

• So schmeckt Heimat

DAS
BESTE
AUS
BAYERN





**WENN WIR FAIR
MITEINANDER UMGEHEN,
SCHMECKT'S
AM BESTEN.**

**Unsere
Bayerischen
Bauern**

**Aus der Region.
Für die Zukunft.**

Jetzt mehr erfahren unter: unsere-bauern.de

INHALT



Voll im REWE-Fokus: Tierwohl, Regionalität und Nachhaltigkeit ...Seiten 16/17



Liebe Leserinnen und Leser,

sowohl Sie als Verbraucherinnen und Verbraucher als auch die regionalen landwirtschaftlichen Betriebe bewältigen gerade eine Vielzahl von Herausforderungen. Doch aller Krisen wie Inflation und Klimawandel zum Trotz: Bayerns Bauern liefern!

Mit großer Leidenschaft, modernen Methoden und einer gesunden Portion Traditionsbewusstsein bewirtschaften sie fast die Hälfte der Gesamtfläche des Freistaates und bringen ganzjährig Gutes auf den Tisch: Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier, Obst und Getreide, Honig, Öle und vieles mehr gehören zu den frischen und hochwertigen Produkten, die Sie sowohl direkt ab Hof und auf Wochenmärkten als auch im Supermarkt kaufen können.

Und kaufen sollten, denn Frische, Qualität und volle Nährstoffvielfalt sind nur garantiert, wenn die Wege kurz sind und die Erzeugung der Produkte verlässlichen Kontrollen unterliegen. Bayerische Landwirte und ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter leben von der Transparenz in Sachen Lebensmittelzeugung und stehen voll und ganz für ihre Waren ein.

Damit das so bleibt, sind Sie gefragt: Jeder Einkauf regionaler und lokaler Produkte unterstützt die bayerische Landwirtschaft direkt und erhält Arbeitsplätze. Sie, liebe Leserinnen und Leser, profitieren wiederum von qualitativ hochwertigen Lebensmitteln. Wer diese clever einkauft, sorgsam lagert und optimal verwertet, kann unbeschwert genießen und sogar noch Geld sparen! Auch dem Klima- und Umweltschutz kommt der Griff zu bayerischen Produkten zugute.

Probieren Sie es aus – so schmeckt Heimat!



Regional is(s)t besser: Vor Ort einkaufen und wertschätzen ...Seiten 4/5

Burger-Vielfalt: Rezepte von Gastro-Coach Giuseppe Messina ...Seiten 18/19



VGN: Genuss- und Outdoorerlebnisse ganz nachhaltig mit Bus und Bahn entdecken ...Seiten 24/25

Honig: Süßer Genuss aus Bayern und Zeugnis für die harmonische Beziehung zwischen Mensch und Natur. ...Seite 22/23



Bayerischer Hopfen: Genuss im Glas und auf dem Teller ...Seite 12



IMPRESSUM

Verleger: Axel Springer (1985 †) | **Verlag:** Axel Springer Deutschland GmbH, Axel-Springer-Straße 65, 10888 Berlin, Telefon 030/25910 | **BILD-Geschäftsführung:** Carolin Hulshoff Pol, Claudius Senst, Peter Württenberger | **General Manager:** Daniel Losand | **Text:** Uwe Krumbholz | **Produktion:** ContentXPress | **Gesamtanzeigenleitung:** Edda Feldkamp (überregional, ViSdP regional und überregional), Irina Hugo (regional) | **Anzeigenleitung BILD Süd:** Lukas Wohlfarth, Theresienhöhe 26, 80339 München | **Gesamtvertriebsleitung:** Michael Fischer | **Druck:** ADV Schoder, Augsburg Druck- und Verlagshaus GmbH, Aindlinger Str. 17-19, 86167 Augsburg | **Fotos:** Unsere Bayerischen Bauern e.V., www.bayern.by - Gudrun Muschalla, Bernhard Huber, Jens Schwarz, Tobias Gerber, Gert Krautbauer, Gettyimages, Adobe Stock, privat | **Informationen zum Datenschutz** finden Sie unter www.bild.de/corporate-site/datenschutz. Sie können diese auch schriftlich unter Axel-Springer-Straße 65, 10969 Berlin, anfordern.



Vor Ort einkaufen, erleben und wertschätzen

Regionales Bayern

Aus der Region. Für die Zukunft.

Die Land- und Forstwirtschaft in Bayern ist von Familienbetrieben geprägt und im bundesweiten Vergleich sehr kleinteilig strukturiert. Diese Struktur sorgt für Nähe und Vertrauen.

Damit das auch in Zukunft so bleibt, ist die Unterstützung der Verbraucherinnen und Ver-

braucher von entscheidender Bedeutung. Wer bewusst und zu fairen Preisen regionale Produkte einkauft, unterstützt die Landwirtschaft auf dem Weg in eine nachhaltige Zukunft – und trägt dazu bei, Bayerns Kulturlandschaft und die Vielfalt regionaler, qualitativ hochwertiger Lebensmittel zu erhalten.

Fleisch, Milchprodukte, Getreide, Obst oder Gemüse: Wir sind es gewohnt, täglich aus einer großen Vielfalt an Lebensmitteln auszuwählen – sei es auf dem Markt oder beim Discounter. Doch eine Selbstverständlichkeit ist dieses reichhaltige Angebot nicht: Pandemien, Marktverschiebungen, politische Ereignisse und nicht zuletzt Klima- und Umwelteinflüsse können sich auf unsere Versorgungssicherheit auswirken.

Vor diesem Hintergrund sollten Verbraucher ihr Augenmerk noch intensiver auf regionale Lebensmittel richten. So stärken sie die Leistungsfähigkeit der heimischen Erzeugung für

die Zukunft. Und je mehr landwirtschaftliche Betriebe in Bayern langfristig von ihren Produkten leben können, desto größer ist der Anteil regionaler Lebensmittel an der Gesamtversorgung – und damit die Unabhängigkeit von Importen.

Regional ist saisonal

Je häufiger Haushalte also auf die Merkmale „nah“ und – bei nicht ganzjährig verfügbaren Lebensmitteln – „saisonal“ achten, desto besser für die Umwelt, die sichere Verfügbarkeit der Waren und die landwirtschaftlichen Strukturen. Und der Genuss? Strenge Qualitätsstandards und engmaschi-

ge Kontrollen, die überschaubare Größe der meisten Betriebe, vor allem aber die Hingabe der LandwirtInnen an ihren Beruf sorgen bayernweit für eine authentische und hochwertige Qualität.

Unsere Bayerischen Bauern e.V.

Seit 2016 setzt sich der Verein „Unsere Bayerischen Bauern e.V.“ für die Wertschätzung der landwirtschaftlichen Arbeit und ihrer Produkte in Bayern ein. Umfassende Informationen zu allen landwirtschaftlichen Bereichen, kurzweilige Koch- und The-

men-Videos sowie zahlreiche Serviceangebote geben Haushalten Orientierung für ihr Konsumverhalten im Spannungsfeld von persönlichen, ökologischen und gesellschaftlichen Anforderungen.

www.unsere-bauern.de



TRADITIONELL
ANDERS
ZEIGT SICH DER FREISTAAT
AUCH KULINARISCH



Wann wächst welches Obst und Gemüse?

Ob Erdbeeren, Tomaten oder Kürbis: Im Supermarkt gibt es nahezu jedes Obst und Gemüse das ganze Jahr zu kaufen. Allerdings hat nicht jedes Erzeugnis, das im Regal liegt, auch Saison und kommt aus der Region.



scher ein – ganz im Sinne der Umwelt und des Geschmacks. Einfach den Saisonkalender downloaden, ausdrucken und aufhängen. Dann wissen Sie zukünftig immer, welche bayerischen Erzeugnisse aktuell Saison haben.

Aber wie erkennt man nun regionale und vor allem saisonale Produkte? Abhilfe schafft ein Saisonkalender. Mit ihm kaufen Sie bewusster, regionaler und fri-

Hier können Sie den praktischen Saisonkalender downloaden: unsere-bauern.de/erzeugnisse/saisonkalender

Tipps für einen günstigen Einkauf

Das Wichtigste beginnt bereits vor dem Einkauf: die Planung. Als Erstes sollte man sich Rezepte für die Woche überlegen.

Diese am besten abhängig davon wählen, welche Lebensmittel sich noch im Küchen- und Kühlschrank befinden. Dadurch braucht man die Lebensmittel zu Hause vollständig auf, wird kreativer beim Kochen und kauft hinterher automatisch weniger ein. Und: am besten nicht mit knurrendem Magen einkaufen gehen! Sonst landet garantiert mehr im Einkaufswagen, als tatsächlich gebraucht wird. Wer zudem mit dem Fahrrad fährt, kauft aufgrund des Platzmangels grundsätzlich weniger ein.

Für den extra Spareffekt lohnt es

sich, in Prospekten nach Angeboten Ausschau zu halten. Während Konservendosen lange haltbar sind und auf Vorrat gekauft werden können, sollten frische Produkte wie Obst und Gemüse immer nur bei Bedarf eingekauft werden – und das am besten direkt beim Erzeuger oder Wochenmarkt.

Brot und Backwaren am besten abends beim Bäcker kaufen: Da vieles am nächsten Tag nicht mehr verkauft wird, bieten einige Bäckereien ihre Ware am Abend zum halben Preis an.

Mehr Tipps unter: unsere-bauern.de/geniessen-in-bayern/regional-einkaufen/guenstig-einkaufen

Wo regional einkaufen?

Günstig, gut und trotzdem regional einkaufen? Das wünscht sich vermutlich jeder. Wer Lebensmittel aus der Region kauft, bekommt Frische und Qualität.

Und in Bayern können wir zum Glück aus dem Vollen schöpfen. Wer regional einkaufen möchte, hat dafür die ver-

schiedensten Möglichkeiten: Obst und Gemüse vom Wochenmarkt, Eier und Milch direkt vom Bauernhof um die Ecke und auch im Supermarkt kann man leicht auf die Herkunft der Lebensmittel achten.

Informationen, wo, man was, regional einkauft finden Sie unter: unsere-bauern.de/geniessen-in-bayern/regional-einkaufen

Gütesiegel schaffen beim Verbraucher Vertrauen

Bayerische Kartoffeln sind das ganze Jahr über verfügbar. Die Initiative „Bayerische Kartoffel“ steht für kurze Transportwege und Qualitätskartoffeln aus Bayern.

Natürlich Regional: Unter diesem Motto setzt sich „Region aktiv“ für gentechnikfreie, regionale und qualitativ hochwertige Produkte ein.



Wir finden, Tierwohl und Genuss gehören zusammen

IN BAYERN HALTEN MEHR ALS 3.500 BETRIEBE, MEIST FAMILIENBETRIEBE, RUND 2,4 MILLIONEN SCHWEINE

Deutschland ist Europas zweitgrößter Schweinefleischhersteller mit Schwerpunkt in Niedersachsen und Nordrhein-Westfalen (Stand 2023). Doch auch Bayern spielt eine wichtige Rolle: Hier halten mehr als 3.500 Betriebe, meist Familienbetriebe, rund 2,4 Millionen Schweine (Stand 2024).

Die Betriebe sind unterschiedlich organisiert: Manche spezialisieren sich auf die Ferkelerzeugung, andere auf die Mast. Daneben gibt es auch solche, die alle Phasen der Schweinehaltung – von der Geburt bis zur Mast – selbst übernehmen. Jeder Betrieb hält im Schnitt rund 740 Tiere (Stand Mai 2024).

Tierwohl spielt in Bayerns Schweineställen eine immer größere Rolle.

Nicht nur für Landwirtinnen und Landwirte. Auch im Handel steigt die Nachfrage nach entsprechenden Produkten. Doch die meisten Verbraucherinnen und Verbraucher, so bedauern viele Bäuerinnen und Bauern, seien oft noch nicht bereit, für ein Plus an Tierwohl auch mehr Geld zu bezahlen. Dennoch: Die Schweinezucht und -haltung in Bayern entwickelt sich stetig weiter. Hand in Hand



mit der Wissenschaft finden Bäuerinnen und Bauern neue Möglichkeiten für mehr Tierwohl und Tiergesundheit – sowohl in der konventionellen als auch in der Bio-Haltung. Bei Bio nimmt Bayern eine Vorreiterrolle ein. Der Anteil der Schweine, die in Bio-Betrieben aufwachsen, ist nirgendwo so hoch wie hierzulande.

So werden Schweine in Bayern gehalten

In Deutschland gibt es unterschiedliche Haltungsformen, die

jeweils festen Vorgaben folgen. Alle Betriebe, unabhängig von der Haltungsform, halten sich an gesetzliche Standards für Tierwohl, Hygiene und Fütterung. Das bedeutet: Jede Haltungsform erfüllt festgelegte Anforderungen, um die Gesundheit und das Wohl der Tiere zu gewährleisten. Und diese Anforderungen für Tierwohl, Fleischqualität und Umweltschutz sind in Deutschland um einiges höher als in vielen Herkunftsländern von Importware.

Um Verbraucherinnen und Verbrauchern eine bessere Orientierung beim Einkauf zu bieten, wurde die Haltungsform-Kennzeichnung eingeführt. Bis Mitte 2024 bestand sie aus vier Stufen, seitdem gibt es eine fünfte Stufe, um eine noch klarere Differenzierung zwischen konventioneller und Bio-Haltung zu ermöglichen. Grundsätzlich gilt: Je höher die Haltungsform, desto weitreichender sind die Anforderungen an Platzangebot, Stallklima, Fütterung und Zugang zu Außenbereichen. Ausführliche Infos finden Sie unter: haltungsform.de.

Prävention statt Behandlung

Die Gesundheit und das Wohlbefinden der Tiere stehen in der Schweinehaltung im Fokus. Dabei hat sich gezeigt: Prävention ist der beste Schutz vor Krankheiten und Verhaltensstörungen. Denn wenn ein Schwein erkrankt, sind medizinische Behandlungen notwendig, die mit Aufwand und Kosten verbunden sind. Deshalb setzen viele Landwirtinnen und Landwirte auf vorbeugende Maß-

nahmen, um gesundheitliche Probleme von vornherein zu vermeiden. Eine Besonderheit der Schweinehaltung ist hier auch die beratende Rolle der Tierärztinnen und Tierärzte des Tiergesundheitsdienstes (TGD) Bayern oder spezialisierter Schweine-Tierärzte und -Tierärztinnen in eigener Praxis, die mit den Halterinnen und Haltern zusammenarbeiten.

unsere-bauern.de/landwirtschaft-in-bayern/tierhaltung/schweinehaltung/



Schweinebauer Michael: Hinter Qualität steckt mehr als Sau viel Arbeit

Informativ. transparent. bewusst. Die Haltungsform-Stufen



Ein Blick, ein Griff: Mehr sollte es nicht brauchen, um am Fleischregal eine bewusste Entscheidung zu treffen. Die fünfstufige einheitliche Haltungsform-Kennzeichnung auf Fleisch- und Milchprodukten ist bei fast allen Händlern zu finden. Sie gibt eine Orientierung, die transparent und verlässlich über die Haltungsbedingungen der Tiere informiert.

MOZZARELLA-SCHNITZEL MIT GRÜNEM SPARGEL

Ofen für ca. 12 Minuten garen.

Für 4 Personen:

- 4 Schweineschnitzel
- 150 g Mozzarella, in Scheiben
- 4 Scheiben Schinkenspeck
- 400 g Spargel, grün
- 1 Knoblauchzehe, in Scheiben
- 400 ml Gemüsebrühe
- etwas kalte Butter
- Öl, zum Anbraten
- Nach Belieben Zitronensaft
- etwas Puderzucker
- Salz, Pfeffer
- Thymian
- 30 Blätter Basilikum
- 4 Stängel frische Petersilie



In derselben Pfanne die Knoblauchscheiben anbraten, mit Gemüsfond ablöschen und einkochen lassen. Knoblauchscheiben entfernen. Kalte Butter und klein geschnittene Kräuter in den eingekochten Gemüsfond geben und mit Pürierstab fein mixen. Vom Spargel die Enden abschneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl und Salz anbraten. Mit Puderzucker bestäuben und glasieren.

Zubereitung

Ofen vorheizen auf 180° C Ober-/Unterhitze. Schnitzel plattieren oder klopfen. Mozzarella und Schinken auf die Schnitzel legen. Jeweils in der Mitte zusammenklappen und die Ränder mit Zahnstochern oder Schaschlikspießen fixieren. Die Mozzarella-Schnitzel in Öl in der Pfanne anbraten und dann im vorgeheizten

Pürierte Soße auf den Teller geben, Spargel und Schnitzel darauf anrichten. Dazu passt Weißbrot und ein frischer bunter Salat.

Das Rezept ist von Karolin Aigner, Ernährungsfachfrau und Ferkelerzeugerin.



ERLANGER BERGKIRCHWEIH 05. – 16. JUNI
Alle Infos zum Kitzmann Biermarken Verkauf unter www.kitzmann.de

Kitzmann
AUS LIEBE ZUM BIER

Neue Etiketten

KITZMANN – IN NEUER OPTIK

Unsere Kitzmann Biere werden in Kürze neu eingekleidet, der gute Geschmack bleibt unverändert.

Milchbäuerin Monika

Girl-Power für beste Milch

Bayern ist ein Milchland. Knapp die Hälfte der deutschen Milcherzeuger sind im Freistaat und rund 30 % der Milchkühe Deutschlands finden sich auf Bayerns Weiden.

Ein Blick, ein Lächeln und alles ist gesagt: Das Ehepaar Mayerhofer ist ein eingespieltes Team, das merkt jeder Besucher sofort.

Monika ist auf dem Adlmoar-Hof aufgewachsen, seit 2001 führt sie mit Johann den Milchviehbetrieb in der dritten Generation: „Ich habe den Job der Managerin“, sagt sie und ergänzt: „Haus, Hof, Garten und Familie – da fällt täglich so einiges an. Umso wichtiger ist es, dass man sich dabei immer aufeinander verlassen kann“, betont sie und blickt zu ihrem Mann Johann, genannt Hans.

Ihre Aufgaben auf dem Hof sind klar verteilt: Monika hat die Pflege der Kälber und das Herdenmanagement unter ihrer Kontrolle, Hans kümmert sich um die Außenwirtschaft sowie das Füttern der Tiere.

Wellness für die Mädels

Doch die gute Qualität kommt nicht von ungefähr. Im Laufstall, im Außenauslauf und in den Liegeboxen haben die Kühe viel Platz. Kuhbürsten und -duschen tragen zur Fellpflege und zum Wohlbefinden bei. Auf den großzügigen Kälberweiden und im Außenbereich kann das Jungvieh seinem Bewegungsdrang nachkommen und sein Sozialverhalten stärken. Seit die Mayerhofers einen Melkroboter angeschafft haben, hat sich der gesamte Tagesrhythmus zudem entzerrt.

„Die Kühe entscheiden jetzt selbst, wann sie in die Box gehen, nämlich, wenn das Euter drückt. Seitdem

sind die Mädels viel ruhiger und gelassener,“ erklärt Hans Mayerhofer. „Und wir haben mehr Zeit, uns um die Tiere zu kümmern“, fügt seine Frau Monika hinzu. Rund 23 Liter Milch gibt eine Kuh täglich – und das an rund 305 Tagen im Jahr.

Ausgezeichnetes Engagement: Klimapreis 2023

Dass die Mayerhofers nicht nur ihre Landwirtschaft mit Herzblut betreiben, sondern auch in Sachen Klimaschutz ganz vorne mit dabei sind, beweist ihr engagierter Einsatz in diesem Bereich. Um ihren CO₂ Fußabdruck so gering wie möglich zu halten, ergreift die Familie eine Vielfalt an innovativen Maßnahmen: stickstoffreduzierte Fütterung, der Anbau von Leguminosen, sowie der Einsatz von PV-Anlagen sind nur einige Beispiele für die zahlreichen Projekte. Eine standortangepasste Biogasanlage, die überwiegend mit Gülle aus der eigenen Tierhaltung betrieben wird, liefert grünen Strom für den Hof. Zusätzlich zum Eigenverbrauch versorgt Familie Mayerhofer damit rund 100 Haushalte in der Region. Auch die entstehende Abwärme wird effizient genutzt – unter anderem zur Trocknung von Heu und Hackenschnitzeln.

KÄSEKUCHEN

Für den Knetteig:

- 200 g Mehl
- 70 g Zucker
- 70 g Butter
- 1 Ei(er)
- 1/2 Päckchen Backpulver
- etwas Fett für die Form

Für die Füllung:

- 120 g Butter
- 200 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Päckchen Vanillepuddingpulver
- 3 Ei(er)
- 500 g Quark
- je 200 g saure und süße Sahne

Zubereitung

Die Zutaten für den Knetteig in eine Schüssel geben, rasch zusammenkneten und zur Seite stellen. Für die Füllung Butter, Zucker, Vanillezucker, Puddingpulver und Eier in einer Schüssel verrühren. Dann den Quark und die saure Sahne untermischen. Die süße Sahne steif schlagen und unterheben. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Knetteig in einer gefetteten und gemehlten 28 cm Springform auslegen, etwa 2 – 3 cm am Rand hochziehen. Nun die Füllung in die Form geben, glatt streichen und im heißen Backofen auf der zweiten Schiene von unten eine Stunde backen.



Qualitätssiegel stärken regionale Wirtschaftskreisläufe Regional und bio-regional – Geprüfte Qualität aus Bayern

Bayern kann Bio – und das mit Stolz: Rund 12.000 Betriebe wirtschaften ökologisch auf über 420.000 Hektar Fläche.

Mit dem Bayerischen Bio-Siegel, einem staatlich anerkannten Qualitätssiegel, erkennen Verbraucherinnen und Verbraucher auf einen Blick, welche Produkte aus kontrolliert biologischer Landwirtschaft stammen – und dazu noch aus der Region kommen. Das Siegel steht für kurze Wege, nachvollziehbare Herkunft und strenge Standards, die über die EU-Öko-Verordnung hinausgehen.

Ob Milch, Obst, Fleisch oder Kräuter: Inzwischen tragen über 3.500 Produkte das Bayerische Bio-Siegel – zu finden in Supermärkten, Biomärkten oder direkt bei heimischen Erzeugerbetrieben. Wer bewusst einkaufen will, liegt damit richtig.

Geprüfte Qualität – Bayern Regional statt egal.

Das weiß-blaue Siegel „Geprüfte Qualität – Bayern“ ist ebenfalls ein staatliches Siegel und kennzeichnet hochwertige Lebensmittel aus konventioneller Produktion. Was hier in den Regalen liegt, stammt garantiert aus Bayern – vom Acker bis ins Regal. Grundlage ist ein

dreistufiges, staatlich anerkanntes Kontrollsystem mit regelmäßigen Prüfungen auf allen Produktions- und Verarbeitungsstufen. So bleibt jeder Schritt transparent und nachvollziehbar. Rund 14.000 Landwirte und über 400 Verarbeitungsbetriebe arbeiten bereits nach dem GQ-Standard. Über 2.900 Verkaufsstellen bieten Lebens-

mittel mit diesem Siegel an – vom Gemüse über Backwaren bis zu Fleisch und Molke- und Milchprodukten. Für Verbraucher und Verbraucherinnen heißt das: regionale Qualität mit Sicherheit.

Beide staatlichen Siegel – das Bayerische Bio-Siegel und „Geprüfte Qualität – Bayern“ – stärken die regionale Landwirtschaft, fördern bewussten Konsum und bringen mehr Transparenz auf den Teller.



BIO-GEMÜSE AUS BAYERN

FRISCH VOM FELD, NICHT VOM FLUGHAFEN

KURZE WEGE SIND GUT FÜR DIE UMWELT UND DEN GESCHMACK.



**HOHE BIO-QUALITÄT
NACHVOLLZIEHBARE HERKUNFT
STUFENÜBERGREIFENDE KONTROLLE**



Stefan Dellinger,
Konradhof in Unering

Regional statt egal

DAS EINZIGE BAYERISCHE PRODUKT, DAS EINGEFLOGEN WIRD.



gq-bayern.de

Ist Milch nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum noch genießbar?

Um Verbrauchern eine Orientierung zu geben, wie lange Milch mindestens haltbar ist, ist auf jeder Verpackung das Mindesthaltbarkeitsdatum aufgedruckt. Es garantiert – unter Einhaltung der vorgeschriebenen Lagerbedingungen – die uneingeschränkte Genießbarkeit des Produktes mindestens bis zu diesem Datum. Die Milch muss danach aber nicht zwangsläufig im Müll landen, sondern kann auch darüber hinaus noch einige Tage verwendbar sein. Bei Frisch- und ESL-Milch gibt z.B. ein Richttest Aufschluss über den Zustand der Milch. Bei H-Milch kommt man hingegen um den Geschmackstest nicht herum. Der Grund: Die ultrahocherhitzte Milch besitzt keine Milchsäurebakterien mehr, die die Milch sauer machen kann. Schmeckt oder riecht Milch säuerlich oder seltsam, sollte sie entsorgt werden.

Obstanbau in Bayern

Vielfalt, Tradition und Zukunft

IN BAYERN
WÄCHST ALLES FÜR
EINEN BUNTEN UND
ABWECHSLUNGSREICHEN
OBSTKORB



Bayern ist nicht nur für seine beeindruckenden Landschaften, seine Braukunst und seine Landwirtschaft bekannt, sondern auch für den Obstanbau.

Bedeutung von Streuobstwiesen

Bayern ist bekannt für seine Streuobstwiesen, die eine große ökologische Bedeutung haben. Diese extensiv bewirtschafteten Flächen bieten Lebensraum für zahlreiche Tier- und Pflanzenarten und tragen zur Biodiversität bei. Streuobstwiesen liefern Äpfel, Birnen, Zwetschgen und Kirschen, die oft zu Säften, Most oder Edelbränden verarbeitet werden.

Nachhaltigkeit und Zukunftsperspektiven

Steigende Temperaturen und unregelmäßige Niederschläge beeinflussen das Wachstum und die Ernteerträge. Um den Herausforderungen zu begegnen, setzen immer mehr Betriebe auf nachhaltige Anbaumethoden. Der ökologische Obstanbau gewinnt an Bedeutung, da er auf chemische Pflanzenschutzmittel verzichtet und die Bodenfruchtbarkeit erhält. Zudem kommen moderne Bewässerungssysteme und widerstandsfähigere Obstsorten zum Einsatz, um dem Klimawandel entgegenzuwirken.

Obstvielfalt in Bayern

Die Apfelproduktion spielt eine herausragende Rolle im bayerischen Obstanbau. Sorten wie Elstar, Jonagold oder Boskoop sind besonders beliebt. Doch auch Birnen, Zwetschgen, Süß- und Sauerkirschen sowie Beerenobst wie Erdbeeren, Himbeeren oder Johannisbeeren haben einen festen Platz im Anbau. Zudem gewinnen Sonderkulturen wie Quitten oder Nüsse zunehmend an Bedeutung.

Regionale Erdbeeren

Kulinarischer Sommerbote

Aus regionalem Anbau duften die Früchte nicht nur verlockend, sondern überzeugen auch durch einen besonders aromatischen und frischen Geschmack.

Ungefähr von Mai bis Juli sind Erdbeeren aus bayerischer Erzeugung zu haben und nur dann sollte man sie auch kaufen. Denn Importware, die das ganze Jahr angeboten wird, kann aromatisch nicht mithalten, ist teuer und belastet unsere CO₂-Bilanz.

In Bayern verwendete Sorten müssen hohen Qualitätsansprüchen genügen und gegenüber Witterungseinflüssen möglichst robust sein. Sie heißen zum Beispiel Polka, Salsa und Lambada und schmecken so verführerisch, wie sie klingen. Kein Wunder, dass wir im Frühsommer kaum

genug von den roten Früchten bekommen können. Der hiesige Anbau erstreckt sich weiträumig über Schwaben, Oberbayern, Niederbayern und Franken. Damit sind die saftigen Beeren fast überall lokal erhältlich und einige Höfe bieten sogar die Möglichkeit, die Erdbeeren selbst frisch vom Feld zu pflücken – eine tolle Freizeitbeschäftigung für die ganze Familie!

Worauf sollte man beim Einkauf von Erdbeeren achten?

Beim Einkauf lohnt es sich genauer hinzuschauen, um regionale Früchte zu erkennen. Idealerweise sollten Erdbeeren direkt bei regionalen Erzeuger:innen oder auf dem Wochenmarkt gekauft werden, um kurze Transportwege und maximale Frische zu gewährleisten. Beim Einkauf im Supermarkt gibt oftmals das Etikett auf der Verpackung Auskunft über die Herkunft. Im Gegensatz zu anderen Früchten reifen Erdbeeren nach der Ernte nicht nach. Beim Einkauf sollte daher auf die Reife der Früchte geachtet werden. Gute Erdbeeren haben einen intensiven und angenehmen Duft. Riechen sie nach nichts, schmecken sie in der Regel auch so.

Erdbeeren richtig lagern & verwerten

Damit die süßen Früchtchen möglichst lange ihren Geschmack behalten, sollten sie ungewaschen im Obst- und Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahrt werden. Dazu eignet sich am besten ein flacher Behälter, der mit Papiertüchern ausgelegt ist. So bleiben sie frei von Druckstellen und überschüssige Feuchtigkeit wird absorbiert. Mit diesen Tricks bleiben Erdbeeren mehrere Tage gut – aber mal ehrlich, frisch sind sie doch am allerbesten! Wie wäscht man Erdbeeren

richtig? Die Regel ist simpel: Erdbeeren erst kurz vor dem Verzehr waschen, sonst sind sie schneller flau. Da sie super sensibel sind, nicht unter den Wasserstrahl halten. Stattdessen ab in eine Schüssel mit warmem Wasser und mit den Fingern sanft waschen. Die Kelchblätter sollten erst danach entfernt werden, damit die Frucht nicht wässrig wird. Zum Schluss mit einem sauberen



Küchentuch vorsichtig abtrocknen. Die gewaschenen und komplett getrockneten Erdbeeren lassen sich ganz einfach einfrieren. Dazu sollten sie vorab auf einen flachen Teller oder ein Tablett nebeneinandergelegt werden, ohne sich zu berühren. Anschließend für ein bis zwei Stunden in den Gefrierschrank stellen. Jetzt können sie platzsparend in eine Dose oder einen Gefrierbeutel umziehen. Tiefgekühlt halten sie ungefähr acht Monate.

PRO KOPF
VERNASCHEN WIR
3,6 KG ERDBEEREN
IM JAHR

GEMISCHTER SALAT MIT ERDBEEREN UND KÄSE

- Gemischte Blattsalate der Saison
 - etwas frische Kresse
 - 300 g Erdbeeren
 - 200 g Chilikäse
- Für das Dressing:**
- 8 EL Wasser
 - 4 EL Rapsöl
 - 1/2 TL Zucker
 - Salz und Pfeffer
 - 8 EL Balsamico-Essig, weiß

Zubereitung

Die Blattsalate putzen, waschen und in Stücke schneiden. Die Erdbeeren waschen und je nach Erdbeergröße vierteln oder halbieren. Den Chilikäse (altern. geht auch Hirtenkäse, Bergkäse, Emmentaler, Käse eingelegt in Kräutern) in Würfel schneiden. Für das Dressing Senf, Salz, Pfeffer, Zucker, Wasser und Essig miteinander verrühren und zum Schluss das Öl hinzufügen. In eine Schüssel die Blattsalate inkl. Käse marinieren und auf Teller verteilen. Anschließend die Erdbeeren darüber verteilen.



Das Rezept ist von Landfrau Maria Reichenspurner



HOFBRAUHAUS HELL SO SCHMECKT HEIMAT.



Hofbräuhaus Hell
in der 0,5l und 0,33l
Flasche erhältlich!



20 x 0,5l

20 x 0,33l



WWW.HOFBRAEUHAUS.COM



Bayerischer Hopfen

Genuss im Glas und auf dem Teller

Bier gehört zu Bayern wie Dirndl und Lederhosen zum Oktoberfest. Im Durchschnitt trinken die Menschen im Freistaat pro Kopf etwa 130 bis 135 Liter Bier im Jahr. Damit sind sie im deutschlandweiten Bierkonsum-Vergleich Spitzenreiter.

Dass das Bier gerade den Bayern so gut schmeckt, liegt vor allem an einer Zutat: dem bayerischen Hopfen. Neben Wasser, Malz und Hefe ist Hopfen im Bier einer der vier Rohstoffe, die zum Brauen nötig sind. Dem Hopfen kommen dabei gleich mehrere, für das Bier essenzielle Eigenschaften zu: Er gilt als natürliches Konservierungsmittel und sorgt für eine gute wie stabile Schaumbildung. Die Bitterstoffe im Hopfen verleihen dem Bier – als perfektes Gegenstück zum süßlichen Malz – seinen bitteren

Geschmack. Das im Hopfen enthaltene Öl gibt dem Bier sein typisches Aroma.

Bitterhopfen und Aromahopfen

Grundsätzlich unterteilen Brauereien Hopfen in Bitter- und Aromahopfen. Damit das Bier die gewünschte Bitterkeit bekommt, werden oft Bitterhopfen-Sorten wie Herkules, Magnum oder Taurus verwendet. Wer es hingegen aromatischer mag, sollte zu Bier mit Aromahopfen wie Perle, Tradition oder Hersbrucker greifen. Diese sorgen für die spezifischen Hopfennoten, die das Bier würzig oder fruchtig schmecken und riechen lassen. Auch eine Kombination von Bitter- und Aromahopfen ist in vielen Bieren durchaus üblich. Heutzutage verwenden Brauereien auch oft sogenannte Flavorhopfen – Neu-

züchtungen von Hopfen, die neue Geschmacks- und Aromausrichtungen ins Bier bringen. Mit Sorten wie Mandarina Bavaria, Hüll Melon und Hallertau Blanc entstehen fruchtige, intensive Biere, die immer mehr Liebhaber finden.

Wie entsteht der Hopfengeschmack in Bier?

Zum Brauen von Bier werden nach dem deutschen Reinheitsgebot in Sachen Hopfen ausschließlich natürliche Produkte verwendet, die aus getrockneten, weiblichen Hopfen-Zapfen bestehen. Eine Dolde besteht neben Stiel und Blättern aus zahllosen kleinen, gelblichen, klebrigen Kügelchen, dem sogenannten „Hopfenmehl“ oder „Lupulin“. Sie sind der eigentlich spannende Bestandteil des Hopfens, denn hier verstecken sich die Aromen und Bitterstoffe.

Als größtes Hopfenanbaugelände der Welt verleiht Bayern seinem Bier eine unverwechselbare Note – von fruchtig-mild bis hin zu kräftig-herb. Und das Beste: Bayerisches Bier macht nicht nur im Glas eine gute Figur, auch in der Küche sorgt es für echte Geschmackserlebnisse.



WAMMERL AUF ASIATISCHEM KRAUTSALAT

Zutaten

- 4 Scheiben Schweinebauch ohne Knochen
- 1 Spitzkohl, oder Weißkohl oder Chinakohl
- 3 Karotte(n)
- 8 Rosenkohl
- 2 EL Sesam

Zum Garnieren:

- Bockbier
- Koriander
- Gartenkresse
- Salz, Zucker

Bockbierlack:

- Bockbier
- 100 ml Sojasoße
- 1 EL Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- Je nach Belieben:
- Chili, optional
- Reisweinessig

Zubereitung

Karotten (schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden). Den dicken Strunk des Spitzkohllätter entfernen und den Rest Streifen schneiden. Dann in eine Schüssel geben, Rosenkohllätter hinzufügen. Mit Salz und etwas Zucker würzen und mit den Händen leicht durchkneten. Anschließend ca. 10 Minuten ruhen lassen. Marinade bzw. „Lack“ aus Sojasauce, Bockbier, Ingwer und Knoblauch in Scheiben in einem Töpfchen einkochen, bis es eine zähe Flüssigkeit ist. Das Schweinewammerl in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und in heißem Öl in der Pfanne anbraten. In einer weiteren Pfanne Pflanzenöl oder Butter erwärmen und Karotten und das Kraut-Rosenkohl-Gemüse kurz knackig anbraten und mit 1 – 2 EL „Lack“ vermischen. Wenn das Fleisch schöne Rostaromen hat mit reduzierter „Lack“ bestreichen. Karotten-Kraut-Rosenkohl-Gemüse auf einem Teller anrichten und die Schweinewammerl-Streifen darauf verteilen. Dann alles mit Sesam bestreuen und mit frischer Kresse und frischem Koriander dekorieren.

Das Rezept ist von Landwirt, Spitzenkoch und Gastronom Lucki Maurer. Das Video zum Rezept sowie weitere Kreationen des Profikochs gibt es hier:



Gesundes von Bayerns Feldern

KNOLLE, FRUCHT UND STÄNGEL: GEMÜSE GIBT ES IN ALLEN MÖGLICHEN FARBEN UND FORMEN.

Vielfalt pur: Für jeden Geschmack ist auf bayerischen Feldern etwas dabei – von mehlig über scharf bis bitter und süßlich.

liebtesten Saisonserzeugnissen in Bayern.

Rhabarber landet im Frühjahr wegen seines fruchtigen Geschmacks gerne im Kuchen. Aus heimischem Anbau wird dieses Gemüse bis zum Johannistag verkauft. Dann endet traditionell auch das Spargelstechen. Spargel gehört mit einer Erntemenge von 19.400 Tonnen zu den be-

Auf hiesigen Feldern wird außerdem fast die Hälfte des Fruchtgemüses (z. B. Tomate, Kürbis, Zucchini) in Deutschland erzeugt. Bei den deutschen Einlegegurken sind es sogar fast drei Viertel! Mit 94.300 Tonnen kommt außerdem über 14 Prozent der in Deutschland angebauten Speisewiebeln aus dem Freistaat. Auch

beim Anbau von beliebtem Wurzelgemüse legen sich Bayerns Bauern ins Zeug: Sie ernten zum Beispiel auf über 13.800 Hektar jährlich rund 850.600 Tonnen Karotten. Wurzelgemüse aus Bayern ist ein unverzichtbarer Bestandteil der regionalen Küche und vereint Vielfalt, Geschmack und Nährstoffe. Ob Fenchel, Karotten, Sellerie oder die unterschätzte Pastinake – jedes Gemüse hat seinen eigenen

Charakter und Nutzen, von aromatischen Gewürzen bis hin zu gesundheitsfördernden Eigenschaften. Mit einer der ältesten deutschen Gemüsesorten – dem Sellerie – decken die bayerischen Erzeuger nahezu den jährlichen Sellerie-Bedarf von 13 Millionen Menschen. Auch der Krautanbau ist in Bayern populär: Vom Weißkohl – die passende Beilage zu fast allen bayerischen Schmankeleis – wird dabei doppelt so häufig angebaut wie Blaukraut.



WILD UNSERE NATUR. ECHT UNSER GESCHMACK.

So vielseitig wie unsere Region!



„Natürlich aus der GOLDSTEIG Wald- & Bauernregion“ – so bekennen wir uns zu unserer Region, dem Bayerwald und Böhmerwald. Unsere Landwirte der Region liefern die feine naturreine Milch, welche wir zu unseren Käsespezialitäten veredeln. Das schmeckt man auch – in all unseren GOLDSTEIG Käsespezialitäten.

www.goldsteig.bayern

OHNE ANWENDUNG VON GLYPHOSAT

Ohne Gentechnik



SCHLOSSBRAUEREI MAXLRAIN

So gut brauen können die wenigsten. Schmecken und genießen können's alle.

Die Braukultur in Bayern ist einzigartig, denn hier gibt es sie noch: echte Traditionsbetriebe, die mit Leidenschaft hervorragende Biere brauen. Mustergültig macht das die im Jahre 1636 gegründete private Schlossbrauerei Maxlrain, die 45 km südlich von München im bayerischen Oberland bei Bad Aibling ansässig ist. Trotz modernster Brautechnik ist sie auch heute noch ein echter Heimatbräu, der das traditionelle Handwerk hingebungsvoll pflegt und dessen kleine, hochengagierte Braumannschaft nur ein Ziel verfolgt: beste bayerische Biere zu brauen. Und das mit großem Erfolg.

Brauerei des Jahres 2024.

Die Maxlrainer Biere schmecken nicht nur ausgezeichnet, sie sind es auch wortwörtlich. Denn seit 2008 wurde die Schlossbrauerei jedes Jahr mit dem Bundesehrenpreis des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft bedacht. In den Jahren 2012, 2016 und 2024 sogar mit der Auszeichnung in Gold sowie dem prestigeträchtigen Titel „Brauerei des Jahres“. Die Leidenschaft, beste Biere zu brauen, wird eben honoriert. Sogar weit über Bayern hinaus.

Gütesiegel für Slow Brewing.

Maxlrain ist eine von nur 32 Brauereien in Europa, die das Gütesiegel „Slow Brewing“ erhalten haben. Das Siegel bestätigt, dass eine Brauerei ausschließlich mit reinsten natürlichen Rohstoffen auf besonders langsame und schonende Weise braut. Denn dadurch wird der runde und ausgeiftete

Geschmack der Biere wesentlich begünstigt. Für die Vergabe des Gütesiegels prüft Slow Brewing nicht nur die Qualität der Bierspezialitäten, sondern auch die Brauerei, die sie herstellt – und das über einen Zeitraum von 12 Monaten hinweg.



16 Bierspezialitäten. Jede zum Niederknien gut.

Das Maxlrainer Sortiment bietet Genießerinnen und Genießern die Wahl zwischen 16 edlen, handwerklich gebrauten Biersorten: vom klassischen Hellen über vollmundige Weißbiere, Schwarzbier und ein Pilsener bis hin zu saisonalen Spezialitäten wie Starkbier, Schankbier sowie alkoholfreie Biere. Jede einzelne Sorte ist ein Brauprodukt der Spitzenklasse, und das aus gutem Grund.

Die guten Zutaten machen den Unterschied.

Alle Zutaten der Maxlrainer Biere werden von heimischen Vertragslandwirten in bester Qualität bezogen. Die Gerste kommt von regionalen Bauern, die speziell für die Maxlrainer Schlossbrauerei sogenannte „alte“ Gerstensorten anbauen. Der Hopfen stammt ausschließlich von einem Landwirt aus der Hallertau, der für seine aromatischen Hopfendolden höchste Auszeichnungen erhalten hat. Und, nicht zu vergessen, Zutat Nummer drei: das kristallklare, frische Brauwasser aus hauseigener Quelle.



EIN BESONDERES EVENT

Das Maxlrainer Oldie Feeling

Jedes Jahr findet rund um Schloss Maxlrain das größte Oldtimertreffen Süddeutschlands statt; mit mehr als 3.000 automobilen Klassikern und über 20.000 Besucherinnen und Besuchern. Alle Maxlrainer Biere sind natürlich auch am Start – besonders die guten alkoholfreien für diejenigen, die nicht nur Autos anschauen, sondern auch noch fahren möchten. Die Veranstaltung wird vom ADAC und der Stadt Bad Aibling organisiert und findet in diesem Jahr am 25. Mai statt.



Maxlrainer Bräustüberl WO DER GENUSS SEIN HEIMSPIEL HAT

Längst ein Anziehungspunkt über die Region hinaus ist das Maxlrainer Bräustüberl. Hier trifft man sich zu allen Jahreszeiten zum Essen, Trinken und Genießen – ob drinnen, im gepflegt-rustikalen Ambiente des böhmischen Gewölbes oder draußen, unter schattigen Kastanienbäumen.

Der Biergarten ist der größte im Landkreis Rosenheim und ein Paradebeispiel für ungezwungene oberbayerische Biergartenkultur. Dort findet an vier Sonntagen im Jahr der Frühschoppen von Radio Charivari statt und wird live übertragen.

Hier trifft sich Bayern auch zum Feiern.

Gefeiert wird bei und mit Maxlrainer natürlich auch auf Festen in der Region. Die Brauerei ist zum Beispiel auf den Volksfesten in Bruckmühl (11. bis 20. Juli) und in Feldkirchen-Westerham (9. bis 17. August) in den Festzelten vor Ort vertreten.

Weitere Infos unter:
www.maxlrain.de



Aus Bayern mit mehr Tierwohl

Wenn es um hochwertiges Rindfleisch geht, ist Bayern ganz vorne mit dabei. Mit über 2,7 Millionen Rindern verzeichnen wir die größten Rinderbestände des Landes. Doch was zählt, ist nicht die beeindruckende Zahl, sondern vor allem die Werte und Prinzipien, die unsere engagierten Landwirtinnen und Landwirte bei der Produktion von Rindfleisch aus Bayern verfolgen. Das Resultat ist qualitativ hochwertiges Fleisch.



Ausgewachsene Rinder bringen je nach Rasse zwischen 500 und 800 Kilogramm auf die Waage. Bullen kommen auf ein Gewicht von bis zu 1.200 Kilogramm. Bei ausgesprochenen Fleischrinderrassen, etwa der Rasse Weißblaue Belgier, kann ein ausgewachsener Bulle aber schon mal 1.500 Kilogramm wiegen.

Verantwortungsvolle Tierhaltung Haltungsform 3



Rinder, die in Haltungsform 3 gehalten werden, haben zwischen 40 und 50 Prozent mehr Platz, Laufstallhaltung mit ganzjährig nutzbarem Laufhof bzw. Weidegang oder Haltung im Offenfrontstall. Für Schweine bedeutet die höhere Haltungsform mehr Platz, Stroh im Liegebereich und zur Beschäftigung durch Fenster oder Offenstall. Hähnchen aus Haltungsform 3

haben zusätzlichen Platz und Auslauf, mehr Zeit zum Wachsen und mehr Beschäftigung im Stall. Die Ställe verfügen über einen Kaltscharraum mit Frischluftzugang als zusätzliche Auslauffläche. Zudem schafft man mit Strohballen eine Beschäftigungsmöglichkeit für die Tiere sowie erhöhte Sitzposition zum Aufbäumen, um die Möglichkeit zu bieten das tierspezifische Verhalten auszuleben.



Voll im REWE-Fokus: Tierwohl, Regionalität und Nachhaltigkeit

Fleisch ist Vertrauenssache. Regionalität, Tierwohl und Genuss gehören für die REWE in Bayern zusammen. Deshalb kommt das Fleisch für die Bedientheken größtenteils von bayerischen Landwirt:innen in Haltungsform 3. Das ist das „Landbauern-Versprechen“ der REWE Süd.

Was aus unserer Region stammt, unterliegt hohen Standards, legt kurze Wege zurück und kommt frisch in die Regale und in die Auslagen der Bedientheken. Seit vielen Jahren baut REWE Süd das Angebot an regionalen Produkten konsequent aus – in allen Warengruppen. Dabei setzen die bayerischen Märkte auf das

staatliche Siegel „Geprüfte Qualität – Bayern“. Für REWE Süd ist dieses Engagement für regionale Produkte auch ein klares Bekenntnis zur heimischen Landwirtschaft.

„Unser Landbauern-Versprechen“

„Mit unserer bayerischen Fleischkultur verbinden wir Regionalität und Tierwohl. Wir wollen damit auch bewusst die Zukunftsfähigkeit unseres regionalen Lebensraums stärken. Denn immer mehr Kundinnen und Kunden wollen wissen, wie die Tiere gehalten werden. Deshalb haben wir in den vergangenen Jahren konsequent unsere Tierprogramme auf eine höhere Haltungsform ausgerichtet – zusammen mit den bayerischen Landwirt:innen. Ob Schwein, Rind, Ochse oder Hähnchen: In allen Bereichen können wir Fleisch aus Bayern und aus Haltungsstufe

3 anbieten“, so Elisabeth Promberger, Vorsitzende der Geschäftsleitung von REWE Süd.

Mehr Tierwohl ist möglich, wenn alle Beteiligten Hand in Hand zusammenarbeiten und der Mehr-

aufwand der Erzeuger:innen auch finanziell entlohnt wird. REWE Süd pflegt eine faire Zusammenarbeit auf Augenhöhe innerhalb der gesamten Wertschöpfungskette. Die Schritte in Richtung höheres Tierwohl geht REWE gemeinsam

mit den Landwirtinnen und Landwirten und in enger Zusammenarbeit mit den Erzeugergemeinschaften. Mit ihnen wird ein vertrauensvoller Kontakt gepflegt. Das schafft Planungssicherheit für die Höfe. Auch die Schlacht- und

Zerlegebetriebe, mit denen REWE zusammenarbeitet, pflegen enge und jahrzehntelange Partnerschaften mit den Landwirt:innen. Sie sind verlässlicher Partner in der Mitte der Lieferkette zwischen Landwirtschaft und REWE Süd.



Schnuppern Sie Stallluft mit dem Film von REWE Süd

Die besten Metzgereitheken Deutschlands

Die Prämierung der „Fleisch-Stars 2025“, ein Branchenpreis der renommierten Fachzeitschrift Lebensmittel Praxis, hat es gezeigt: Die bayerischen REWE-Metzgereitheken kommen bestens an. Der Markt von Familie Nezlou in Waging am See schaffte es auf den ersten Platz. Unter den Top 3 ist ebenfalls der REWE in Kolbermoor platziert. Damit zählen diese beiden Metzgereitheken zu den besten deutschlandweit.



Regionale Tierwohl-Programme

LAND BAUERN - RIND -

LAND BAUERN - STROHSCHWEIN -

LAND BAUERN - OCHSE -

LAND BAUERN - HÄHNCHEN -

Das Frischfleisch in den Bedientheken von REWE Süd stammt größtenteils aus Bayern, ist mit dem Siegel „Geprüfte Qualität – Bayern“ zertifiziert und stammt aus Haltungsform 3.

PULLED-PORK-BURGER

Zutaten

- 4 Laugen-Burger-Buns
- Für das Pulled Pork:**
- Ca. 1-1,2 kg Schweineschulter oder -nacken ohne Knochen
- 2 EL Paprikapulver edelsüß
- 1 EL brauner Zucker
- 1 TL Senfpulver oder mittelscharfer Senf
- 1 TL Knoblauchpulver oder 1 gepresste Knoblauchzehe
- 1 TL Zwiebelpulver
- Etwas Salz, Pfeffer
- 200 ml Apfelsaft (100 % Direktsaft)
- 200 ml Rinder- oder Gemüsebrühe
- 2-3 EL BBQ-Soße

Für die Toppings:

- 4-6 EL BBQ-Soße
- 1 Schuss Apfelmarmelade oder Apfelsaft
- 100-150 g Krautsalat
- 1 Rote Zwiebel
- Etwas Salz, Pfeffer

Zubereitung

Das Schweinefleisch mit braunem Zucker, Paprika-, Senf-, Knoblauch- und Zwiebelpulver sowie Salz und Pfeffer großzügig einreiben. Über Nacht im Kühlschrank marinieren

lassen, damit die Gewürze gut einziehen. Den Ofen auf 120 – 130 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Fleisch in einen Bräter oder eine ofenfeste Form legen, Apfelsaft und Brühe angießen. Zugedeckt für etwa 6 – 8 Stunden garen, bis das Fleisch zart ist. Dabei gelegentlich mit dem Bratensaft übergießen. Die BBQ-Soße gegen Ende der Garzeit über das Fleisch geben und ohne Deckel leicht karamellisieren lassen. Das fertige Fleisch mit zwei Gabeln in feine Fasern zupfen. Dann mit Salz und Pfeffer verfeinern. Die Zwiebel in feine Ringe schneiden. Die Burger-Buns halbieren und auf den Schnittflächen kurz anrösten. Die BBQ-Soße mit Apfelmarmelade oder -saft verfeinern und die Unterseite der Buns damit bestreichen. Eine großzügige Portion Pulled Pork darauflegen, den Krautsalat und rote Zwiebelringe darüber verteilen. Zum Schluss die obere Hälfte des Buns aufsetzen.

Burger-Vielfalt

Voller Genuss mit Fleisch aus der Region von Koch und Gastro-Coach Giuseppe Messina

Alle lieben Burger Ob klassisch mit saftigem Rindfleisch, trendy mit Pulled Pork oder extra knusprig mit paniertem Hähnchen: Wir präsentieren 3 Rezepte (Schwein, Rind, Geflügel). Dazu Tipps vom Profikoch: Warum es Fleisch aus der Heimat sein sollte. Denn Tierwohl und Genuss gehören zusammen.



CHICKENBURGER

Hähnchenburger neu interpretiert – Für diesen Chickenburger setzen wir auf saftige Unterkeulen, die sich perfekt zum Braten, Backen oder Grillen eignen.

Zutaten

- 4 entbeinte Hähnchenunterkeulen
- 4 Burger-Buns (z. B. Weizen oder Dinkel)
- 1 Ei
- ca. 50 g Mehl
- ca. 100 g Semmelbrösel oder Panko
- 4 große Tomatenscheiben
- 1 Handvoll Salatblätter (z. B. Kopfsalat, Rucola oder Eichblattsalat)
- 4 EL Remouladen-Soße
- 4 EL Kräuterquark
- Etwas Salz, Pfeffer
- Etwas Paprikapulver
- Etwas Öl zum Braten

Zubereitung

Die Hähnchenunterkeulen mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Zuerst in Mehl, dann in verquirltem Ei und anschließend in Semmelbröseln oder Panko wälzen. Die panierten Keulen in heißem Öl frittieren, bis sie goldbraun und knusprig sind. Alternativ im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Umluft ca. 30 – 35 Minuten backen. Burger-Buns halbieren und die Schnittflächen kurz in

einer Pfanne oder auf dem Grill anrösten.



Die untere Hälfte des Buns mit Kräuterquark bestreichen. Dann die Salatblätter und eine Tomatenscheibe darauflegen. Die knusprig gebackene oder frittierte Hähnchenunterkeule auf die Tomate setzen. Die obere Hälfte des Buns mit Remouladen-Soße bestreichen und auflegen.



Das Büchlein mit leckeren Rezepten aus regionalen Zutaten gibt es an den REWE-Metzgereitheken und online

Leckere Rezepte leicht gemacht

Lieben Sie Burger und Wraps? Dann ist das Büchlein „Burger & Wraps – Unsere besten Rezepte und Profitipps für vollen Genuss“ genau das Richtige für Sie. Das Gemeinschaftswerk von „Unsere Bayerischen Bauern“ und REWE Süd gibt es für Sie online zum Download oder gratis zum Mitnehmen an den Metzgereitheken der bayerischen REWE-Märkte. Perfekt für den Sommer sind auch die Grillrezepte im Rezeptbüchlein „Endlich wieder Grillen“. Alle Gerichte wurden von Profikoch Giuseppe Messina kreiert: Der Bayer mit italienischen Wurzeln kombiniert am liebsten Traditionen und Trends zu aromatischen Geschmackserlebnissen. Besonderen Wert legt er auf regionale Lebensmittel.



BUTCHER-BURGER

Zutaten

- 4 Brioche Burger Buns
- Für das Steak-Tartar:**
- 400 g Rinderfilet oder Rinderhüfte
- 1 kleine Schalotte(n), fein gewürfelt
- 1 TL Kapern
- 1 TL Mittelscharfer Senf
- 1 TL Worcestersauce
- 1 Eigelb
- 1 Prise Paprikapulver, edelsüß
- Etwas Salz, Pfeffer

Für die Toppings:

- 8 Scheiben Speck
- 100 g Röstzwiebeln
- 4 Ei(er)
- 1 Handvoll Kopfsalat oder Rucola
- Etwas Salz, Pfeffer
- Etwas Öl zum Anbraten
- 4 EL Barbecue-Soße

Für die Senf-Mayo

- 4 EL Mayonnaise
- 2 TL Mittelscharfer Senf
- 1 TL Senf, grob
- 1 TL Honig
- 1 TL Zitronensaft
- Etwas Salz, Pfeffer

Beim Butcher-Burger steht die Fleischqualität im Mittelpunkt: Saftiges Steak-Tartar macht ihn zu einem besonderen Genuss.

Zubereitung

Für die Senf-Mayonnaise Mayonnaise, mittelscharfen Senf, grobkörnigen Senf, Honig und Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kühl stellen.



Als nächstes das Steak-Tartar vorbereiten. Dazu das Rindfleisch sehr fein hacken oder vom Metzger frisch wolfen lassen. Mit Schalotte, Kapern, mittelscharfem Senf, Worcestersoße, Eigelb und Paprikapulver vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse 4 flache Pattys (ca. 1,5 cm dick) formen und kühl stellen.

Eine Pfanne mit etwas neutralem Öl stark erhitzen. Die Pattys von jeder Seite ca. 30-45 Sekunden scharf anbraten, sodass außen eine leichte Kruste

entsteht und innen das Fleisch roh bleibt. Warm stellen. Speck knusprig auslassen, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

In derselben Pfanne die Spiegelei braten, bis das Eigelb noch weich ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brioche-Brötchen halbieren und die Schnittflächen in einer Pfanne oder auf dem Grill goldbraun rösten.

Dann den Burger schichten: Die Unterseite des Brötchens mit 1 EL Senf-Mayo bestreichen. Ein paar Blätter Salat darauflegen. Das angebratene Steak-Tartar-Patty aufsetzen. Zwei Scheiben Speck und eine großzügige Portion Röstzwiebeln hinzufügen. Das Spiegelei darauflegen. Obere Brötchenhälfte mit etwa 1 EL Barbecue-Soße bestreichen und aufsetzen.

Feine Bio Bierspezialitäten aus dem Naturpark Altmühltal.

Als wäre sie aus dem kühlen Felsen selbst geformt schmiegt sich die Schlossbrauerei 143 Meter lang an den Fuß einer schmalen Bergzunge, auf deren Gipfel das Schloss Sandersdorf hoch über dem kleinen Ort inmitten des Naturparks Altmühltal thront.

Ihren offenen Blick richtet die Brauerei in das ewig sonnige Tal der Schambach, an deren Ufern sich die ganze Weite des Bayerischen Jura öffnet, mit seinen Feldern, Wiesen, Hängen, Hopfengärten, Wäldern und Felsgruppen. Aus seinen Tiefen entspringt seit Jahrtausenden das kristalline Wasser, das unseren Bieren einen unverkennbaren Geschmack schenkt.

An diesem Naturort braut Braumeister Soran Faraj seine Bio-Biere nach dem bayerischen Reinheitsgebot: aus Bio-Rohstoffen der Region, dem klaren Wasser des Jura, gereift in der Kühle des jahrtausendealten Felsens.



Familie Rast, unsere Bio-Mälzer



Soran Faraj, unser Braumeister



Familie Prantl, unsere Bio-Hopfensplanzer



Überzeuge Dich selbst. Prost!



Fischwirt Alfred

Fisch ist seine Leidenschaft



Im „Land der 1.000 Teiche“, in Bärnau im Landkreis Tirschenreuth, führt Fischwirtschaftsmeister Alfred Stier mit Leidenschaft seinen Betrieb. Mit über 300 Teichen zählt er zu den größten Fischzüchtern Bayerns. Doch Stier ist nicht nur Züchter – er ist auch Vizepräsident des Landesfischereiverbands Bayern und Bürgermeister seiner Heimatstadt.

Seine Begeisterung begann bereits in der Kindheit mit drei Teichen seines Vaters. Heute züchtet er in zehn Anlagen knapp 30

Fischarten, darunter Forellen, Karpfen und sogar bedrohte Arten wie Nasen oder Barben. Mit einer neuen Indoor-Anlage wagt er den nächsten Schritt: Er wird der erste Fischzüchter Bayerns, der sowohl Indoor- als auch Outdooranlagen betreibt und Süß- sowie Salzwasserfische züchtet.

Fischzucht bedeutet harte Arbeit

Frühmorgens beginnt die Pflege der Teiche, das Füttern und Kontrollieren der Tiere. Besonders im Herbst, wenn die Karpfenem-

te ansteht, ist das Team rund um die Uhr im Einsatz. „Mein Beruf erfordert es, dass ich meine volle Arbeitskraft in den Dienst der Qualität meiner Produkte stelle – und das 365 Tage im Jahr. Davon profitiert vor allem der Verbraucher“, erklärt Alfred Stier mit einem Lächeln.

Die Zukunft ist gesichert: Sohn Josef soll den Betrieb eines Tages übernehmen, während seine drei Töchter bereits mitwirken. Und privat? Stiers Favorit ist geräucherter Saibling mit Lauchsalat und Sahnemeerrettich.

Fisch frisch auf den Tisch

Man muss nicht an die Ost- oder Nordsee fahren, um richtig guten frischen Fisch zu essen. Auch in Bayerns Teichen schwimmen echte Schmankerl.

Fast ein Drittel aller Fische auf unserem Teller stammen heutzutage aus einer sogenannten Aquakultur, also einer eigens für die Erzeugung des Lebensmittels Fisch angelegten Zuchtanlage. Aquakulturen werden sowohl in konventioneller Haltung als auch in Bio-Hal-

tung betrieben. Dabei ist zu unterscheiden zwischen Aquakultur von Meeresspeisefischen und Süßwasserspeisefischen.

Bayern ist das gewässerreichste Bundesland in Deutschland

Die hohe gesellschaftliche, ökonomische und ökologische Bedeutung der Fischerei in Bayern hat mit der Fülle der hier vorhandenen Gewässer zu tun: Mit 143.000 ha Wasserfläche und über 100.000 km Fließgewässer ist Bayern das gewässerreichste Bundesland in Deutschland. Die Produktion von Speisefischen hat eine lan-

ge Tradition und geht bis auf das Hochmittelalter zurück. Seit 2021 ist die Karpfenteichwirtschaft sogar immaterielles Kulturerbe der UNESCO. Die Süßwasser-Aquakultur in Bayern ist ausgerichtet auf eine nachhaltige Erzeugung gesunder Fischprodukte. Die meisten Fischhaltungsbetriebe sind Nebenerwerbsbetriebe, einige sind voll und ganz auf die Produktion von Speisefischen konzentriert. Die für die Tierhaltung relevanten Formen der Erwerbsfischerei in Bayern sind die Karpfenteichwirtschaft, die Forellenteichwirtschaft sowie die Fluss- und Seenfischerei.

GEBRATENES HECHTFILET

- 800 g Hechtfilet mit Haut
- 100 g Mehl
- 1 Zitrone
- 100 ml süße Sahne
- 2 EL Senf, körnig
- 50 g Butter
- 100 ml Gemüsebrühe
- 8 cl Weißwein
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Rosmarinzweig
- Etwas Salz, Pfeffer, Muskat
- 1 EL Kartoffelstärke
- 2 Schalotte(n)
- 3 Karotte(n)
- 1 Lauch
- 1/2 Knollensellerie
- 800 g Grenaille Kartoffeln (kleine Kartoffeln mit Schale)



Zubereitung

Die Kartoffeln in gesalzenes kochendes Wasser geben. Circa 20 Minuten kochen lassen. Dann die Karotten und den Sellerie schälen und in ca. 2 mm dünne Scheiben schneiden. Danach zusammen mit dem Lauch und den Schalotten alles in genauso dünne Streifen schneiden. Die Hechtfilets in gleich große Stücke portionieren und auf der Hautseite mehlieren. Die Butter in eine Pfanne geben und leicht bräunen, dann die Schalotten und das Gemüse zugeben und leicht anbraten. Mit dem Weißwein ablöschen, die Gemüsebrühe und das Lorbeerblatt zugeben. Etwas einreduzieren, den Senf unterrühren, anschließend die Sahne aufgießen. Den Sud mit etwas Kartoffelstärke abbinden und fertig. Für die Filets eine flache Pfanne mit Rapsöl erhitzen und den Hecht auf der Hautseite kross anbraten. Währenddessen die andere Seite mit Salz, Pfeffer würzen und etwas mit der Palette andrücken bis sie sich nicht mehr wölbt. Nach 2-3 Minuten umdrehen. Die Filet Seite nur etwa 20 Sekunden braten und dann gleich anrichten. Die gekochten Kartoffeln in einer Pfanne mit Butter und gehackter Petersilie kurz anbraten und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Das Rezept ist von Koch Eugen Hemberger. Hier geht's zum Rezeptvideo:



Grüner Spargel im Trend –

Frühlingsgenuss mit Biss

Grüner Spargel liegt voll im Trend – und das nicht ohne Grund! Sein würziger, leicht nussiger Geschmack macht ihn zum perfekten Frühlingsboten auf dem Teller. Bayern bietet alles, was es für qualitativ hochwertigen Spargel braucht: ideale Böden, jahrhundertelange Erfahrung in Anbau und Ernte. Und: kurze Wege von den Höfen in die Küchen. Das garantiert Frische und damit den vollen Genuss. Es ist allseits bekannt, dass Spargel frisch am besten schmeckt. Durch lange Transportwege verlieren die empfindlichen Spargelstangen schnell an Frische, Geschmack und Zartheit. Daher ist es umso wichtiger, beim Kauf auf die Herkunft aus der

Region zu achten.

In der Regel findet man die ersten regionalen Stangen ab Mitte April in den Regalen, ein festes Datum gibt es aber nicht, da die Ernte stark von der Witterung abhängig ist und sich dadurch um einige Wochen verschieben kann. Besonders raffiniert kommen die grünen Stangen als Spargeltarte daher: Ob als leichtes Mittagessen, eleganter Snack oder Highlight beim Brunch – die Spargeltarte lässt sich vielseitig kombinieren und bringt frischen Genuss aus Bayern direkt auf den Tisch.

Wissenswertes rund um Spargel unter: unsere-bauern.de/erzeugnisse/spargel/

SPARGELTARTE

Mürbeteig

- 250 g Mehl
 - 1 TL Salz
 - 150 g Butter, kalt
 - 1 Ei(er)
 - 1 EL Milch
- #### Füllung
- 200 g Spargel, grün
 - 70 g frische Erbsen (altern. Frühlingszwiebeln, gekochte Kartoffeln, Paprika oder Schinkenstreifen)
 - 3 Ei(er)
 - 75 ml Griechischer Joghurt (10 %)
 - 200 ml Creme Double oder Sauerrahm
 - 100 ml Weißwein, trocken
 - 1 EL frische Thymianblätter
 - 1 EL Schnittlauch, frisch gehackt
 - 100 g Parmesan (alternativ Gouda) etwas Salz und Pfeffer

Zubereitung

Für den Mürbeteig Mehl und Salz in eine Schüssel sieben, Butter mit den Fingern einarbeiten. Restliche Zutaten zugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Mit Klarsichtfolie einwickeln und 30 Min. kalt stellen.

Form mit Teig auskleiden und mit der Gabel einstechen. In den Kühlschrank stellen, bis die Füllung fertig ist. Spargel (5 Min) und Erbsen (3

Min) in Salzwasser vorgaren. Mit kaltem Wasser abschrecken. Eier mit Joghurt, Sauerrahm und Wein verrühren, Gewürze und Kräuter zugeben. Form aus dem Kühlschrank nehmen. Die Hälfte des geriebenen Käses einstreuen, darauf das Gemüse verteilen. Den restlichen Käse darauf geben und die Ei-Masse darüber gießen. 30-35 bei 180 Grad Minuten goldbraun backen.

Das Rezept ist von Landfrau Birgit Behl



Woran erkennt man frischen Spargel?

Natürlich ist Frische bei jedem Obst und Gemüse ein wichtiges Kriterium. Bei Spargel aber besonders, denn nur frischer Spargel entfaltet seinen vollen Geschmack. Frischer Spargel gibt sich an einigen Merkmalen zu erkennen.

- Der sicherste Hinweis: Wenn man auf den Spargel drückt und an der Schnittfläche Saft austritt, dann ist er auf jeden Fall frisch.
- Die Spitzen sollten geschlossen sein und die Stangen prall und glänzend aussehen.
- Die Enden sollten nicht ausgetrocknet, bräunlich verfärbt oder hohl sein.
- Frischer Spargel quietscht, wenn man die Stangen aneinander reibt, heißt es. Doch dieser Effekt kann sich auch bei älterem Spargel zeigen, wenn er zuvor in Eiswasser gelegt wurde. Dies ist also kein absolut zuverlässiges Indiz.

KAMMBRÄU

LANDGASTHOF



- ✓ Nachhaltiges Gesamtkonzept
- ✓ Eigenanbau Obst, Kräuter, Gemüse
- ✓ Fische aus Quellwasserweiher
- ✓ Wirtsstube und Gastgarten
- ✓ Neue Natur-Design-Zimmer

Ganzjahres-Special Raus aufs Land

ab € 351,00 p.P. im Doppelzimmer

3 x Nächte inklusive Vital-Frühstück

Brötzeit-to-go-Option

täglich Nachmittagsnack und 4-Gang-Menü am Abend aus Sigis bekannter Naturküche

sowie Extras wie die aktivCARD Bayerischer Wald (über 130 kostenfreie Freizeiterlebnisse)



Wellnessanwendungen zubuchbar!

Landgasthof Kammbräu · Sigrid Kamm · Brügasse 1 · 94579 Zenting
Tel. 09907 89220 · info@kamm-braeu.de · www.kamm-braeu.de

GOLDENE MILCH

Zutaten

- 300 ml Milch
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Honig
- 1/2 TL Zimt
- 1 kleines Stück Ingwer, daumengroß
- 1 Prise Pfeffer
- 1 TL Kokosfett

Zubereitung

Für die Zubereitung einfach die Milch in einem Topf bei niedriger Stufe erhitzen, ohne sie zum Kochen zu bringen. Anschließend die Gewürze und das Kokosöl oder -fett unter die Milch rühren und das Getränk mit dem

Honig abschmecken. Nun den Inhalt über ein Sieb in die Tasse gießen, sodass der Ingwer im Topf bleibt. Und fertig ist der ayurvedische Zaubertrank!

Die Mengenangaben können durchaus variieren, je nach Süße oder Schärfe. Also gerne ein wenig mit den Gewürzen experimentieren bis die Goldene Milch gut schmeckt.

Kleiner Tipp: Nach Belieben kann die Milch auch noch aufgeschäumt werden.




Honig

Natur pur

Regionaler Honig ist nicht nur ein süßer Genuss, sondern auch ein Zeugnis für die harmonische Beziehung zwischen Mensch und Natur.

Eine ausgezeichnete Honigqualität garantiert das Etikett „**Ursprungsland: Deutschland**“ oder „**Deutscher Honig**“. Besonders vertrauenswürdig ist Honig im Imker-Honigglass des Deutschen Imkerbundes mit der Aufschrift „**Echter deutscher Honig**“. Dieser ist besonders naturbelassen und enthält maximal 18 Prozent Wasser. Denn bei einem Wassergehalt von mehr als 18 Prozent steigt die Gefahr, dass der Honig in Gärung übergeht.




Imkerin Maria

Mit der Honigbiene auf Du und Du

Man hört sie lange, bevor man sie sieht: Die Bienenvölker von Imkerin Maria Lohmeier. Das sprichwörtliche emsige Gesumme zeigt, wie aktiv die Stock-Bewohner sind.

verständige und Ausbilderin für Jungimker.

Da wird von fleißigen Arbeiterinnen Nektar gesammelt, zu Honig verarbeitet und eingelagert. Da wird die Königin gepäppelt, damit sie sich ganz auf ihre eigentliche Aufgabe konzentrieren kann: die Produktion von Eiern, sprich Nachwuchs. Auch die männlichen Tiere, die Drohnen, müssen bis zu ihrem Einsatz als Befruchter der Königin gut genährt werden. Der ganze Staat ist bestens organisiert – von der Aufzucht der Jungbienen bis zum Putzen und Aufräumen. Maria Lohmeier hat sich genau davon faszinieren lassen. Schon vor vielen Jahren legte sich die gelernte Hotelfachfrau ihre ersten Bienenstöcke zu. Heute besitzt sie nicht nur 25 Bienenvölker, sondern ist auch Bienensach-

„Hauptberuflich arbeitet Maria in einer Steuerkanzlei im Münchner Umland, einem Umfeld, das viel Präzision und Konzentration erfordert. Doch für sie gibt es einen wunderbaren Ausgleich: die Bienen. Während der Büroalltag oft von Zahlen und Steuerbescheiden geprägt ist, findet sie draußen bei den Bienen eine ganz andere Welt vor. Die frische Luft und das harmonische Miteinander des Bienenvolkes schaffen eine beruhigende Atmosphäre. Der angenehme Duft von Wachs, Honig und Propolis und die schönen Erlebnisse, die sie in dieser natürlichen Umgebung sammeln darf, sind der perfekte Kontrast zum anspruchsvollen Kanzleialltag. So findet Sie eine wertvolle Balance zwischen Arbeit und Entspannung – und das alles inmitten der Natur.“

Bienen sind wahre Helden der Natur, sie bestäuben rund 80 Prozent unserer heimischen Nutz- und Wildpflanzen.

der wichtigsten Nutztiere gilt. Eine der köstlichen Manifestationen ihrer Arbeit ist der Honig.

Damit erhalten sie nicht nur unsere Landschaft, sondern sichern uns auch die Vielfalt an Nahrungsmitteln, wie wir sie kennen und genießen. Kein Wunder also, dass die Honigbiene als eines

der bayerischen Imkerei ist mehr als nur eine landwirtschaftliche Tätigkeit – sie ist eine Tradition, die von Generation zu Generation weitergegeben wird. Mit rund 270.000 Bienenvölkern behei-



metet Bayern mehr als ein Viertel aller deutschen Bienenstöcke. Dahinter stehen 42.000 Imkerinnen und Imker, die mit Herzblut und Engagement für das Wohl ihrer Bienen sorgen (Stand 2024). Das sind ein Drittel mehr als im Jahr 2013.

gensatz zu anderen Blüten besuchenden Insekten sind Honigbienen nämlich blütenstet und bleiben immer bei der gleichen Blütenart. Das hilft den Pflanzen bei der Bestäubung ganz besonders. Bayern fördert und unterstützt die Imkerei durch kostenlose Beratung, unabhängige Forschung und finanzielle Förderung, um die ökologische Vielfalt und die Zukunft unserer Nutzpflanzen zu sichern.

Obwohl die Mehrheit in ihrer Freizeit imkert, sind ihre Beiträge zur Bestäubung unserer Pflanzen von unschätzbarem Wert. Im Ge-

Achtung: Fälsch ungen!

Jeder Deutsche verzehrt im Schnitt ein Kilo Honig pro Jahr. Leider kann nur rund 30% der Nachfrage mit heimischem Honig gedeckt werden. Wichtige Honiglieferranten für Deutschland sind dabei Mexiko, Argentinien, Ukraine oder Rumänien. Die Honigverordnung schreibt

eine Herkunftsangabe auf dem Honigglass vor. Doch Achtung: Stammt der Honig aus mehr als nur einem Land, so reichen die Kennzeichnungen „Mischung von Honig aus EU-Ländern“, „Mischung von Honig aus Nicht-EU-Ländern“ oder „Mischung von Honig aus EU-Län-

dern und Nicht-EU-Ländern“. Deswegen bleibt es im Supermarktregal häufig unklar, woher der Honig tatsächlich kommt. Zudem gilt importierter Honig als eines der meistgefälschten Lebensmittel weltweit. Der Grund: Häufig werden die Vorgaben der EU-Honigrichtlinie

nicht eingehalten und der Honig gepanscht. So können in außerhalb der EU produziertem Honig Zusätze wie Süßungsmittel, Farbstoffe oder Wasser stecken. Auch enthaltene Pollen werden durch Filtern entfernt und Rückstandsgrenzen überschritten.

HONIGSENF

Zutaten

- 60 g gelbes Senfmehl
- 100 g cremiger Honig
- 1 EL Rapsöl
- 2 EL Obstessig
- 1 Prise Salz
- Etwas Wasser oder Doppelkaramelbier

Zubereitung

Senfmehl, Honig, Öl, Essig und Salz in eine Schüssel geben. Langsam das heiße Wasser bzw. Bier zugeben und zu einer glatten Masse verrühren. Den Senf in Gläser abfüllen und etwa 4 Wochen ziehen lassen, damit er seinen Geschmack entfalten kann.

Tipp: Noch auf der Suche nach einem Mitbringsel? Wie wäre es mit einem dreierlei Honigpaket aus selbstgemachten Honigsenf, Apfelbrot mit Honig und Ingwerhonig. Rezepte unter: unsere-bauern.de/rezepte



Das Regionalfenster zeigt, wo Lebensmittel herkommen:

Regional

- ✓ Wo ist der Spargel gewachsen?
- ✓ Wo wurde er abgepackt?

Neutral geprüft durch: **Kontroll GmbH**
www.regionalfenster.de

scan & folge uns



Outdoor(mit) Genuss

Kulinarische Mikro-Adventures – ganz nachhaltig mit Bus & Bahn

Panorama-Pfade und Streuobst-Szenarien auf Mittelfrankens höchstem Berg. Höhlen-Expeditionen und Klettersteig-Kultur im wildromantischen Hirschbach- und Pegnitztal. Beach-Feeling und Strand-Sause im Fränkischen Seenland. Daneben jede Menge urbanes Flair zwischen moderner Kunst, und Mittelalter-Flair. Das bieten fünf neue Wandertouren und zwei neue Städtetrips in Wassertrüdingen, Amberg, im Fränkischen Seenland, in der Fränkischen Schweiz und im Romantischen Franken. Und das Ganze geht klimafreundlich ohne Auto!

Stadt Wassertrüdingen Römisches Reich meet urbane Kunst (Tour S42)

Historische Fassaden, kunstvoll gestaltete Parks – das ist Wassertrüdingen an der Wörnitz. Zwischen den Waldhöhen des Hesselbergs und dem Fränkischen Seenland bietet die ehemalige Markgrafentstadt Kultur- und History-Highlights satt – mit der Extra-Portion Genuss bei Vesper-Möglichkeiten und Lecker-Stopps zum Beispiel am Wörnitz-Flussbad oder im Sonnenuhrenpark. Mit der im Dezember 2024 reaktivierten **Hesselbergbahn** ist die Stadt

nun besser erreichbar und bietet, neben historischen Highlights ein modernes Stadtbild mit guten Beispielen attraktiver Stadtgestaltung. Auf dieser rund 7 km langen City-Tour kommst du an allen Highlights vorbei. Und: Mit dem neuen **Hesselberg-Limes-Express (VGN-Linie 825)** geht es außerdem in nullkommanix auf Zeitreise in die Antike. Denn: Von hier sind es nur wenige Haltestellen mit der Buslinie 825 zum LIMESEUM und hinein in die antike Geschichte der alten Römerinnen und Römer am UNESCO Welterbe Limes.

Stadt Amberg Rosengarten-Romantik und Mittelalter-Flair (Tour S43)

Besterhaltene Stadtmauer Europas, Rosengarten-Romantik, Schifffahrten auf der Vils und „Mensch ärgere dich nicht“-Historie. Dazwischen: grüne

Inseln, Panorama-Blicke und Bier-Genuss. Das sind die Highlights dieses rund 9 km langen Stadt-Speziergangs durch das historische Amberg. Absolute Highlights auf der Route sind die urige Altstadt mit zahlreichen Einkehrmöglichkeiten und ganzen sechs Brauereien! Besondere Höhepunkte sind das Bierfest Ende April und das Mariahilfbergfest rund um den 2. Juli. Diese lebendige Bier-Kultur hat Amberg die Auszeichnung GenussOrt Bayerns eingebracht. Unsere City-Tour bringt dich an den kulinarischen Highlights vorbei. Hin kommst du besonders bequem und unkompliziert. Amberg Bahnhof ist mit dem **Regional-Express ab Nürnberg** in unter einer Stunde ohne Umstiege erreichbar.

Himmelsschau und Höhlenblicke Am Rande des Höhenglückssteigs (Tour 045)

Wipfelweitblicke, Waldwiesenspfade, Klettersteigcharme und Höhlenluft. Diese moosfelsenmagische Tour führt auf rund fünfzehn Kilometern durch die Vielfalt des Bayerischen Juras von Eitzelwang über das Hirschbach- bis ins Pegnitztal. Auf rund fünfzehn Kilometer führt die Route vorbei an gleich zwei bekannten und beliebten Klettersteigen – dem Norissteig und dem Höhenglückssteig. Es geht quer durch die Vielfalt des Nürnberger und Amberg-Sulzbacher Lands – mit Panoramablicken an dem Aussichtspunkt „Am Himmel“, Höhlen-Einblicken in der Cäciliengrotte und Moosfelsenflair pur im wildromantischen

WÄLDER,
FELDER, WIESEN,
SCHLUCHTEN, FELSSEN, SEEN,
GIPFEL – NATUR UND
MIKROABENTEUER IN ALLEN VIER
HIMMELSRICHTUNGEN. DAS HAT
DER VGN-VERBUNDRAUM
ZU BIETEN.



werden Felstaler erforscht, Wurzelstufen erklettert, Seeluft geschnuppert und ein Barfußpfad erfüllt. Ein Outdoorrundumschlag für Adventure-Kids und Freiluft-Famyls. Es geht vorbei an etlichen Highlights – etwa zur pittoresken Schlucht Schnittlinger Loch, dem BarfußWonen-Weg und dem Badestrand in Enderndorf am See. Mit den **Linien 623 oder 609** erreichen die Wander-Fans den Startpunkt in Spalt. Hier wartet auch gleich ein Genuss-Highlight für die Großen: Die Erlebniswelt HopfenBierGut bietet Einblicke in die uralte Bierkultur der ehemaligen Hopfen-Hochburg. Vom Endpunkt in Enderndorf am See bringen **Brombachsee-Express (VGN-Linie 609)** und **Kleiner-Brombachsee-Express (VGN-Linie 699)** die müden Füße zurück zu den Anschlüssen in den Verbundraum. Alternativ wird noch ein echtes Highlight mit draufgepackt: Die Tour kann nämlich mit einer Schifffahrt auf der MS Brombachsee abgerundet werden.

Streuobstwiesen und Gipfel-Panorama am Hesselberg (Tour 209)

Weite Streuobstwiesen, Magerrasen-Hochebenen und Panorama-Blicke sind die Highlights dieser rund 12 km langen Wandertour hinauf zum höchsten Berg Mittelfrankens – dem Hesselberg. Genuss steht auf dieser Tour ganz im Zeichen von Outdoor- und Picknick-Flair. Am Gipfel

Reichental. Kulinarische Stopps mit regionalen Köstlichkeiten gibt es auch. Die Tour startet am Bahnhof Eitzelwang, das mit dem **Regional-Express aus Nürnberg** in unter 30 Minuten erreichbar ist, und endet in Hirschbach. Ab hier geht es bequem und umweltschonend mit dem **Hirschbachtal-Express (VGN-Linie 446)** zurück zu den Anschlüssen in den Verbundraum.

Schluchten und Seen für Outdoor-Kids im Fränkischen Seenland (Tour 198)

Aufgepasst, Nachwuchs-Schluchtenspringer und -Seeleute: Auf dieser neun Kilometer langen Tour wartet das Abenteuer! Hier

felkreuz gibt es zum Beispiel eine Rastmöglichkeit mit Weitblick-Wonnen. Weitere Highlights sind der Geologische Lehr- und Wanderpfad, ein Naturbadeweiher – ideal für Picknick-Fans mit Outdoor-Genuss-Momenten pur – und die historische Stadt Wassertrüdingen. Und am Ende der Tour gibt es noch urbane Genussskultur in Wassertrüdingen. Der Ausgangspunkt der Tour in Wittelschhofen ist mit der neuen **Freizeitlinie Hesselberg-Limes-Express (VGN-Linie 825)** erreichbar. Zurück geht es mit der Hesselbergbahn nach Gunzenhausen oder Pleinfeld.

Abenteuer und Auszeit am Altmühlsee (Tour 210)

Auf insgesamt 20 Quadratkilometer Wasserfläche kommen die sieben Seen im Fränkischen Seenland, darunter der Altmühlsee mit der Vogelinsel. Auf dem Altmühlsee kannst du auf der „MS Altmühlsee“ in hohe See(nlandsee) stechen. Immer mit dabei: Kulinarische Schmankerl mit Beach-Flair und Strand-Feeling. Die rund 13 km lange Tour führt vom Seezentrum Wald über das Seezentrum Muhr a. See zum Seezentrum Schlungenhof. Praktisch: Die Seezentren sind hervorragend an die **VGN-Freizeitlinie Altmühlsee-Express (Linie 689)** angebunden und vom nahegelegenen Bahnhof Gunzenhausen aus gibt es zusätzliche Anschlüsse an Regionalexpress und Regionalbahn.

Panorama & Genuss auf der Marloffsteiner Höhe (Tour 211)

Fränkische Kulinarik, Panorama-Weiten und Streuobstwiesen. Diese 15 Kilometer lange Tour führt von Spardorf über die Marloffsteiner Höhe bis nach Bubenreuth. Auf der Route liegen viele Natur- und Genuss-Highlights – etwa der Wasserturm in Marloffstein mit Panoramablick, der Streuobstwiesen-Kennlern-Pfad Atzelsberg und gleich zwei urige Biergärten. Entlang der Route gibt es viele Zustiege, sodass die Tour auch gut in Teilstücken gewandert werden kann. Zum Startpunkt in Spardorf fahren Wandernde in nur 15 Minuten mit den **Buslinien 208 und 209** ab Erlangen Busbahnhof. Vom Endpunkt in Bubenreuth aus fährt die S-Bahn alle 20-30 Minuten zurück nach Erlangen.

Noch mehr Draußen-Genuss! Mehr als 300 VGN-Freizeittipps

Wer noch mehr regionale Schmankerl und lokale Genuss-Highlights entdecken will: Über 300 Freizeittipps hat der VGN mittlerweile im Gepäck - von Kindertouren über kulinarische Genusswanderungen, Radeltouren, Städtetouren. Mountainbike-Trail-Adventures oder Winterwanderungen – Draußen-Erlebnisse für alle. Fix und fertig aufbereitet – mit Tipps zu Einkehrmöglichkeiten und Genuss-Highlights en route.

vgn.de/freizeit



So bleiben Lebensmittel länger haltbar

Um Lebensmittel vor dem Verderben zu retten oder extra lange haltbar zu machen, gibt es einige clevere Tipps und Tricks. Wir haben für Sie ein paar gesammelt:

Zwiebeln brauchen Luft: Ab in den Nylonstrumpf damit und in der Speisekammer oder der Küche aufhängen!

Beerenfrüchte für eine längere Haltbarkeit erst kurz vor dem Vernaschen waschen. In Zitronen- oder Essigwasser bleiben sie grundsätzlich länger frisch.

Äpfel, Birnen und Zwetschgen halten sich als Kompott oder Mus, auch in Kombination mit anderen Früchten, mehrere Monate in der Tiefkühltruhe.

Salat waschen, trockenschleudern und noch feucht und mit etwas Luft in einen Zip-Beutel geben. Ergebnis: Im Gemüsefach bleiben die Blätter 2-4 Tage knackig und frisch. Bereits angewelkter Salat kann in einem Kaltwasserbecken wieder belebt werden.

Spargel, Brokkoli, Mangold oder Spinat halten sich, in ein feuchtes Tuch gewickelt, ebenfalls länger.

Tomaten flach auf Zeitungs- oder Küchenpapier lagern, nicht stapeln. Kühl gelagert halten sie sich so sehr lange.

Fleisch direkt nach dem Einkauf aus der Verpackung nehmen. Mit etwas Salz und Zucker einreiben und in einen verschließbaren Behälter legen. Im Kühlschrank über dem Gemüsefach platzieren. So hält sich Fleisch bis zu 4 Tage.



Ostereier übrig?

Mit regionalen Eiern und bayerischem Käse wird aus Resten ein Genuss. Wir präsentieren unsere Käserolle mit bunter Füllung.

KÄSEROLLE MIT BUNTER FÜLLUNG

- 12 Scheiben Käse (z.B. Edamer, wichtig ohne Löcher)
- 200 g Frischkäse
- 200 g Schmelzkäse
- 150 g Butter
- 4 Ei(er), hartgekocht
- 1- 2 TL
- 3 Essiggurken, mittelgroß
- 1/2 Paprika, rot
- 1/2 Paprika, gelb
- Etwas Paprikapulver
- Etwas Salz, Pfeffer

Zubereitung

Nehmen Sie ein Backblech und legen Backpapier darauf. Verteilen Sie die Käsescheiben nebeneinander auf dem Blech. Darauf achten, dass sich die Ränder leicht überlappen. Den Backofen auf 130°C schalten und die Käsescheiben 10 bis 15

Minuten im Herd lassen, bis sie leicht geschmolzen sind. Anschließend das Blech vorsichtig aus dem Herd nehmen und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Eier (8 Minuten in kochendes Wasser geben). Wenn sie fertig sind, lege sie in kaltes Wasser und schälen sie danach ab. Dann die Paprikaschoten waschen, in Viertel schneiden und die Kerne entfernen.

Anschließend die Essiggurken, die Paprikaschoten und die Eier in kleine Würfel schneiden, dann in eine Schüssel geben. In die Schüssel kommen noch Frischkäse, Schmelzkäse und

Butter. Alle Zutaten verrühren und mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Diese Masse streichen Sie gleichmäßig auf die Käsescheiben. Mithilfe des Backpapiers kann man jetzt eine Rolle formen.



Stellen Sie die Rolle vier Stunden in den Kühlschrank. Die Rolle ist dann so fest, dass sie in Scheiben geschnitten werden kann.

Tipp: Sie können auch noch Schinken oder Salami, die ebenfalls in Würfel geschnitten werden, dazugeben. Auch eine gewürfelte Zwiebel passt gut dazu.

Das Rezept ist von Landfrau Maria Heumos.

Traditionelles Handwerk

Mit allen Sinnen genießen!

Regional von hier!



Reste verwerten, Lebensmittelverschwendung vorbeugen

Gerade das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) ist für viele der Grund, warum Produkte im Müll landen. Daher gilt: Lebensmittel nicht direkt entsorgen, nur weil das MHD überschritten ist. Ein Geruchs- und vorsichtiger Geschmackstest kann für mehr Klarheit sorgen. Trockene Produkte

wie Nudeln, Reis oder Zucker sind noch lange darüber hinaus genießbar. Produkte wie abgelaufenes Fleisch sollten allerdings nicht mehr verzehrt werden. Wer seine Lebensmittel über das MHD hinaus haltbar machen möchte, friert sie am besten ein. Butter, Milch, Käse, Fleisch oder ganze

Mahlzeiten können im Gefrierbeutel oder in Tupperdosen noch Wochen und sogar Monate später gegessen werden. Neben der richtigen Planung und Lagerung von Lebensmitteln sind Sauberkeit und Hygiene das A und O. Kühlschränke sollten daher regelmäßig gereinigt werden, damit erst

gar keine Bakterien entstehen, die die Lebensmittel befallen könnten. Apropos Reinigung: Bioabfall kann vermieden werden, indem man sein Gemüse mit einer Gemüsebürste säubert, anstatt es zu schälen. In der Schale verbergen sich ohnehin die meisten Vitamine.

BROTmarkt

13. bis 17. Mai, in der Neuhauser Straße, 10 bis 18 Uhr

2025 in der Fußgängerzone!

Bäcker-Innung München, Landsberg und Erding



Aus Liebe zum Bier.



*Freilich jetzt auch
alkoholfrei!*

Jetzt
NEU