

# • So schmeckt Heimat

DAS  
BESTE  
AUS  
BAYERN

# Genuss und Wohlfühlen pur -

VON BAYERN AUS DURCH GANZ EUROPA

Leitner Reisen ist seit über 75 Jahren der Experte für organisierte Gruppen- und Rundreisen.

**Heimat bedeutet für uns nicht nur Herkunft, sondern vielmehr Begegnung, Genuss und gemeinsame Erlebnisse.**

Auf unseren Reisen genießen wir entspannte Tage voller regionaler Spezialitäten, wohltuender Genussmomente und geselliger Stunden gemeinsam mit Mitreisenden aus Ihrer Region.

**Einfach ankommen, abschalten und genießen!**

## Ihre Reise – unser Versprechen

- Reisen, die wirklich zu Ihnen passen.
- Komfortabel unterwegs.
- Persönlich begleitet – von Anfang an.
- Klare Preise. Klare Leistung. Klare Freude.
- Gemeinsam mehr erleben.
- Einfach buchen, sorglos reisen.

MIT ZUSTIEG IN IHRER NÄHE

LEITNER REISEN



JETZT 50% SPAREN!

5 TAGE **WELLNESS IN USEDOM**

5 Tage p. P. ab **€ 799,-\***  
\* Preise online verglichen am 20.04.2026  
**IHR VORTEILSPREIS**  
ab **€ 399,-**  
EZ-Zuschlag € 55,- pro Nacht  
Bestellnr.: **325GUS**

## Insel Usedom & Bernsteintherme

5-tägige Busreise auf die Insel Usedom in das 3-Sterne superior Baltic Sport- und Ferienhotel im Seebad Zinnowitz, inklusive Halbpension und Nutzung der Bernsteintherme, Inselrundfahrt Usedom mit Reiseleitung, Stadtrundgang in Stralsund.

Viele Termine von Mai bis November.

Alle Infos, Termine und Buchung online unter: [www.leitner-reisen.de](http://www.leitner-reisen.de) oder 09176 - 98 60 029

## INHALT



**Regionaler Einkauf:** Hofladen, Bauernmarkt, Direktvermarkter oder Supermarkt ...Seiten 4/5



**Geflügel aus Bayern:** Verantwortungsvolle Aufzucht und kurze Wege ...Seite 20



**Rezepte, Rezepte, Rezepte:** Bayerische Kulinarik auf dem Teller ... alle Seiten



**Kulinarische Erlebnisreise:** Genussorte von Unterfranken bis nach Oberbayern ...Seiten 24/25



**Milchprodukte:** Die Stars in der Auflaufform! ...Seiten 6/7



**Vielseitige Allrounderin:** Die Kartoffel ist aus Bayern nicht wegzudenken ...Seiten 8/9



**Frisch vom Feld:** Bayerns Bauern füllen die Teller ganzjährig mit leckerem Gemüse ...Seiten 12/13/15/19

Liebe Leserinnen und Leser,

Regionalität ist mehr als ein Trend – sie ist ein Versprechen. Ein Versprechen für Frische, Qualität und Vertrauen. Gerade in Zeiten, in denen Herkunft und Produktionsbedingungen immer wichtiger werden, lohnt sich der Blick auf das, was direkt vor unserer Haustür wächst und entsteht.

Bayerns Landwirtschaft zeigt eindrucksvoll, wie vielfältig und leistungsfähig unsere Region ist. Ob Obst und Gemüse, Fleisch, Milchprodukte oder Getreide – die heimischen Erzeugnisse stehen für kurze Wege, verantwortungsvolle Produktion und echten Geschmack. Wie auch in dieser Ausgabe sichtbar wird, reicht die Bandbreite von traditionellen Klassikern bis hin zu innovativen Ansätzen, die Nachhaltigkeit und Genuss miteinander verbinden.

Hinter all dem stehen Menschen: Landwirtinnen und Landwirte, die mit Erfahrung, Leidenschaft und Innovationsgeist täglich dafür sorgen, dass hochwertige Lebensmittel auf unseren Tellern landen. Sie prägen nicht nur unsere Kulturlandschaft, sondern sichern auch Arbeitsplätze und regionale Wertschöpfung.

Mit jeder bewussten Kaufentscheidung können auch Sie dazu beitragen, diese Strukturen zu stärken. Wer regional einkauft, unterstützt nicht nur die heimische Landwirtschaft, sondern genießt gleichzeitig Frische, Qualität und Transparenz.

Entdecken Sie in dieser Ausgabe, wie vielfältig Bayern schmeckt – und lassen Sie sich inspirieren, bewusst zu genießen.

Probieren Sie es aus – so schmeckt Heimat!

## IMPRESSUM

**Verleger:** Axel Springer (1985 †) | **Verlag:** Axel Springer Deutschland GmbH, Axel-Springer-Straße 65, 10888 Berlin, Telefon 030/25910 | **BILD-Geschäftsführung:** Carolin Hulshoff Pol, Mathias Sanchez Luna | **General Manager:** Laura Schlottmann | **Text:** Uwe Krumbholz | **Produktion:** ContentXPress | **Gesamtanzeigenleitung:** Edda Feldkamp (überregional, ViSdP regional und überregional), Irina Hugo (regional) | **Director Sales 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](http://www.bild.de/corporate-site/datenschutz). Sie können diese auch schriftlich unter Axel-Springer-Straße 65, 10969 Berlin, anfordern.

Wer im Frühjahr frisch und regional einkauft, tut etwas für sich, für die Umwelt und für die bayerischen Familienbetriebe. Doch wo fängt man an? Ob Hofladen, Bauernmarkt, Direktvermarkter oder Supermarkt – wir geben praktische Orientierung für den regionalen Einkauf: vom Saisonkalender für April und Mai über die Hofladen- und Bauernmarkt-Suche bis hin zu den wichtigsten Qualitätsiegeln. Denn: Wer bewusst regionale Produkte kauft und dabei faire Preise zahlt, sichert die Zukunft der vielen bäuerlichen Familienbetriebe in Bayern – und genießt dabei die frischesten Produkte der Saison.

# Heimat auf dem Teller

## Regional einkaufen leicht gemacht



WER  
LEBENSMITTEL AUS  
DER REGION KAUFT,  
BEKOMMT FRISCHE  
UND QUALITÄT

**Bayerns Landwirte decken mit ihren Erzeugnissen die große Bandbreite an Geschmäckern und Vorlieben ab. Fleisch- und Milchprodukte, Eier, Getreide, Obst und Gemüse, Honig sowie Fisch werden in großer Vielfalt**

**direkt vor der Haustür der bayerischen Verbraucher produziert.**

Die land- und forstwirtschaftlichen Flächen haben einen Anteil von rund 82 % an der Ge-

samtfläche des Bundeslandes. Platz genug, um innovativ zu sein: Bayerns Bauern bereichern die heimische Küche inzwischen sogar mit Melonen, Quinoa, Ingwer und Safran und verkürzen so die Transportwe-

ge für die nachgefragten Produkte. Alles da also auf hiesigen Feldern, um gehaltvolle und leckere Mahlzeiten auf den Tisch zu bringen.

**Kaufen, was von hier kommt**

Damit das Rezept für eine erfolgreiche bayerische Landwirtschaft gelingt, braucht es aber noch eine wichtige Zutat: Verbraucher, die Qualität sowie Frische schätzen und ganz bewusst zu heimischen Erzeugnissen greifen.

Wer kauft, was von hier kommt, profitiert von einer großen Vielfalt an Produkten, die unter kontrollierten Bedingungen entstehen. Auf Wochenmärkten und in Hofläden bedienen die Bauern und ihre Teams nämlich noch selbst am Stand oder hin-

ter der Theke. Die Käufer wissen so ganz genau, wer für ihr Fleisch, ihre Milch und ihr Gemüse verantwortlich ist. Fachsimpeln über die besten Rezepte inklusive. Doch auch in bayerischen Supermärkten wird die Auswahl an Produkten aus der hiesigen Landwirtschaft immer größer.

**Saisonal und regional lohnt sich**

Egal, ob bayerische Lebensmittel direkt ab Hof, auf dem Wochenmarkt oder beim Discounter gekauft werden: Verbraucher tragen mit ihrer Kaufentscheidung nicht nur zum persönlichen Wohlbefinden bei, sondern sorgen auch für einen Schub bei Nachhaltigkeit und Klimaschutz. Kurze Wege und weniger Emissionen, mehr Frische und Ge-

schmack sowie weniger Rückstände von Pflanzenschutzmitteln sprechen dafür, bei Obst und Gemüse auf saisonale Produkte aus Bayern zuzugreifen. Das ist oft sogar preiswerter, als der Kauf von Importware. Ein Blick auf den Saisonkalender verrät: Mit Erzeugnissen von Bayerns Bauern zieht sich guter Geschmack durchs ganze Jahr.

**Wertschätzung für 221.000 Menschen**

Der Kauf landwirtschaftlicher Produkte aus Bayern unterstützt auch die verantwortungsvolle Arbeit der Landwirte: Tierwohl sowie Umwelt- und Klimaschutz gehen hier Hand in Hand, denn nur wer

diese Themen im Blick hat, bewahrt seine Lebensgrundlage auf Dauer.



Das sichert außerdem Arbeitsplätze: Rund 221.000 Menschen arbeiten in den hiesigen landwirtschaftlichen Betrieben und ermöglichen die Versorgungssicherheit in Bayern. Der

Einkauf regionaler Erzeugnisse ist eine Wertschätzung für jeden einzelnen von ihnen. Die Hingabe der Landwirte an ihren Beruf und das Bewusstsein der Verbraucher für Qualität, Frische und Genuss stellen sicher: Die heimische Landwirtschaft hat eine Zukunft!

**Nachhaltig leben in Bayern – mehr Tipps auf [unsere-bauern.de](http://unsere-bauern.de)**

## Was wächst jetzt gerade in Bayern?

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.

Aber wie erkennt man nun regionale und vor allem saisonale Produkte? Hilfe bringt ein Saisonkalender. Mit ihm kaufen



Sie bewusster, regionaler und frischer 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.

**Hier können Sie den praktischen Saisonkalender downloaden: [unsere-bauern.de/erzeugnisse/saisonkalender](http://unsere-bauern.de/erzeugnisse/saisonkalender)**

## So läuft's in Bayern

**Hofläden und Bauernmärkte** haben schon eine lange Tradition. Mit ihrem breiten Angebot bieten die Landwirte Frisches und Köstlichkeiten aus der Region.

**Abo-Kisten-Vermarkter**, die v. a. ökologischen Landbau betreiben sind, z. B. Bioland Bauern: Die Waren werden an den Kunden oder an eine Abholstation ausgeliefert.

**Online-Shop:** Im Internet bestellen und besondere Produkte von bayerischen Höfen liefern lassen. Immer mehr Höfe haben einen Online-Shop. Die Waren werden per Post direkt nach Hause oder an eine Abholstation geliefert.

**Automaten-Vermarktung:** An den Automaten werden vorwiegend Milch und Milchprodukte, aber auch Eier, Fleisch, Obst und Gemüse (z. B. Erdbeeren, Spargel) u. v. m. vermarktet.

**Kontaktloses Bezahlen** ist bei vielen bayerischen Bauernhöfen schon heute möglich: Das Geld wird einfach in die Kasse neben den Waren eingelegt, es wird per Smartphone oder auf Rechnung bezahlt.

**Bauernhofgastronomie:** Am einfachsten ist es, einzukehren und die regionalen Köstlichkeiten vor Ort zu genießen! In Bayern laden zahlreiche Bauernhofcafés und Bauernhofgastronomen dazu ein.

**Mehr Informationen und Tipps für regionales Einkaufen gibt's hier:**



## BAYERISCHE MOUSSAKA

### Zutaten

- 500 g Kartoffel(n), festkochend
- 350 g Rinderhackfleisch
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Tomatenmark
- 1/2 Spitzkohl
- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- 5 EL Mais
- 5 EL Kidneybohnen
- 200 ml kräftige Rinderbrühe
- 100 ml passierte Tomaten
- 1 TL Majoran
- 1/2 TL Paprikapulver edelsüß
- 1 Prise Muskat oder Muskatblüte
- 1/2 TL Kümmel oder Kreuzkümmel
- 150 ml Milch
- 150 ml Sahne
- 2 Eier
- 80 g Schmand
- 100 g bayerischer Bergkäse oder Allgäuer Emmentaler, gerieben
- 80 g Hirtenkäse
- 1-2 EL Butterschmalz oder Öl
- Radieserl oder Rettich
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Die Kartoffeln in Salzwasser fast durchgaren, schälen und in Scheiben schneiden. Das Gemüse würfeln und den Knoblauch fein hacken. Beides in Butterschmalz anbraten, das Rinderhack zugeben und krümelig braten. Als Nächstes das Tomatenmark einrühren, kurz mit anrösten, danach mit Brühe und passierten Tomaten ablöschen. Mit Majoran, Paprikapulver, Muskat, Kümmel, Salz und Pfeffer würzen. In einer gefetteten Auflaufform abwechselnd Kartoffeln, Fleisch und Schmand schichten. Milch, Sahne und Eier zu einer Liaison anrühren, über die Schichten gießen und die Moussaka zum Abschluss mit Berg- und Hirtenkäse bestreuen. Optional Radieserl- oder Rettichscheiben fächerförmig oben auflegen. Bei 180 °C Umluft ca. 35 Minuten im Ofen goldbraun backen.

**Giuseppes Tipp:** Wer möchte, ersetzt einen Teil der Kartoffeln durch Auberginen. Diese 20 bis 25 Minuten im Ofen vorbacken, das Mark auskratzen und unter die Fleischmischung heben.



# Milchprodukte

## Die Stars in der Auflaufform!

**Ob mit Fleisch oder vegetarisch, mit Kartoffeln oder Nudeln, kaum ein Gericht ist so vielseitig wie der Auflauf. Und kaum eines gelingt so zuverlässig: Aufläufe sind einfach vorzubereiten, ideal zur Resteverwertung und immer ein Genuss für die ganze Familie.**

Für noch mehr Genuss sorgt Giuseppe Messina. Der bayerische Profikoch mit italienischen Wurzeln hat tolle Auflaufrezepte entwickelt. Kreativ, alltagstauglich und mit viel Liebe zur Region. Besonders wichtig ist ihm die Herkunft seiner Zutaten. Giuseppe kocht mit Fleisch, Gemüse und Getreide aus Bayern. Und er gibt Milchprodukten aus heimischen Molkereien den Vorzug.

„Was rumliegt und fort muss“ – mit diesem Augenzwinkern beschreibt Giuseppe Messina seine Philosophie für gelungene Aufläufe. Und er hat recht: Der Auflauf ist das perfekte Gericht, um Reste kreativ zu verwer-

ten und gleichzeitig etwas Köstliches auf den Tisch zu zaubern.

Das Prinzip ist denkbar einfach: Einfach einen Blick in den Kühlschrank werfen, schauen, was noch verarbeitet werden möchte, und mit Lieblingszutaten kombinieren. Ob Gemüse, Nudeln, Käse oder Fleisch: beim Auflauf ist (fast) alles erlaubt, was schmeckt.

Was bei keinem Auflauf fehlen darf? Milchprodukte, die heimlichen Stars in der Auflaufform. Ob Schmand, Frischkäse, Sahne, Butter oder die goldbraune Käsekruste: Sie verleihen jedem Auflauf Geschmack, Struktur und die nötige Bindung. Ohne sie wäre es nur Gemüse mit Beilage – mit ihnen wird es ein echtes Soulfood-Erlebnis aus dem Ofen.

### Welcher Käse eignet sich für welchen Auflauf?

#### Frisch- und Weichkäse

(z.B. Mozzarella, Camembert, Mascarpone)

Frisch- und Weichkäse bringen vor allem eines in den Auflauf: Cremigkeit. Mozzarella sorgt für sanften Schmelz, Camembert und ähnliche Weichkäse steuern eine leicht würzige, aber dennoch milde Note bei. Mascarpone macht Saucen besonders rund und verbindet die Zutaten zu einer samtigen Liaison. Ideal sind diese Käsesorten für Gemüse- und Nudelaufäufe, bei denen das zarte Profil der Zutaten im Vordergrund stehen soll. In Kombination mit Milch, Sahne und frischen Kräutern aus der Region entsteht so ein Auflauf, der herrlich cremig ist, ohne zu schwer zu wirken.



#### Schnitt- und Hartkäse

(z.B. Gouda, Allgäuer Bergkäse)

Schnitt- und Hartkäse sind die Klassiker für die Käsekruste. Sie schmelzen gut, bringen ein würziges Aroma mit und sorgen für die typische goldbraune Haube auf dem Auflauf. Ein junger Gouda ist angenehm mild, während ein Allgäuer Bergkäse dem Gericht eine kräftigere, leicht nussige Note verleiht. Diese Käsesorten passen perfekt zu Kartoffel- und Nudelaufäufen, zu Gratins oder auch zu Aufläufen mit Fleisch. Je feiner der Käse gerieben wird, desto gleichmäßiger gratiniert die Oberfläche und desto schöner wird die Kruste – ein echtes Highlight für alle Käsefans.



#### Edelpilz- und Rotschmierkäse

(z.B. Blauschimmelkäse, Romadur)

Edelpilz- und Rotschmierkäse sind die Aromaspender im Auflauf. Blauschimmelkäse und Romadur bringen eine intensive, würzige Note mit, die schon in kleinen Mengen für Tiefe sorgt. Wichtig ist hier die Dosierung: Weniger ist oft mehr, damit der Käse die übrigen Zutaten nicht überdeckt. Besonders gut kommen diese Käsesorten in herbstlichen oder winterlichen Aufläufen zur Geltung – zum Beispiel mit Kartoffeln, Wurzelgemüse oder Getreide. Zusammen mit Milchprodukten aus Bayern entsteht ein Ofengericht mit Charakter, das wunderbar zu gemütlichen Abenden passt.



RUND EIN VIERTEL DER DEUTSCHEN MILCHMENGE STAMMT AUS BAYERN UND IST NOCH DAZU EINES DER AM STRENGSTEN KONTROLLIERTEN LEBENSMITTEL.

### Bayern ist Milchland

Rund ein Viertel der gesamten deutschen Milch wird hier in 54 Molkereien verarbeitet, von klein bis groß, traditionsreich und modern zugleich. Die Milch liefern vor allem Fleckvieh-Kühe, die typisch bayerischen Allrounder. Sie grasen auf saftigem Grünland voller Gräser und Kräuter und verwandeln das, was wir Menschen nicht essen können, in hochwertiges Eiweiß. Ganz nebenbei tragen sie zu Klimaschutz, Artenvielfalt und gepflegten Landschaften bei.

Mehr Infos:



**Giuseppes Tipp:**

„Wer mit regionalen Produkten kocht, schmeckt den Unterschied und stärkt gleichzeitig unsere heimische Landwirtschaft.“

HOFBRÄUHAUS HELL  
SO SCHMECKT HEIMAT.



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



## KNUSPRIGE KARTOFFELN

## Zutaten für 4 Portionen:

- 1,2 kg bayerische Kartoffeln (fest bis vorwiegend festkochend)
  - 2–3 Knoblauchzehen, angedrückt oder grob gehackt
  - 2–3 EL Olivenöl
  - 2–3 Zweige Rosmarin, fein gehackt
  - Abrieb von 1 Bio-Zitrone
  - 1 TL geräuchertes Paprikapulver
  - Salz, Pfeffer
  - 1 TL Natron (für das Kochwasser)
  - 50–70 g Parmesan, frisch gerieben
  - 1 Bund Schnittlauch, geschnitten
- Trüffel-Aioli:
- 200 g Mayonnaise
  - 1 EL Schmand
  - 1 Knoblauchzehe, fein gerieben
  - 1–2 TL Trüffelöl (nach Geschmack)
  - Salz, Pfeffer
  - 1–2 TL Zitronensaft



## Zubereitung

Ofen mit Blech auf 220 °C Umluft vorheizen. Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden (Wedges). In stark gesalzenem Wasser mit Natron 8–12 Min. kochen, bis die Ränder leicht aufbrechen. Abgießen und 2–3 Min. trocken dampfen lassen. Marinade mit Olivenöl, Rosmarin, Knoblauch, Zitronenabrieb, Paprika, Salz und Pfeffer über die Kartoffeln geben. Auf heißem Blech mit Abstand verteilen. 30–45 Min. goldbraun backen. Aioli: Mayonnaise, Schmand, Knoblauch, Zitronensaft und Trüffelöl glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, kalt stellen. Heiße Kartoffeln mit Parmesan und Schnittlauch bestreuen und mit dem kaltem Dip servieren.

Das Rezept ist von Franz Schned Markenbotschafter der Bayerischen Kartoffel

Die Initiative „Bayerische Kartoffel“ steht für kurze Transportwege und Qualitätskartoffeln aus Bayern. Sie ist das Ergebnis einer Interessensgemeinschaft der bayerischen Kartoffelbauern und ihrer Vermarkter. Kartoffel und Kartoffelprodukte, die diese beiden Siegel tragen, sind in Bayern gewachsen, sortiert und abgepackt oder zu Spezialitäten weiterverarbeitet worden.

## Kartoffel



**Die Kartoffel ist aus Bayern nicht wegzudenken – sie ist weit mehr als nur eine Beilage, sondern fester Bestandteil der regionalen Esskultur.**

Mit rund 40.000 Hektar Anbaufläche zählt der Freistaat zu den bedeutendsten Kartoffelregionen Deutschlands und leistet einen wichtigen Beitrag zur Versorgung der Bevölkerung.

Durchschnittlich rund 60 Kilogramm Kartoffeln verzehrt je Deutsche pro Jahr – ein eindrucksvoller Beleg für die

Beliebtheit der vielseitigen Knolle.

Doch die Kartoffel überzeugt nicht nur durch ihre kulinarische Vielfalt, sondern auch durch ihre wertvollen Inhaltsstoffe. Sie liefert wichtige Mineralstoffe, Vitamine und hochwertiges Eiweiß und besteht gleichzeitig zu etwa 78 Prozent aus Wasser. Damit ist

sie ein leichtes, bekömmliches und zugleich sättigendes Lebensmittel.

Insgesamt gibt es in Bayern etwa 10.000 Kartoffelerzeuger

In Bayern steht die Kartoffel zudem für Regionalität und gelebte Landwirtschaft. Zahlreiche Familienbetriebe widmen sich mit Erfahrung und Leidenschaft dem An-



bau der Knolle und sorgen dafür, dass hochwertige Produkte aus der Region auf den Tisch kommen. Bayerische Erzeuger und Vermarkter arbeiten eng zusammen, um eine kontinuierliche Versorgung mit frischen Kartoffeln und daraus hergestellten Spezialitäten sicherzustellen.

Die Kartoffelsaison beginnt im Sommer mit den ersten Frühkartoffeln und erreicht ihren Höhepunkt im Herbst. Dank moderner Lagerung ist die bayerische Kartoffel das ganze Jahr über verfügbar. Ob traditionell in Klassikern wie Kartoffelsalat und Knödeln oder modern interpretiert – die Kartoffel bleibt ein echtes Multitalent und kulinarischer Botschafter Bayerns.

## Bayerns vielseitige Allrounderin

## Kleine Kartoffelkunde

## Mehligkochend:

Farbcode blau (auf der Verpackung)  
Stärkegehalt 14 - 16 %

Für Knödel, Kartoffelsuppe, Gnoccis  
Festkochend: Farbcode grün  
Stärkegehalt 11 - 13 %

Für Bratkartoffeln, Gratin und Kartoffelsalat  
Vorwiegend festkochend:

Farbcode rot Stärkegehalt 13 - 15 %

Für Rösti, Auflauf, Wedges

Übrigens: Die Vitamine stecken unter der Schale. Schält man die Kartoffeln zu dick ab, sind die wasserlöslichen Vitamine und Mineralstoffe nicht mehr geschützt und verschwinden. Heißt: Kartoffeln am besten immer mit Schale kochen.

## KLASSISCHER KARTOFFELSLAT

## Zutaten für 4 Portionen:

- 1,1 kg Kartoffel(n), festkochend
- 125 ml Brantweinessig
- 125 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Mittelscharfer Senf
- 1 TL Zucker
- etwas Pfeffer
- 1 TL Salz
- 3 EL Apfelsaft
- 3 EL Rapsöl



## Zubereitung

Gemüsebrühe, Essig, Senf, Zucker, Salz, Pfeffer und Apfelsaft verrühren. Die gekochten Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden und mit der Vinaigrette gut vermengen, evtl. nachwürzen. Zum Schluss das Öl zugeben und nochmals durchmischen. Variante: angedünstete Zwiebel hinzugeben, mit Schnittlauch und Kresse garnieren. Dazu passen zum Beispiel panierte Schnitzel.

Das Rezept ist von Monika König vom Landshuter Bäuerinnenservice

## SUPERFOOD IN 2 SCHRITTEN:

1. Kartoffel kochen.
2. Kartoffel essen.



bayerische-kartoffel.de

ISS EINFACH BESSER.  
BAYERISCHE KARTOFFEL  
SEIT 1647

## Kartoffelbauer Thomas – Mit Leidenschaft für die Knolle

„Vive la pomme de terre“ (dt. „Lang lebe die Kartoffel!“) könnte das Lebensmotto von Thomas Scheuerer aus dem oberpfälzischen Hagelstadt lauten. Auf rund 200 ha baut Thomas – neben Zuckerrüben und Weizen – vorrangig Kartoffeln an. Bevor der Agrarwissenschaftler 1993 den Hof in fünfter Generation von seinen Eltern übernommen hat, hat er „ein



Jahr in die Landwirtschaft Frankreichs reingeschnuppert“ und dabei wertvollen Input für den eigenen Ackerbau mitgenommen. „Der Betrieb ist über die Jahre gewachsen und ich persönlich gleich mit“, so der Landwirt. Ihm ist wichtig – trotz allem Spaß, den er mit seiner Arbeit verbindet – noch genügend Zeit für seine Familie zu haben.

Bayerisches Brot

# Handwerk, das man schmeckt

**Brot ist mehr als Grundnahrungsmittel – in Bayern ist es Kulturgut. Bauern liefern das Getreide, regionale Mühlen mahlen das Mehl, und in Bäckereien und auf Bauernhöfen entsteht daraus echtes Handwerksbrot.**

Der Getreideanbau in Bayern ist eine traditionsreiche und bedeutende Säule der regionalen Landwirtschaft. Die vielfältigen Landschaften, das gemäßigte Klima und die fruchtbaren Böden bieten ideale Bedingungen für den Anbau verschiedener Getreidesorten, die sowohl für die lokale Versorgung als auch für den Export von großer Bedeutung sind.

**Bayern bewahrt  
landwirtschaftliche Kultur**

Weizen, Gerste, Mais, Roggen, Dinkel und Hafer sind einige der wichtigsten Getreidesorten, die

in Bayern angebaut werden. Weizen und Dinkel sind vielseitige Kulturpflanzen und dienen als Grundlage für Brot, Gebäck und Pasta. Gerste spielt eine entscheidende Rolle in der Bierproduktion und wird zu hochwertigem Malz verarbeitet. Mais wird als Futterpflanze für Nutztiere sowie für die Herstellung von Lebensmitteln wie Maismehl und Maisöl verwendet. Roggen ist vor allem in den kühleren und feuchteren Regionen verbreitet und wird für die Brotproduktion genutzt.

Die Bauern in Bayern setzen

auf moderne Anbaumethoden, um die Erträge zu steigern und die Qualität der Getreideerzeugnisse zu verbessern. Gleichzeitig achten sie auf nachhaltige Landwirtschaftspraktiken, um die Umwelt zu schützen und die natürlichen Ressourcen zu schonen. Der Getreideanbau trägt nicht nur zur wirtschaftlichen Stabilität der Region bei, sondern prägt auch das malerische Landschaftsbild Bayerns und bewahrt die traditionelle landwirtschaftliche Kultur.

Trotz der Herausforderungen im Zusammenhang mit dem Klimawandel bleiben die Bauern in Bayern bestrebt, den Getreideanbau weiterzuentwickeln und zu fördern. Ihr Engagement und ihre Innovationskraft sichern die Zukunft des Getreideanbaus in Bayern und gewährleisten die Versorgung mit hochwertigen regionalen Lebensmitteln.

## BAUERNBROT MIT SAUERTEIG

### Zutaten

Für den Sauerteig:

- Roggenmehl, Typ 1150
- Wasser

Für den Brotteig:

- 500 g Roggenmehl, Typ 1150
- 320 g Sauerteig
- 15 g Salz
- 1/2 TL Brotgewürz
- 350 ml Wasser

### Zubereitung

Für den Sauerteig Wasser und Mehl über mehrere Tage im Verhältnis 1 zu 1 anrühren, stehen lassen und wieder etwas Wasser und Mehl dazu geben. Diesen Prozess so lange wiederholen, bis sich Milchsäure- und Essigsäurebakterien gebildet haben, das dauert ungefähr drei bis vier Tage. Wenn der Sauerteig säuerlich riecht und Blasen wirft, ist er fertig. Das Mehl mit dem Sauerteig, Salz, Brotgewürz und Wasser in eine Schüssel geben, alle Zutaten mit der Hand kneten und anschließend mindestens eine Stunde, besser noch länger, ruhen lassen.

Mehl auf einer Arbeitsfläche verteilen und den Teig von außen nach innen solange kneten, bis er kompakt ist. Das fertig geformte Brot nun in einen mit Mehl ausgelegten Gärkorb geben, und noch einmal eine halbe bis dreiviertel Stunde gehen lassen.

Das Brot – falls vorhanden – in einem Gusseisentopf, ansonsten auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im vorgeheizten Ofen ca. eine Stunde backen. Nach ca. 20 Minuten die Temperatur auf 180 Grad runterschalten. Wer es besonders knusprig möchte, lässt das Brot komplett abkühlen und gibt es dann bei 220 Grad Ober-/Unterhitze noch einmal ca. eine Viertelstunde in den Ofen. Dann ist es doppelt gebacken und hat eine richtig schöne, dicke Kruste.



**Christine Huber, Landwirtschaftsmeisterin** auf dem **Kreuthof** in **Puchheim** bei München.

In ihrer **Kräuteria** am Kreuthof gibt sie regelmäßig **Brotbackkurse**, um Teilnehmern die Angst vor dem **Sauerteig** zu nehmen und zum **Brotbacken** zu animieren.

**GEMÜSE-FETA-WRAP**

**Zutaten für 4 Wraps:**

- 4 Vollkorn- oder Weizen-Wraps
- 200 g Feta oder Grillkäse
- 1 kleine Zucchini
- 1 kleine Aubergine
- 1 rote Paprika
- 1 kleine rote Zwiebel
- 4 EL Hummus
- 4 EL Pesto
- 2 Handvoll Eisbergsalat
- Etwas Olivenöl
- Etwas Salz, Pfeffer
- Etwas getrockneter Oregano



**Zubereitung**

Die Zucchini und Aubergine in Scheiben, die Paprika in Streifen und die rote Zwiebel in dünne Ringe schneiden. Alles mit etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer und einer Prise Oregano würzen. Das Gemüse in einer Grillpfanne oder auf dem Grill von beiden Seiten rösten, bis es weich und leicht gebräunt ist. Alternativ im Ofen bei ca. 200 °C Umluft für 15 – 20 Minuten garen. Dann die Wraps kurz in einer trockenen Pfanne oder im Ofen erwärmen.

Jeden Wrap mit 1 EL Hummus bestreichen. Das gegrillte Gemüse darauf verteilen und den Feta darüber zerbröseln. Den Eisbergsalat in Streifen schneiden und darauf verteilen. Zum Schluss je 1 EL Pesto darüber träufeln.

Die Seiten der Wraps einklappen und anschließend von unten nach oben aufrollen, so dass die Füllung sicher eingeschlossen ist.

Das Rezept ist von Giuseppe Messina, Koch und Gastro-Coach.

Noch mehr Burger & Wraps unter: [unsere-bauern.de/rezepte](http://unsere-bauern.de/rezepte)

**Bayerisches Gemüse**

**Frisch, bunt, für jeden**

**Anlass**

**Fruchtgemüse klingt beim ersten Hören wie ein Paradox, da Gemüse und Früchte als Gegenteile gesehen werden. Bei diesen Lebensmitteln geht es um botanische Früchte, und kulinarisches Gemüse.**

In der Botanik bedeutet die Klassifizierung „Frucht“ nur, dass die Erzeugnisse aus der Blüte der Pflanze entstehen. Da die Benennung sich aus der Botanik ableiten lässt, und nicht durch äußerliche Merkmale, taucht Fruchtgemüse in vielfältigen Formen und Farben auf.

**Kürbis**

Kürbis galt früher als „Arme-Leute-Essen“. Heute ist er wegen seiner Vielseitigkeit und seiner gesunden Inhaltsstoffe ein absolutes Trendgemüse. Die meist runde bis ovale Frucht wächst hervorragend auf Sand- oder Lehm-



boden an einem sonnigen und windgeschützten Standort. Erntezeit ist im Oktober.

**Tomate**

Die Tomate gehört zu den beliebtesten Gemüsesorten überhaupt. Sie hat viel mit der Aubergine gemeinsam. Sie ist eigentlich eine Beerenfrucht, stammt ursprünglich aus Mexiko und liebt Wärme und Sonne. Es gibt dank unter Glas Anbau Tomaten das ganze Jahr aus Bayern. Die größte Tomaten-Anbauregion ist das Knoblauchsland im Städtedreieck Nürnberg-Fürth-Erlangen. To-



mate gehört nicht ohne Grund zu den beliebtesten Gemüsesorten: Sie kommt in vielen unterschiedlichen Gerichten zum Einsatz, und ist daher unglaublich vielfältig.

**Gurke**

Die Gewürzgurke spielt eine besondere Rolle im bayerischen Gemüseanbau. Fast drei Viertel der deutschen Einleggurken kommen aus Bayern. Daneben werden in Bayern auch Salatgurken angebaut: für den gesunden Snack, den Salat oder zur Dekoration.



**BURGER MIT GRILLKÄSE UND ANTIPASTI**

**Zutaten für 4 Personen:**

- 4 Hüttengrillkäse
- 4 Burgerbrötchen
- 1 Zucchini
- 1 Paprika, rot
- 1 Aubergine(n)
- 1 Tomate(n)
- frische Salatblätter

**Für die Pesto-Creme:**

- 100 g Frischkäse
- 2 EL Pesto
- Salz und Pfeffer
- BBQ-Sauce

**Zubereitung**

Den Grill vorheizen. Alle Gemüsesorten waschen und in Scheiben schneiden. Die Zucchini, Aubergine und Paprika leicht mit Olivenöl einpinseln und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse und den Grillkäse auf den Grill legen. Das Gemüse sollte gelegentlich gewendet werden,



Für die Pesto-Creme währenddessen Frischkäse und Pesto in einer Schüssel gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für eine dünnere Konsistenz kann ein wenig Olivenöl oder Wasser untergerührt werden.

bis es schön weich ist. Grillkäse nach Packungsanweisung grillen, bis er außen schön gebräunt und innen weich ist.

Die Brötchen aufschneiden und die Schnittflächen kurz auf den Grill legen, bis sie leicht geröstet sind. Auf die untere Hälfte des Brötchens zuerst einen großzügigen Löffel der Pesto-Creme streichen. Darauf Salatblätter legen, dann das gegrillte Gemüse schichten, den gegrillten Käse daraufsetzen und einige Tomatenscheiben hinzufügen. Die obere Brötchenhälfte mit BBQ-Soße einstreichen und drauflegen.

Das Rezept ist von Giuseppe Messina, Koch und Gastro-Coach.

**AUBERGINENRÖLLCHEN AUF TOMATENSUGO**

**Zutaten für 4 Personen:**

- Für die Auberginenröllchen:
- 2 Auberginen (ca. 500 g)
- Etwas Rapsöl
- Etwas Salz, Pfeffer
- 2 Mozzarella
- 100 g gekochter Schinken

**Für die Tomatensauce:**

- 400 g Frische Tomaten
- 3 EL Rapsöl
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- Etwas Salz, Pfeffer, Oregano (geribt)

**Zubereitung**

Die Auberginen waschen und mit der Schale der Länge nach in feine, ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Auberginenscheiben in Rapsöl von beiden Seiten anbraten, noch in der Pfanne mit Salz und Pfeffer würzen. Den Mozzarella in gleich große Stücke schneiden, Schinken in breite Streifen schneiden und jeweils ein Mozzarellastück sowie Schinken auf eine angebratene Auberginenscheibe legen und einrollen.

Die gerollten Auberginenscheiben in eine Auflaufform legen und im Ofen bei 150 °C Ober-/Unterhitze ca. 5-8 min. den Mozzarella schmelzen lassen.

Für die Tomatensauce die Tomaten kreuzförmig gegenüber dem Stielansatz einritzen und mit heißem Wasser übergießen – so lässt sich die Haut lösen. Die Tomaten häuten und in Würfel schneiden, die Zwiebel würfeln und in Rapsöl glasig anschwitzen. Tomatenmark zugeben und etwas anbraten. Fein gehackten Knoblauch und die gewürfelten Tomaten untermischen und leicht köcheln lassen, anschließend mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken. Wenn die Tomatensauce zu sauer schmeckt etwas Honig oder Zucker zugeben.

Das Rezept ist von Johanna Schwägle vom Landshuter Bäuerinnenservice.

„kleinen Kürbis“ gibt es in zahlreichen Variationen: länglich, rund, weiß, gelb, creme-grün, dunkelgrün und gestreift. Bei einem Wassergehalt von 93 Prozent liefert das Gemüse vergleichsweise wenig Kalorien, ist dabei aber reich an Vitaminen und obendrein leicht verdaulich.



**Aubergine**

Die Aubergine ist streng genommen keine Frucht, sondern eine Beere. Sie braucht viel Sonne und Trockenheit, weshalb der Anbau der Mittelmeerfrucht in Bayern nicht ganz einfach ist. Im mittelfränkischen Knoblauchsland und vielen anderen Gemüseanbauregionen in Bayern werden jedoch seit vielen Jahren Auberginen auf Vulkanerde ganzjährig kultiviert. Mit einem Wasseranteil von über 90 Prozent, kaum Fett und wenig Kohlenhydraten ist die violette Frucht

kalorientechnisch ein echtes Leichtgewicht.



**Zucchini**

Zucca ist der italienische Begriff für Kürbis, Zucchini die Verniedlichungsform. Den

**GOLDSTEIG**  
KÄSESPEZIALITÄTEN

**WILD UNSERE NATUR. ECHT UNSER GESCHMACK.**

Emmentaler  
Almdammer  
Wild unsere Natur

So schmeckt a guade Brotzeit!

www.goldsteig.bayern

OHNE ANWENDUNG VON GLYPHOSAT  
Ohne Gentechnik

WALD & BAUERN REGION

# Gütesiegel als Einkaufshilfe

Regionale und saisonale Produkte sollten auf jeder Einkaufsliste stehen. Allerdings gibt es ein Problem: Es ist nicht überall „regional“ drin, wo „regional“ draufsteht. Denn der Begriff „Region“ ist gesetzlich nicht geschützt. Um die richtige Entscheidung zu treffen, gibt es eine ganze Reihe von Lebensmittel-Gütesiegeln.

**Bio + regional = optimal!**

Die Qualitätsstandards des bayerischen Bio-Siegels orientieren sich an denen der vier aktiven Öko-Anbauverbände in Bayern: Bioland, Biokreis, Demeter und Naturland. Damit liegen sie deutlich über der EG-Öko-Verordnung, dem europäischen Bio-Siegel. Alle Bauernhöfe, die Rohprodukte beisteuern, arbeiten ausschließlich nach den ökologischen Richtlinien. Denn „Bio ist Überzeugungssache“, so lautet das Motto für das bayerische Bio-Siegel.

**Einkaufen auf dem Bauernhof**

Bauernhöfe, die das Zeichen „Einkauf auf dem Bauernhof“ führen, möchten als Direktvermarkter ein markantes Profil vermitteln und mit speziellen Erzeugnissen, eigenen Rezepturen, besonderer Frische oder außergewöhnlichem Service die Kunden an sich zu binden.

**Für die Erhaltung unserer Lebensgrundlagen**

„Weil wir unsere Lebensgrundlagen erhalten wollen!“ – so lautet das Motto der Regional-Initiative „Unser Land“. Das Netzwerk, in dem sich heute zahlreiche Landwirte, Unternehmer und Verbraucher gemeinsam engagieren, verfolgt das Ziel, die wertvolle Vielfalt regionaler Landwirtschaft zu bewahren.

**Fenster sorgt für Durchblick**

Blau, kompakt, hilfreich: Das „Regionalfenster“, ein Aufkleber auf Lebensmitteln, Blumen und Zierpflanzen, sorgt für Transparenz. Das Herkunftsfeld zeigt Verbrauchern auf einen Blick, woher die Zutaten bzw. Produkte stammen und wo sie verarbeitet wurden. Bei zusammengesetzten Produkten wird zusätzlich der regionale Rohstoffanteil angegeben.

**Natürlich Regional**

Unter diesem Motto setzt sich „Region aktiv“ für gentechnikfrei, regionale und qualitativ hochwertige Produkte ein. Die Produkte müssen gentechnikfrei sein, sowohl das Futter für die Tiere als auch die Lebensmittel selbst. Zudem sollen sich Verbraucher durch mehr Transparenz besser über die Produkte informieren können.



# Der Salat von morgen schwimmt

**Bayerische REWE Märkte bieten neue Pflücksalate an, die im besonders nachhaltigen Hydroponik-Verfahren angebaut werden. Sie sind ganzjährig verfügbar.**

Seit rund zehn Jahren verbindet die REWE Group und Gemüsebau Steiner im oberbayerischen Kirchweidach eine enge Partnerschaft. Jetzt setzen die beiden Partner mit „Endless Summer“ neue Standards in der Kultivierung von Pflücksalaten im Hydroponik-Verfahren.

Die Salate wachsen in Wasserbecken und werden nach wenigen Wochen geerntet. Daraus entstehen diverse Mischungen. Diese laufen in bayerischen REWE Märkten unter der Eigenmarke „REWE Regional“ und sind nach den Kriterien des staatlichen Siegels „Geprüfte Qualität Bayern“ zertifiziert. PENNY bietet entsprechenden Salat unter der Eigenmarke „PENNY Marktliebe.“ an.

**Nachhaltig auf allen Ebenen**

Das Hydroponik-Verfahren ist besonders nachhaltig ausgerichtet: Die Salate werden ohne Pflanzenschutzmittel, nahezu erdlos angebaut und bleiben so bis zu sieben Tage länger frisch. Die Gewächshäuser werden geothermisch beheizt, was jährlich rund 3.000 Tonnen CO<sub>2</sub> einspart. Anbauzyklen von 22 bis 32 Tagen und ein zirkulie-

rendes Wassersystem, das 90 Prozent weniger Wasser benötigt, gewährleisten eine kontinuierliche Versorgung.

**Frische pur für den Einkaufswagen**

„Wir freuen uns sehr, nach vier Jahren Entwicklung ein Produkt auf den Markt zu bringen, das mit besonderer Qualität und Frische begeistert. Jetzt hoffen wir, dass die Salate bestens bei

den Verbrauchern ankommen“, betont Florian Steiner, Geschäftsführer von Endless Summer und Gemüsebau Steiner.

Elisabeth Promberger, Vorsitzende der Geschäftsleitung REWE Region Süd, ergänzt: „Wir setzen auf Lebensmittel, die langfristig Bestand haben und nachhaltigen Konsum ermöglichen. Mit unserem star-



ken Partner machen wir dies möglich.“

Dies gilt auch für PENNY: „Mit dem Hydroponik-Salat vereinen wir die Erwartung der Kunden mit unseren Werten und bieten nun ein Produkt an, das nachhaltig, frisch und lange haltbar ist“, so Tina Mangold, Vorsitzende der Geschäftsleitung PENNY Region Süd.

Aktuell gibt es „Endless Summer“ nur in bayerischen REWE Märkten sowie in allen deutschen PENNY Märkten, wo sie unter der Eigenmarke „PENNY Markenliebe“ laufen. Nach und nach werden auch die anderen REWE Regionen mit den nachhaltigen Salaten beliefert.



www.gq-bayern.de

# GRIASS DI, GENUSS!

**VON HIER, FÜR DICH. BAYERISCHE LEBENSMITTEL MIT BRIEF UND SIEGEL AUS DER REGION.**

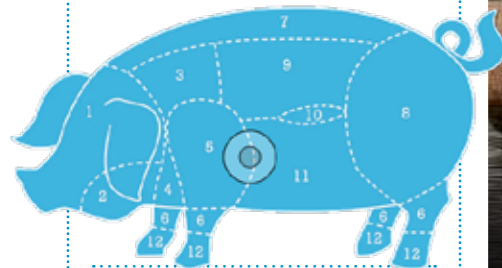


biosiegel.bayern.de | gq-bayern.de



## From Nose to Tail Stück für Stück Fleischgenuss

„From Nose to Tail“ bedeutet: Alle Teile eines Tieres, von der Nase bis zum Schwanz, werden verwertet. Das war früher selbstverständlich, geriet dann immer mehr in Vergessenheit und findet heute zum Glück neue Anhänger. Mit gutem Grund, denn Fleisch ist ein wertvolles Erzeugnis, mit dem wir bewusst und nachhaltig umgehen sollten. Hier einige Vorschläge, wie man aus allen Teilstücken das Beste herausholt:



- 1 **KOPF** für Sülze oder Tellerfleisch
- 2 **BACKEN** zum Schmoren
- 3 **NACKEN** als Nackensteaks zum Braten oder Grillen
- 4 **RDICKE RIPPE** für Eintöpfe oder Schmorbraten
- 5 **SCHULTER** für Schweinebraten
- 6 **EISBEIN** als klassisches Eisbein mit Sauerkraut
- 7 **RÜCKENSPECK** zum Grillen oder Krossbraten
- 8 **SCHINKEN** gepökelt oder gekocht als Schinken
- 9 **KOTELETT** zum panieren und Ausbacken oder zum Braten in der Pfanne
- 10 **FILET** zum Kurzbraten, Füllen, Braten oder Grillen
- 11 **BAUCH** zum Kochen oder Übergrillen
- 12 **FÜSSE** zum Einkochen von Soßen

# Schwein gehabt!



IN BAYERN  
HALTEN MEHR ALS 3,270  
BETRIEBE, MEIST  
FAMILIENBETRIEBE, RUND  
2,4 MILLIONEN  
SCHWEINE

**Schweinefleisch ist mit Abstand das beliebteste Fleisch der Deutschen. Mit mehr als 2,4 Millionen Tieren gibt es in Bayern mehr Schweine als Rinder.**

Ob Krustenbraten, Filet, Schnitzel oder Pulled Pork Burger: Schweinefleisch ist unglaublich vielseitig. Fast jedes Teilstück lässt sich verwerten – die Schulter für den Schmorbraten, das Filet zum Kurzbraten, der Bauch für den Grill. Schweinefleisch überzeugt

nicht nur in der Küche, sondern auch ernährungsphysiologisch. Mageres Fleisch wie Filet oder Schnitzel liefert rund 2 g Fett je 100 g und damit hochwertiges Eiweiß bei überschaubarem Fettgehalt. Das enthaltene Vitamin B1 spielt eine wichtige Rolle im Energie- und

Kohlenhydratstoffwechsel. Dazu kommen lebenswichtige Mineralien und Spurenelemente wie Selen.

Wer beim Einkauf auf Qualität achtet, findet für jeden Anspruch und Geldbeutel das Richtige. Alle Haltungsformen erfüllen gesetzliche

Mindeststandards für Tierwohl, Hygiene und Fütterung – und diese liegen in Deutschland deutlich höher als in vielen Herkunftsländern von Importware. Von Stufe 1 (Stallhaltung) bis Stufe 5 (Bio) ermöglicht die Haltungsform-Kennzeichnung eine bewusste Wahl: Je höher die Stufe, desto mehr Platz, Frischluft und Freiheit für das Tier. Bayern nimmt dabei eine Vorreiterrolle ein – in keinem anderen Bundesland wachsen so viele Bio-Schweine auf. Hinzu

kommt: Grundfuttermittel wie Weizen, Mais und Gerste werden meist auf betriebseigenen Feldern erzeugt. Ein echter Kreislauf aus der Region.

Mehr Informationen zur Schweinehaltung in Bayern gibt's hier:



**Wir finden, Tierwohl und Genuss gehören zusammen**

Die Gesundheit der Tiere liegt Bayerns Schweinebauern am Herzen, und das spürt man. Mehr als 3.500 Betriebe – fast alle Familienbetriebe – halten rund 2,4 Millionen Schweine im Freistaat. Tierwohl und gute Haltung sind dabei kein Widerspruch zur wirtschaftlichen Erzeugung, ganz im Gegenteil. Prävention steht an erster Stelle: Beschäftigungsmaterial wie Stroh, optimiertes Stallklima und regelmäßige tier-

ärztliche Begleitung durch den Tiergesundheitsdienst (TGD) Bayern sorgen für gesunde Tiere. Moderne Technik unterstützt die Landwirte zusätzlich, von App-gesteuerten Lüftungsanlagen bis zur täglichen persönlichen Stallkontrolle. Die Schweinehaltung in Bayern findet fast ausschließlich in Familienbetrieben statt – vom kleinen Nebenerwerbsbetrieb bis zu mittelgroßen Höfen.

**Kontrollierte Qualität aus Bayern**

Wissen, wo es herkommt – dafür sorgt das Siegel „Geprüfte Qualität Bayern“ (GQ-Bayern) auch bei Schweinefleisch. Wer beim Einkauf auf dieses Zeichen achtet, kann sicher sein: Hier steckt echte bayerische Landwirtschaft drin. Das GQ-Bayern-Siegel garantiert, dass das Schwein in Bayern geboren, aufgezogen und geschlachtet wurde.



## SCHWEINEFILET-SPIESSE MIT HONIG-HASELNUSS-MARINADE

### Zutaten

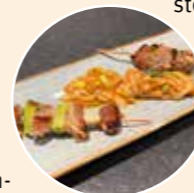
- 200 g Schweinefilet
- 1-2 Knoblauchzehe(n)
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 TL Honig
- Etwas Salz, Pfeffer
- 1 EL Öl
- 1 EL Haselnüsse, gehackt

### Zubereitung

Schweinefilet säubern, trocken tupfen und in 16 Stücke schneiden. Knoblauch pressen, Lauchzwiebeln waschen bzw. säubern und in 12 Stücke schneiden. Für die Marinade Knoblauch, Salz, Pfeffer, Honig, Öl und Haselnüsse verrühren. Schweinefiletstücke marinieren und im Kühl-

schrank ca. 20 Minuten ruhen lassen. Backofen auf 220° C (Umluft: 200° C) vorheizen. Schweinefiletstücke abtropfen lassen und Marinade dabei auffangen. Schweinefilet mit Frühlingszwiebelstücken abwechselnd auf 4 Spieße stecken. Spieße auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit restlicher Marinade bestreichen. Spieße im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 8 Minuten grillen, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden. Dann die Schweine-Spieße servieren.

Das Rezept ist von Landfrau Juliane Seisenberger

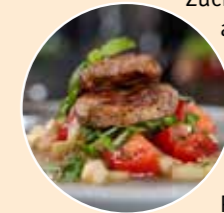


## TOMATEN-MELONEN-SALAT MIT SCHWEINEFILET

### Zutaten

- 600-800 g Schweinefilet
- 1 Galia- oder Netzmelone
- 1 Süße Zwiebel oder Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 10 Tomaten
- 1 Hirtenkäse z. B. auch Schafskäse
- Salz, Zucker, Pfeffer
- Himbeeressig
- Weißweinessig
- Minzblätter
- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Basilikumblätter

Knoblauchzehe schälen, halbieren und sehr fein schneiden. Die Tomaten in gleichmäßige Stücke schneiden. Dann noch den Hirtenkäse in kleine Würfel schneiden und alle Zutaten in eine Schüssel geben. Den Salat mit Himbeeressig, Salz, Zucker, Pfeffer und Olivenöl abschmecken. Anschließend noch die Minzblätter grob schneiden und zufügen. Alles 10 Minuten ziehen lassen.



### Zubereitung

Das Schweinefilet, gerne mit Fett und ohne Silberhaut, in Scheiben (ca. 1,5 cm dick) geschnitten mit Salz und Zucker bestreuen und 10 Minuten ziehen lassen. Die Netzmelone schälen (Sparschäler), halbieren und die Kerne entfernen. Dann das Melonenfleisch gleich große Würfel schneiden. Die Zwiebel ebenfalls schälen und in feine Würfel schneiden. Die

Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, die Filetscheiben in der Pfanne goldbraun anbraten. Dann mit Pfeffer würzen und mit etwas Weißweinessig ablöschen. Zum Schluss die Filetscheiben zum Salat geben und anrichten. Mit grob gehacktem Basilikum garnieren.



Das Rezept ist von Landwirt, Spitzenkoch und Gastronom Lucki Maurer.

ERLANGER BERGKIRCHWEIH  
21. MAI – 01. JUNI  
Alle Infos zum Kitzmann Biermarken Verkauf unter [www.kitzmann.de](http://www.kitzmann.de)

**Kitzmann**  
AUS LIEBE ZUM BIER

2026  
LEBES  
LEBES  
LEBES

LASSEN SIE ES SICH SCHON VOR DEM „BERCH“ SCHMECKEN!  
[WWW.KITZMANN.DE](http://WWW.KITZMANN.DE)

## Rindfleisch aus Bayern

# Gut für den Teller, gut für die Region

Rinderhaltung prägt seit jeher die bayerische Landschaft und liefert uns dabei ein wertvolles Gut: edles Rindfleisch. Richtig zubereitet ist dies ein echtes kulinarisches Highlight, sei es als saftiges Steak, aromatischer Braten oder herzhafter Eintopf.

Doch Rindfleisch ist nicht gleich Rindfleisch: Genauso vielfältig wie die Zubereitungsmöglichkeiten, sind auch die Rinderrassen, die in Bayern gezüchtet werden. Jede Rasse hat ihre eigenen Charakteristika und Qualitätsmerkmale, die das Fleisch einzigartig machen.

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



Andreas Ebenbeck,  
Landwirt, Sinzing

## Rund 30 verschiedene Rinderrassen

Grundsätzlich wird bei der Rinderhaltung zwischen Milch- und Fleischrassen und sogenannten Doppelnutzungsrasen (Milch und Fleisch) unterschieden. Bayerisches Rindfleisch stammt mit über 89 Prozent fast ausschließlich von Doppelnutzungsrasen. In Bayern gibt es dennoch rund 30 verschiedene Rinderrassen. Im internationalen Vergleich hat das bayerische Rindfleisch sehr hohe Produktions-, Tierwohl und Umweltstandards.

**Tipp zur Haltbarkeit:** Das Rindfleisch nach dem Einkaufen möglichst zeitnah in den Kühlschrank legen. Es kann hier bis zu vier Tage gelagert werden, wenn es luftdicht im Plastik- oder Glasbehälter verpackt ist.

## BEEF-RIBS MIT SPARGELSAT UND BBQ-SAUCE

### Zutaten

• 1 kg Rinderrippchen

Für den Rub:

- 1/4 Tasse Salz
- 1/4 Tasse brauner Zucker
- 1/2 Tasse Paprika, edelsüß
- 1/4 Tasse Knoblauchpulver
- 1/4 Tasse Zwiebelpulver
- 1 TL Chilipulver
- 1/4 Tasse Kreuzkümmel
- 2 EL Senfpulver
- 2 EL Cayennepfeffer
- 1 EL schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Für den Spargelsalat:

- 500g Spargel, weiß
- 500g Spargel, grün

- 3 EL Balsamico-Essig, weiß
- 3 EL Kürbiskernöl
- etwas Bärlauch
- Abrieb einer Limette
- Salz, Zucker, weißer Pfeffer
- BBQ-Sauce nach Wunsch

### Zubereitung:

Die Rinderrippchen von der Silberhaut entfernen, alle Gewürze vermengen und die Rippen damit gut einreiben und ca. 1 Std durchziehen lassen. In der Zeit den Grill anfeuern und diesen auf eine konstante Temperatur von 130°C bringen.

So werden die Ribs indirekt für ca. 4 Std gegart.

Für den Spargelsalat den weißen Spargel schälen und diesen mit einem Schäler in dünne Streifen schneiden. Den grünen Spargel putzen, die Enden abschneiden und den Rest in feine Scheibchen schneiden.

Alles zusammen in eine Schüssel geben, mit Salz, Zucker, Pfeffer und Essig würzen. Kurz durchziehen lassen, dann den Bärlauch in feine Streifen

schneiden und ebenfalls mit zu dem Salat geben. Am Ende das Kürbiskernöl hinzugeben.

Nach den 4 Stunden sollten die Ribs sich gut vom Knochen lösen, dies ist die beste Probe ob sie durch sind. Nun werden sie in Scheiben geschnitten und mit dem fertig abgeschmeckten Spargelsalat und BBQ-Soße angerichtet.

Das Rezept inkl. Kochvideo von Lucki Maurer gibt es bei [unsere-bauern.de](http://unsere-bauern.de)



# Frisch vom Feld

Bayerns Bauern füllen die Teller ganzjährig mit leckerem Gemüse

Wurzelgemüse aus Bayern ist ein unverzichtbarer Bestandteil der regionalen Küche und vereint Vielfalt, Geschmack und Nährstoffe. Für jeden Geschmack ist auf bayerischen Feldern etwas dabei – von mehlig über scharf bis bitter und süßlich.

Beim Anbau von beliebtem Wurzelgemüse legen sich Bayerns Bauern ins Zeug: Sie ernten zum Beispiel auf über 1.500 Hektar jährlich rund 86.200 Tonnen Karot-

ten. Eine der ältesten deutschen Gemüsesorten – der Sellerie – kommt auf eine Anbaufläche von 55 Hektar. Hier decken die bayerischen Erzeuger nahezu den jährlichen Sellerie-Bedarf von 13 Millionen Menschen, denn jeder Deutsche verputzt rund 1,1 Kilo Sellerie pro Jahr! Auch der Krautbau ist in Bayern populär: Vom Weißkohl – die passende Beilage zu fast allen bayerischen Schmankerln – wird dabei doppelt so häufig ange-

baut wie Blaukraut. Ob Fenchel, Karotten, Sellerie oder die unterschätzte Pastinake – jedes Gemüse hat seinen eigenen Charakter und Nutzen, von aromatischen Gewürzen bis hin zu gesundheitsfördernden Eigenschaften. Lassen Sie sich inspirieren, saisonale und heimische Produkte in die Küche zu holen!

Michael Neher,  
Landwirt, Medlingen

PURE  
GRILLPOWER.  
100% BIO.

NEU!



...weil Qualität das Wichtigste ist.

**Geflügel aus Bayern**

# Das liebe Federweih



**Putenmäster Korbinian Huber**  
 „Ich bin stolz darauf, in meinen Putenställen ein hochwertiges Lebensmittel zu erzeugen“

Die Geflügelhaltung hat in Bayern eine lange Tradition und steht zugleich für moderne Landwirtschaft auf hohem Qualitätsniveau. Ob Huhn, Ente oder Pute – bayerisches Geflügel überzeugt durch verantwortungsvolle Aufzucht, kurze Wege und strenge Kontrollen entlang der gesamten Produktionskette.

**Pute**

Die Pute zählt zu den wichtigsten Geflügelarten in Bayern und steht für mageren, eiweißreichen Fleischgenuss. Bayerische Putenhalter setzen auf moderne, tiergerechte Haltungssysteme mit viel Platz, strukturierter Stallgestal-



tung und sorgfältig abgestimmter Fütterung. Dabei spielen Tiergesundheit, robuste Zuchtlinien und ein verantwortungsvoller Umgang mit den Tieren eine zentrale Rolle. Die Aufzucht dauert deutlich länger als beim Huhn, wodurch sich die Tiere langsamer entwickeln und eine gute Fleischqualität erreichen. Besonders gefragt ist das zarte Brustfleisch, das vielseitig in der Küche eingesetzt werden kann – von leichten Gerichten bis hin zu klassischen Braten. Wie bei anderem Geflügel gelten auch in der Putenhaltung in Bayern strenge Kontrollen entlang der gesamten Produktionskette, die hohe Qualitäts- und Tierwohlstandards sicherstellen.

**Tipps zum richtigen Umgang mit Geflügel**

Geflügelfleisch ist ein empfindliches Lebensmittel, dessen Lagerung besondere Aufmerksamkeit erfordert. Um sicherzustellen, dass das Fleisch frisch und keimfrei bleibt, gibt es so einiges zu beachten.

- Geflügelfleisch abwaschen? Bitte nicht! Potenzielle Erreger könnten sich dadurch in der ganzen Küche verteilen. Das rohe Fleisch daher einfach mit einem Küchenpapier gründlich abtupfen. Erreger werden spätestens bei der Zubereitung im Ofen oder in der Pfanne abgetötet.
- Unbedingt Durchgaren! Geflügelfleisch sollte immer vollständig durchgegart wer-

den, bei mindestens 70° C, bis das Fleisch eine weißliche Farbe bekommen hat und ein klarer Fleischsaft sichtbar ist.

- Grundsätzlich sollte Geflügelfleisch immer getrennt von anderen Lebensmitteln zubereitet werden. Gemüse und Fleisch also nie auf dem gleichen Brett schneiden!
- Hygiene ist das A & O! Sowohl Hände, als auch das Schneidebrett, Messer und alle anderen Utensilien, die mit dem rohen Fleisch in Berührung gekommen sind, gründlich waschen. Am besten mit möglichst warmen Wasser und ausreichend Seife bzw. Spülmittel.

**Huhn**

Nur vier von rund 200 verschiedene Hühnerrassen in Deutschland werden für den Lebensmittelmarkt genutzt. Die moderne Geflügelwirtschaft basiert auf Zuchtformen, die speziell auf die Lebensmittelerzeugung zugeschnitten sind. Neben der guten Fleischnutzung sind Kriterien wie ein robuster Knochenbau, ein gutes Immunsystem und eine hohe Krallengesundheit dabei besonders wichtig. Ein Masthähnchen gelangt innerhalb eines Monats zur Schlachtreife. Das begehrte Brustfleisch macht dabei etwa ein Drittel seines Schlachtgewichts aus. In Bayern gelten hohe Qualitäts- und Tierwohlstandards, die durch regelmäßige Kontrollen durch das Veterinäramt, den Halter oder unabhängige Prüfer im Rahmen des QS-Systems dokumentiert werden und von der Haltung über den Transport bis zur Schlachtung der Tiere reichen.

**Ente**

Fast 30 Prozent der deutschen Enten werden von unseren bayerischen Bauern aufgezogen und gehalten. Wer heute beim Bauern oder auf dem Markt eine Ente kauft, bekommt mit hoher Wahrscheinlichkeit eine Pekingtonge. Der Name der Art weist auf ihre ursprüngliche Herkunft Südostasien hin. Der Begriff „Pekingtonge“ steht aber nicht nur für die Rasse, sondern auch für die Zubereitung. Die originale Pekingtonge wird ohne Haut über mehrere Stunden hängend in einem speziellen Ofen gegart.

**PULLED CHICKEN BURGER MIT HONIG-SENF-DIP**

**Zutaten**

Für das Pulled Chicken:

- 1 kg Hähnchenbrustfilets
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Händlmaier mittelscharfer Senf
- 1 EL Paprika edelsüß
- 2 EL Geflügelgewürz
- 2 TL Knoblauchpulver
- 2 TL Paprika rosenscharf
- 200 ml BBQ-Sauce
- 150 ml Apfelsaft
- 4 Burgerbrötchen

Für den Honig-Honig-Senf-Dip:

- 400 g griechischer Joghurt
- 20 g Händlmaier mittelscharfer Senf
- 10 g Honig
- Salz und Pfeffer
- Petersilie

**Zubereitung**

Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Mit den Hähnchenbrustfilets und allen anderen Zutaten in eine Auflaufform geben, alles gut mischen und bei 180 Grad im Ofen circa 1 Stunde garen. Anschließend das Fleisch mit zwei Gabeln in kleine Stücke zupfen und mit der Sauce mischen. Für den Honig-Senf-Dip Crème fraîche, Senf und Honig mischen und mit Salz und Pfeffer sowie gehackter Petersilie abschmecken. Burgerbrötchen mit dem Dip bestreichen, dann mit Pulled Chicken toppen und mit der anderen Burgerbrötchenhälfte belegen. Pulled Chicken Burger mit restlichem Honig-Senf-Dip genießen!



# 10 gute Gründe, Spargel zu essen

GESPICKT MIT GESUNDEN NÄHRSTOFFEN

Lecker! Spargel ist köstlich – das wissen seine Fans schon lange. In Franken reicht der Anbau bis ins frühe 18. Jahrhundert zurück. Heute zählt Bayern mit den Regionen Franken, Schrobenhausen und Abensberg zu den bedeutendsten Anbaugebieten Deutschlands – alle drei mit geschützter geographischer Angabe (g.g.A.). Doch es gibt noch mehr Gründe als den guten Geschmack, Spargel toll zu finden. Zehn Fakten:

1. Spargel regt die Nierentätigkeit an, er entwässert und entsäuert.
2. Spargel stärkt die Nerven.
3. Spargel wirkt zellverjüngend, fördert die Blutbildung und die Sauerstoffversorgung.
4. Spargel kräftigt die Schleimhäute im Körper.
5. Spargel aktiviert den Eiweiß-, Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel.
6. Spargel wirkt gegen Darmträgheit und Verstopfung.
7. Spargel aktiviert das Zellwachstum und stärkt Haut, Haare und Bindegewebe.
8. Spargel hilft bei Gedächtnisschwäche und Konzentrationmangel.
9. Spargel hilft bei Sehschwäche und Nachtblindheit.
10. Spargel gilt als Aphrodisiakum.



**TIPP:** Die geschmackvollsten regionalen Kartoffel vom Herbst des Vorjahres sind zum Spargel hervorragend geeignet und haben nicht mehrere 1.000 km Transport wie die Importware hinter sich.



VOLL FRUCHT, VON HERZEN, AUS BAYERN.

# Wolfra macht den Sommer fruchtiger

Wenn draußen die Sonne scheint, wächst die Lust auf fruchtige Erfrischungen. Wolfra sorgt dafür, dass der Sommer besonders genussvoll wird: Mit einem vielseitigen Sortiment aus Fruchtsäften, spritzigen Schorlen, Limonaden und Eistees bietet die bayerische Traditionsmarke für jede Gelegenheit das passende Getränk.

Fruchtige Erfrischungsvielfalt, praktisch für unterwegs



Ob zuhause im Garten oder bei einem Ausflug mit dem Rad: Wolfra bietet die perfekte Erfrischung für jeden Moment. Alpenchorlen, Alpenkracherl und Eistees

in der handlichen 0,33-l-Flasche – ideal für den spontanen Erfrischungsmoment. Die Alpenchorlen überzeugen mit hohem Fruchtanteil und wohlthuender Leichtigkeit – erhältlich in den Sorten Apfel, Holler, Johannisbeere, Rhabarber, Mango und Maracuja. Für besonders spritzige Momente stehen die Alpenkracherl: fruchtige Limonaden mit echter bayerischer Lebensfreude in den Sorten Orange, Zitronen, Himbeere sowie Kräutern. Ergänzend sorgen die Eistees von Wolfra mit 5 % Fruchtanteil für sommerliche Erfrischungen.

www.wolfra.de

# Die Seele Bayerns

**Bayerisches Bier** kennt viele **Superlative**. Das gilt auch für den **hiesigen Hopfenanbau**



Bier steht in Bayern ganz oben auf der Genuss-Skala: Die meisten Braustätten Deutschlands (588; Stand 2025) befinden sich im Freistaat. Hier kommt auf gut 20.500 Einwohner eine Brauerei – das ist die höchste Brauereidichte bundesweit. Mehr als 40 Bierarten werden in Bayern gebraut.

Bier gehört unbestritten zur bayerischen DNA. Die Brautradition nach dem seit 1516 geltenden Bayerischen Reinheitsgebot gehört seit 2015 sogar zum immateriellen Kulturerbe des Bundeslandes. Nur Wasser, Malz, Hopfen und Hefe kommen demnach ins bayerische Bier.

Weltweit gibt es über 70 verschiedene Hopfensorten, von leicht süßlich bis bitter. Brauer teilen sie in Bitter- und Aromahopfen ein. Bitterhopfen sorgt z. B. für den typischen Pilsengeschmack. Die süßliche Note von Craft Beer ist dagegen dem Aromahopfen zu verdanken. In der Hallertau werden zum Beispiel die Sorten „Hallertauer Mittelfrüh“, „Hallertauer Tradition“, der Aromahopfen „Perle“ sowie die Bittersorten „Hallertauer Taurus“ und „Herkuless“ angebaut.

net, gemahlen und zu Pellets gepresst oder als Hopfenextrakt zur Verfügung.

## Hopfen und Bier in Fakten und Zahlen

- 2001 hat die EU die Einzigartigkeit des „Bayerischen Biers“ anerkannt. Es ist seitdem als „geschützte geografische Angabe“ eingetragen.
- Deutschland gehört zu den wichtigsten Hopfenproduzenten weltweit: 80 Prozent der deutschen Hopfenernte werden exportiert.
- Zwischen 100 und 400 Gramm Hopfen kommen pro Hektoliter Bier zum Einsatz.
- 1415 Braustätten gibt es in Deutschland (Stand 2025). Knapp 42 % von ihnen befinden sich in Bayern.

Über den Geschmack des Bieres entscheidet neben der Sorte und der Menge des zugesetzten Hopfens auch die Art der Verarbeitung: Wird er bereits beim Sieden hinzugegeben, gibt er mehr Bitterstoffe ab, als wenn die Zugabe später erfolgt. Das Rohprodukt steht Brauern entweder getrock-



### Hopfenregion Hallertau

Kein Wunder, dass Bayern auch Hopfenspezialist ist: Mit der Hallertau besitzt der Freistaat das größte Hopfenanbaugebiet weltweit. Auf 15.680 Hektar Anbaufläche im Anbaugebiet Hallertau wurden 37.250 Tonnen Hopfen geerntet – das entsprach 86 Prozent der bundesweiten Erntemenge. Die Hopfenpflanze gehört zu den Hanfgewächsen. Sie wird bis zu sieben Meter hoch. Die Blüten wachsen von Juni bis August, die Früchte reifen von Juli bis September. Beim Bierbrauen werden nur die Dolden verwendet und diese werden ausschließlich von den weiblichen Pflanzen gebildet.

### Verarbeitung variiert

**Hopfenbauer Michael**  
„Rund 800 Doppelzentner Dolden können wir in einem guten Jahr ernten.“



Foto: Gudrun Muschalla

# Münchner Bier Tradition im Glas, Genuss für die Welt

Getrunken wird es auf der ganzen Welt. Doch seine Heimat hat der Genuss in München: im Münchner Bier, gebraut mit Münchner Tiefenwasser und nach dem Reinheitsgebot von 1487 – der ältesten bekannten Lebensmittelverordnung der Welt.

Mehr noch: Das Münchner Bier und das Oktoberfestbier sind als geschützte geografische Angabe anerkannt – ein Status, der international große Bedeutung hat und Münchner Bier vom Genussmittel zum Kulturgut macht. Ob Helles, Dunkles, Weißbier, Pils, Starkbier oder Alkoholfreies Bier, ein Münchner Bier steht für volle Tische, Gespräche und lange Abende.

Worüber würde ein Gründer des Vereins der Münchner Brauerei-

en heute staunen, wenn er ein Münchner Wirtshaus beträte? Andreas Maisberger, Geschäftsführer des Vereins Münchener Brauereien, ist sich sicher: „Wundern würde er sich über die Attraktivität alkoholfreier Biere, über die man sich vor 150 Jahren noch gar keinen Gedanken gemacht hat.“ Und dann würde er sich freuen: darüber, dass viele Wirtshäuser aus dieser Zeit bis heute bestehen und oft noch ähnlich aussehen wie damals. Das sei die

Stärke Münchens mit seiner Gastronomie, weiß Maisberger. „Dass es trotz aller Modernität und Innovationsfähigkeit gelingt, Tradition und Brauchtum lebendig zu halten.“

Auf die Frage, mit wem und wo er selbst am liebsten sein Bier trinkt, antwortet Maisberger: „Natürlich mit Freunden, Familie und Menschen, mit denen man gern zusammensitzt. Und da bestelle ich mir am liebsten eine Maß.“



Geschäftsführer Andreas Maisberger

### 32 neue Jungbrauer – und ganz München feiert mit!

Seit 150 Jahren pflegen die Münchner Brauereien ihren Nachwuchs und das hat am Ende der Ausbildung eine ganz besondere Tradition: die offizielle „Freischlagung“ durch den Münchner Oberbürgermeister am Marienplatz. Heuer ist es wieder so weit: Am **20. Juni 2026** treten 32 neue Brauerinnen und Brauer ins Berufsleben ein, rund die Hälfte davon weiblich. Alle Münchnerinnen und Münchner sind herzlich eingeladen – und natürlich Gäste aus aller Welt. 3.000 Liter Freibier fließen, dazu gibt's Brauereigespanne, Gebirgsschützen, Trachtler, Goaßlschnoizer und Brauchtumsgruppen. Die große Besonderheit: Auch die Schäffler tanzen – ganz außer der Reihe ihres siebenjährigen Rhythmus.

## SECHS RICHTIGE.



Entdeckungstouren und Schmankerl-Originale

# Bayern

## Ein einziger Genuss!

**Lokale Spezialitäten, handgemachte Leckereien und regionale Schmankerl in Hülle und Fülle:** Gehen Sie auf eine **kulinarische Erlebnisreise** zu den schönsten **Genussorten von Unterfranken bis nach Oberbayern!**



GENUSSORTE  
STELLEN SICH UND  
IHRE KULINARISCHEN  
SCHÄTZE VOR

**Wissen Sie, wo es „Bierwürmer“, „Seelenspitzen“ oder „Gstopfta Rumm“ gibt? Nein? – Dann entdecken Sie die Genusswelt Frankenwald. Hier hat die Leidenschaft für kulinarische Genüsse Tradition. Denn in kaum einer anderen Region gibt es so zahlreiche Schmankerl-Originale.**

Deshalb wurden die fränkische Rennsteigregion, Kleintettau, die Städte Kronach, Kulmbach, Münchberg und Hof sowie der Flößerort Wallenfels mit ihren regionaltypischen Leckerbissen auch bereits 2018 vom Bayerischen Landwirtschaftsministerium in den Kreis der „100 besten Genussorte in Bayern“ aufgenommen.

Einer dieser besonderen Genussorte im Freistaat ist auch Miltenberg zwischen Odenwald und Spessart gelegen. Frisch geröstete Bohnen und Bier vom Fass, Hausmacher-Wurst und herrliche Wei-

ne, Käse und knuspriges Bauernbrot – und die Tradition der Häckerwirtschaften kann man hier finden.

**Von Zapfhahn zu Zapfhahn**

Für Bier-Liebhaber ist es geradezu himmlisch, auf der Aischgründer Bierstraße in Mittelfranken von Zapfhahn zu Zapfhahn zu ziehen, um ein kühles Helles oder ein würziges Dunkles zu genießen. Die Straße erstreckt sich am Rand des Steigerwalds von Uehlfeld bis Bad Windsheim.

Deggendorf ist die Knödel-Hauptstadt in Niederbayern. Ob Knödel-Praline, Knödel-Salami und Knödel-Gebäck: Jeder wahre Knödel-Fan wird sich hier wie im Schlemmerparadies fühlen.

Sommerach hat nicht nur besonders gute Weine anzubieten, sondern auch Delikateses, wie beispielsweise Spezialitä-

ten der fränkischen Zwetschge oder ein Silvanersüpple. Lecker!

**Genussradln in Oberbayern**

Auch die Gemeinde Fridolfing, gelegen in einer der schönsten Landschaften Oberbayerns, ist nicht nur als kulinarische Hochburg, sondern auch für ihre vielen Angebote zum „Genussradln“ bekannt.

Im Tegernseer Tal haben sich

gleich fünf Gemeinden – Tegernsee, Gmund, Rottach-Egern, Kreuth und Bad Wiessee – nicht nur zu einem Tourismusverband, sondern auch zur GENIESSERLAND Kooperation zusammengeschlossen. Ganz gleich, in welchem Ort man sich hier auch aufhält – überall werden dem Gast die leckersten, regionaltypischen Genussprodukte angeboten.

**Weitere Informationen:**  
[www.100genussorte.bayern](http://www.100genussorte.bayern)



### KAISERSCHMARRN

#### Zutaten für 4 Portionen

- 280 g Weizenmehl 405
- 40 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 400 ml Milch
- 5 Eier
- 1 Prise Salz
- 60 g Butter zum Ausbacken des Kaiserschmarrn
- Puderzucker zum Bestäuben
- Apfelmus, Kompott, Beerenfrüchte als Beilage



#### Zubereitung

Eier trennen. Mehl, Milch, Eigelbe, Zucker und Vanillezucker zu einem glatten Teig verrühren. Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Unter den Teig heben. 30 g Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Hälfte des Teiges in die Pfanne geben und mit Hilfe eines Pfannenwenders von beiden Seiten anbacken. Die Pfanne in den Ofen schieben und für etwa 10 Minuten fertig backen. Den Kaiserschmarrn aus dem Ofen nehmen und mit zwei Gabeln in unregelmäßige Stücke zupfen. Auf Tellern anrichten. Mit Puderzucker bestäuben und zusammen mit Apfelmus, Kompott und Früchten servieren. Vorgang mit dem restlichen Teig wiederholen.

Ein Rezept von Rosenmehl

APOTHEKENEXKLUSIV  
**TWARDY**  
SEIT 1960

## Bewusster genießen

Twardy GLYXH80 Komplex  
mit Chrom für Ihr Blutzuckermanagement

Jetzt mehr  
erfahren!



#### DER GENUSSBEGLEITER ZUR MAHLZEIT

Gute, regionale Lebensmittel sind etwas Wunderbares. Oft so gut, dass man davon gerne mehr genießen möchte. Und genau hier hilft GLYXH80 Komplex. Twardy GLYXH80 Komplex enthält den hochinnovativen Kollagenpeptid-Komplex Nextida® GC und das Spurenelement Chrom, das zur Regulation des Blutzuckerspiegels beiträgt. Schon ein Dosierlöffel vor der Mahlzeit kann Ihnen helfen, bewusster zu genießen und das eigene Essverhalten achtsam zu begleiten. Mit Nextida® GC enthält GLYXH80 Komplex einen wissenschaftlich untersuchten Kollagenpeptid-Komplex.

Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach GLYXH80 Komplex!

Monatspackung mit 300 g  
PZN19955411

Instagram: [twardy.de](https://www.instagram.com/twardy.de)

twardy.de

# Das ist doch noch gut

# Mama!

Jedes Jahr schmeißen wir Lebensmittel im Wert von

**25.000.000.000 Euro**

in den Müll. Vieles davon ist noch genießbar. Wie aber geht besseres Einkaufen und kluges Haushalten?

**Gute Planung ist das beste Rezept gegen Lebensmittelverschwendung. Wer einen Überblick über seine Vorräte hat, kann Einkäufe besser und gezielter planen. Dabei unerlässlich: ein Einkaufszettel und der feste Wille, nur das zu kaufen, was darauf steht. Hilfreich ist es auch, gleich den Speiseplan für die ganze Woche festzulegen und entsprechend Zutaten einzukaufen.**

#### Mengen gezielt auswählen

Den Gang in den Supermarkt tritt man am besten satt an. Das bewahrt vor Spontankäufen, die die Geldbörse belasten oder schlimmstenfalls später im Müll landen. In der Obst- und Gemüseabteilung sollte lose Ware erste Wahl sein. Das spart einerseits Verpackungsmüll, andererseits kann die individuell passende Menge ausgewählt werden. Gleiches gilt für Fleisch, Wurst und Käse aus der Bedientheke. In Unverpacktläden können sogar die Mengen aller Produkte selbst bestimmt werden.

#### Oft länger genießbar

Um weniger Lebensmittel wegzuschmeißen, sollten Verbraucher außerdem wieder mehr auf ihre Sinne vertrauen: Die Genießbarkeit von Lebensmitteln wird einfach durch Sehen,

Riechen und Schmecken geprüft. Lebensmittel mit Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) sind so oft länger genießbar – korrekte Lagerung vorausgesetzt.

#### Reste kreativ verwerten

Um Lebensmittel vor dem Wegwerfen zu bewahren, kann im Internet oder speziellen Apps nach Rezeptideen zur Resteverwertung gesucht werden. Bleibt beim Kochen etwas übrig, heißt es: Einfrieren statt Wegwerfen. Ist absehbar, dass bestimmte Produkte nicht verbraucht werden können, ist Foodsharing die Lösung: An extra dafür eingerichteten Stationen hinterlegen Foodsharer ihre überzähligen Lebensmittel, die dort von Food-savern abgeholt werden.

## 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:

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

**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.

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

**Salat waschen,** trockenschleudern und noch feucht und mit etwas Luft in einen Zip-Beutel geben. Ergebnis: Im Gemüsfach bleiben die Blätter 2-4 Tage knackig und frisch. Bereits angewelkter Salat kann

in einem Kaltwasserbecken wiederbelebt werden.

**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 Gemüsfach platzieren. So hält sich Fleisch bis zu 4 Tage.

# Traditionelles Handwerk

Mit allen Sinnen genießen!

Regional von hier!

## BROTmarkt

09. bis 13. Juni, in der Neuhauser Straße, 10 bis 18 Uhr

2026 in der Fußgängerzone!

Bäcker-Innung München, Landsberg und Erding



# REISS DEIN GLÜCK AUF!



Nur in deiner  
LOTTO-Annahmestelle

**LOS**

**BAYERN  
GLÜCK**

**EXTRA  
GEHALT**

**MEGA  
GEHALT**

Spielteilnahme erst ab 18 Jahren. Glücksspiel kann süchtig machen. Infos und Hilfe unter [www.bioeg.de](http://www.bioeg.de)