

TAG DES BROTES

AKTIONSTAGE

16. – 22. Oktober 2023

Bundesweite Aktion zum Kneippschen Element



Zitat Sebastian Kneipp:

„Mit den Speisen verhält es sich ganz so,
was gewöhnlich für das Dürftigste
und Ärmlichste gehalten wird,
ist das Beste.“

Seit dem Jubiläumsjahr 200 Jahre Kneipp macht der Kneipp-Bund e.V. mit 5 Aktionstagen auf die Kneipp-Philosophie der fünf Elemente Wasser, Ernährung, Heilpflanzen, Bewegung und Lebensordnung aufmerksam. Der Kneipp-Bund ist mit seinen 13 Landesverbänden, 1.200 Kneipp-Vereinen, zertifizierten Einrichtungen und Fachverbänden die größte private deutsche Gesundheitsorganisation. Als unabhängiger und gemeinnütziger Dachverband erreichen wir insbesondere durch das ehrenamtliche Engagement unserer Kneipp-Vereine rund 200.000 Menschen, die täglich mit den Kneippschen Naturheilverfahren in Berührung kommen.

Um allen, die sich an den Aktionen beteiligen möchten, mehr Flexibilität zu bieten, wird es in diesem Jahr zu jedem Kneippschen Element einen Aktionszeitraum geben – also die ganze Woche um den Aktionstag herum, der nach Belieben genutzt werden kann.

Worum es geht...

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. Sebastian Kneipp hatte für die Modeerscheinung seiner Zeit, das weiße Brot, nur hämische Kommentare übrig. Er wusste, dass das volle Korn viel mehr zu bieten hatte – unabhängig davon, ob man sich das Weißmehl seinerzeit leisten konnte.

Nach Angaben des Deutschen Brotinstitut e.V. ist Brot sehr hochwertig und u.a. der wichtigste Ballaststofflieferant in unserer Ernährung. Es enthält Brot je nach Sorte 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.

Bundesweite MITMACHAKTION für Kneipp-Vereine und alle zert. Einrichtungen

„Brot-Zeit“

Trefft euch zum gemeinsamen Brot-Backen und tauscht Erfahrungen und Rezepte aus. Denn es ist nicht ganz einfach, selbst ein vollwertiges und zugleich lecker lockeres Brot zu zaubern. Wer hat ein altbewährtes Rezept oder auch ein neues Lieblingsrezept? Tipp: Die Zutaten dafür besorgt ihr am besten direkt vor Ort, beispielsweise in einer Mühle, wo das Korn frisch gemahlen wird. Kindertagesstätten und Schulen können dies vielleicht mit einem Ausflug verbinden und bei einer Besichtigung selbst sehen, wo unsere Lebensmittel herkommen. Das ist bestimmt eine tolle Erfahrung für die Kinder und schafft mehr Bewusstsein für die Ernährung.

Dem gemeinsamen Backen folgt dann natürlich die gemeinsame Brotzeit. Da gibt es viel köstliches Gemüse der Saison, was man dazu servieren kann. Lasst es euch schmecken!

Social Media

Viel Wissenswertes gibt es rund um die Aktionstage natürlich auch wieder auf unseren Social-Media-Kanälen. Reinschauen lohnt sich!



Kneipp-Bund e.V.
Adolf-Scholz-Allee 6-8
86825 Bad Wörishofen
Tel.: 08247 / 3002 – 102

info@kneippbund.de / www.kneippbund.de / www.kneipp2021.de
Facebook: [@kneippbund](https://www.facebook.com/kneippbund) / Instagram: [#kneippbund_de](https://www.instagram.com/kneippbund_de) / YouTube: Kneipp-Bund e.V.