



BROTZEIT

IST DIE SCHÖNSTE ZEIT!

**Unsere besten Rezepte, Tipps und Infos
rund um die bayerische Tradition.**

**Aus der Region.
Für die Zukunft.**

**Unsere
Bayerischen
Bauern**

unsere-bauern.de



**Eva-Maria Haas,
Geschäftsführerin**

„Zu meiner Lieblingsbrotzeit gehören Schweizer Wurstsalat, frische Radieserl und ein cremiger Obatzda (siehe S. 6).“

Liebe Leser:innen,

die bayerische Brotzeit bringt Geschmack und Vielfalt in unser Leben und ist ideal, um neue Energie zu tanken. Unsere heimischen Bäuerinnen und Bauern setzen sich mit viel Herzblut dafür ein, uns täglich eine große Auswahl an Gemüse, Fleisch, Getreide, Milchprodukten und vielem mehr in hoher Qualität zur Verfügung zu stellen. Und die Landwirtschaft entwickelt sich ständig weiter, auch im Hinblick auf Tierwohl und Nachhaltigkeit. Wir können unsere Landwirt:innen dabei unterstützen, indem wir uns bewusst für regionale Erzeugnisse entscheiden. Auf den folgenden Seiten verraten wir Ihnen, wie frische, heimische Lebensmittel Ihre Brotzeit zur besten Zeit des Tages machen.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Eva-Maria Haas

Eva-Maria Haas
Geschäftsführerin
Unsere Bayerischen Bauern e. V.



Ein anderes Wort für Genuss.

Natürlich aus der
HEIMAT.

Ob in einem der vielen schönen Biergärten, als Picknick im Grünen, auf dem Gipfel nach einer anstrengenden Bergtour oder nach getaner Arbeit daheim am Esstisch: Bei der Brotzeit genießen wir heimische Erzeugnisse wie Brot, Käse, Wurst und Bier mit allen Sinnen. Entstanden ist diese Tradition übrigens aus dem körperlich fordernden, bäuerlichen Alltag. Wer könnte uns also mehr über

diese ganz besondere Mahlzeit verraten als die, von denen auch die Zutaten dafür stammen?





Packen wir's an! Die erste

BROTZEIT

des Tages.



Ob Quark, Joghurt oder Käse auf dem Brot: Milchprodukte gehören zur Brotzeit dazu.

Die typisch bayerische Brotzeit hat sich aus dem Alltag der Bäuerinnen und Bauern in Bayern entwickelt. Zwischen morgendlicher Stallarbeit und dem Gang aufs Feld brauchte es ein starkes Frühstück. Brot, Wurst, Käse und ein Glas Milch gehörten dazu. Ein „zweites Frühstück“ mit Butterbrezen oder Leberkässemmel sind vor allem bei körperlich aktiven Berufsgruppen wie Bauarbeiter:innen oder Handwerker:innen sehr beliebt.



Monika & Hans Mayerhofer,
Vogtareuth

„Durch den Melkroboter haben wir jetzt mehr Zeit, uns um unsere Tiere zu kümmern.“

TOP!

Mehr als 98% der bayerischen Milchviehbetriebe erreichen mit ihrer Rohmilch die gesetzliche Qualitätsstufe „Güteklasse 1“. Dazu müssen bestimmte Grenzwerte für den Keim- und den Zellgehalt, Hemmstoffe und Gefrierpunkte eingehalten werden.

Die Milch für Käse, Butter & Co. stammt von Milchviehbetrieben wie dem von Monika und Hans Mayerhofer. Beide sind Landwirte aus Leidenschaft und immer an Verbesserungen zum Wohl der Tiere interessiert. Im Laufstall, im neuen Außenauslauf und in den Liegeboxen haben ihre Kühe viel Platz. Auf den großzügigen Kälberweiden kann das Jungvieh herumtoben und sein Sozialverhalten stärken. Und seit die Mayerhofers einen Melkroboter haben, entscheiden die „Mädels“ sogar selbst, wann sie gemolken werden wollen. „Das macht sie noch ruhiger und gelassener“, sagt Hans Mayerhofer.



OBATZDA

Zubereitung:

Zuerst den zimmerwarmen Camembert zusammen mit der weichen Butter in einer Schüssel mit der Gabel zerdrücken. Nach und nach die fein gehackte Zwiebel, das Paprikapulver und den Knoblauch zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles gründlich vermischen. Das Bier am besten erst zum Schluss dazugeben. Die Menge richtet sich nach der Konsistenz der Masse: Der Obatzda sollte streichfähig sein.

Im Kühlschrank einige Stunden ziehen lassen und mit feinen Zwiebelringen, Radieschen oder Schnittlauchröllchen garnieren und anrichten.

TIPP:

Kümmelsamen verfeinern Gerichte nicht nur, sie machen fettreiche Speisen auch bekömmlicher. Am besten vorsichtig dosieren und zwischendurch abschmecken.

Zutaten:

- 200 g** Camembert, vollreif
- 80 g** Butter, weich
- 1** Zwiebel, fein gehackt
- 1** Knoblauchzehe, gepresst
- 2 EL** Bier
- 1/2 TL** Paprika, edelsüß
- Salz, Pfeffer

Rezept von Ernährungsfachfrau Tanja Dilger

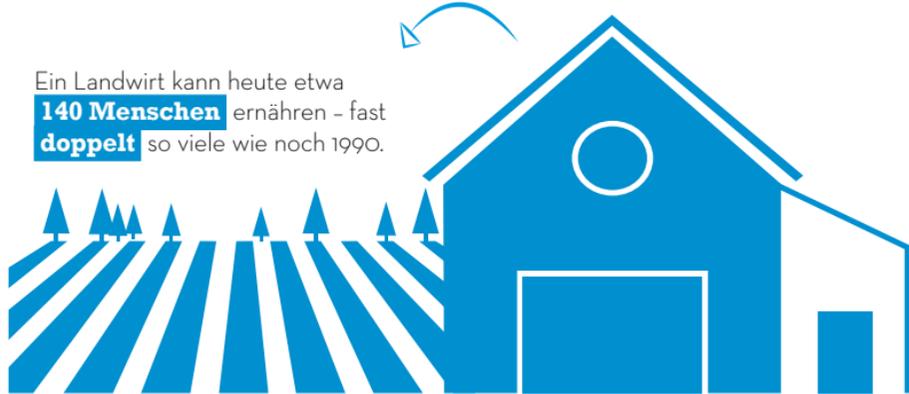


Spannende

ZAHLEN & FAKTEN

zur bayerischen Landwirtschaft*

Ein Landwirt kann heute etwa **140 Menschen** ernähren – fast **doppelt** so viele wie noch 1990.



Die rund **81.560** landwirtschaftlichen Betriebe in Bayern haben eine durchschnittliche Betriebsgröße von circa **37 Hektar**.

Knapp **80 %** der Fläche Bayerns wird land- und forstwirtschaftlich genutzt und gepflegt.

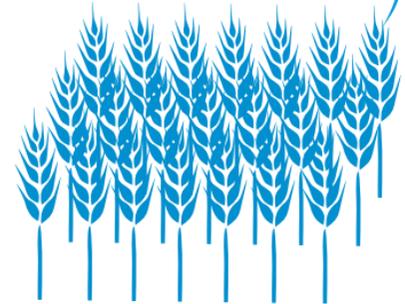


Mit rund **9.000 Jahren** zählt das Schwein zu den **ältesten Haustierrassen** der Welt.



Eine Kuh gibt im Schnitt **20 Liter** Milch pro Tag. Sie gilt aufgrund ihres hohen Nährstoffgehalts nicht als Getränk, sondern als **Nahrungsmittel**.

Gerste, die älteste bekannte Getreideart, benötigt weniger als **100 Tage Wachstum** bis zur Ernte.



*Quelle: Bayerischer Agrarbericht 2022, Statistisches Bundesamt (Destatis) | 2024, Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) | 2023, Bayerisches Landesamt für Statistik | 2023



NUDELSALAT

Zubereitung:

Nudeln in Salzwasser kochen, abschrecken und abkühlen lassen. Zwiebel klein würfeln. Zucchini waschen und putzen, in Würfel schneiden und in einer Pfanne in Öl anbraten. Zwiebel und Knoblauch zugeben, würzen und kurz weiterbraten. Die Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne anrösten und alles abkühlen lassen. Salat in kleine Stücke zupfen und die Tomaten (je nach Größe) halbieren oder vierteln. Aus Joghurt, Schmand, Zitronensaft und den Gewürzen ein Dressing herstellen und abschmecken. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und mit gehobelem Bergkäse und frischen Kräutern garnieren.

Tipp:

Nach Belieben kann etwas Thunfisch, gewürfelter Schinken oder Leberkäse dem Nudelsalat bei jeder Zubereitung einen neuen „Twist“ geben.



Zutaten:

- 500 g** Nudeln
- 2** kleine Zucchini
- 1** Zwiebel
- 2** Knoblauchzehen, gepresst
- 200 g** Kirschtomaten
- 70 g** Sonnenblumenkerne
- 1** kleiner Blattsalat
- 300 g** Joghurt
- 3–4 EL** Rapsöl
- 5 EL** Schmand
- Salz, Pfeffer, Zitronensaft, würziger Bergkäse, frische Kräuter

Lust auf noch mehr Genuss mit regionalen Zutaten?

Auf unseren Seiten „Genießen in Bayern“ gibt es neben einer Vielzahl von Rezepten für jeden Geschmack auch weiterführende Informationen und Inspirationen rund um regionale Spezialitäten. Einfach QR-Code scannen und loskochen!



Nach getaner Arbeit:

EIN BIER

gehört dazu!



Zum Ernteschluss das Hopfenmahl: knusprige Schweinshaxe und eine Maß Bier.

Nach einem erfolgreichen Arbeitstag oder einem ereignisreichen Ausflug läutet eine Brotzeit den Feierabend ein. Unter den imposanten Kastanienbäumen in einem unserer bayerischen Biergärten ist sie Vergnügen und Belohnung zugleich. Auf dem Brotzeitbrett der „leichteren“ Variante findet sich unter anderem dünn aufgeschnittener Rudi, als „deftige“ Brotzeit ist auch kalter Schweinebraten ein Genuss.



**Michael Preitsameter,
Rohrbach**

„Der Hopfen will jeden Tag seinen Herrn sehen.“

Über 500 Jahre Reinheitsgebot

Im Jahr 1516 erlassen, ist das Reinheitsgebot das älteste noch gültige Lebensmittelgesetz der Welt. Es besagt, dass Bier nur aus Malz, Hefe, Wasser und Hopfen hergestellt wird. Von der Hopfenpflanze werden dabei nur die wertvollen Dolden verwendet.

Melonen-, Stachelbeer- oder Mandarinengeschmack – die Flavor-Hops-Sorten von Hopfenbauer Michael Preitsameter sollen im späteren Craft-Beer überraschen. Diese und sieben weitere Hopfensorten baut er im heimischen Waal bei Rohrbach an. Im größten zusammenhängenden Hopfenanbauggebiet der Welt, der Hallertau, orientiert sich die Pflege der Hopfenpflanzen vor allem am jahreszeitlichen Klima. So wächst der Hopfen bis zu 20 cm am Tag, bevor bei der Ernte Anfang September die Dolden vom Hopfenstock getrennt und in der Darre getrocknet werden.

REGIONALITÄT

hat eine Heimat:

www.unsere-bauern.de

Vielfalt kennenlernen: Das ganze Spektrum heimischer Erzeugnisse entdecken – und sehen, wer dahintersteht.

Einblick bekommen: Alles über moderne landwirtschaftliche Praktiken erfahren – in Wald und Stall, auf Feld und Acker.

Mehr wissen: Sich über Wichtiges in Kurzform informieren, für mehr Transparenz und Durchblick.

Zeitgemäß kochen: Unsere besten Rezepte ausprobieren sowie Tipps und Tricks zum Kochen mit regionalen Zutaten erhalten.

Richtig einkaufen: Unsere Service-Seiten von Siegel-Know-how bis Hofladen-Suche nutzen.

Austauschen und mehr erfahren!

Auf Facebook und Instagram geben wir noch mehr Einblicke in die Arbeit der Landwirt:innen und diskutieren offen und konstruktiv mit einer immer größeren Community.



Regional einkaufen

Wo ist der nächste Hofladen? Wie erkennt man im Supermarkt regionale Produkte? Wir geben euch Tipps!

[Mehr erfahren >](#)



GEWINNSPIEL

[JETZT MITMACHEN >](#)



Fleischi entdeckt die bayerische Landwirtschaft



Interaktiver Stallrundgang



REZEPTE

[ZUR SAMMLUNG >](#)

Entdecken Sie die Vielfalt der
REGIONAL
ERZEUGTEN PRODUKTE
und suchen Sie nach Bauernhöfen mit
HOFLÄDEN
in Bayern.

EINKAUFSLISTE:

Äpfel, Rindfleisch,
Eier, Wurst, Salat,
Nudeln, Gemüse,
Milch, Kartoffeln

Einkaufen
auf dem
Bauernhof



Weil's vom Land kommt



www.einkaufen-auf-dem-bauernhof.com