jahres 2020: Roggen-Vollkornbrot**

### **Bildmaterial:**

Roggen-Vollkornbrot als Ganzbrot und im Anschnitt. Abdruck honorarfrei.

### **Kontakt für Rückfragen:**

Deutsches Brotinstitut e.V.  
Bernd Kütscher  
Tel.: 06201-1070  
E-Mail: [kuetscher@brotinstitut.de](mailto:kuetscher@brotinstitut.de)  
Website: [www.brotinstitut.de](http://www.brotinstitut.de)