

# MILCH LUST AUF & MEHR

Die besten Rezepte, Tipps und Tricks  
von unseren Experten.

Aus der Region.  
Für die Zukunft.

Unsere  
Bayerischen  
Bauern

[unsere-bauern.de](http://unsere-bauern.de)



## VORWORT

Ob frisch, als Käse, Joghurt, Sahne, Quark oder Butter: Milch ist eines unserer wertvollsten Nahrungsmittel – und das schon seit mehr als 7.000 Jahren.

Heute ist die Milchwirtschaft ein unverzichtbarer und wesentlicher Teil unserer heimischen Landwirtschaft. In Bayern kümmern sich rund 25.000 Landwirte um ca. 1,1 Millionen Milchkühe. Zuletzt erzeugten sie gemeinsam etwa 8,1 Millionen Tonnen Milch. Insgesamt wurden von den 54 bayerischen Molkereiunternehmen 9,4 Millionen Tonnen zu den unterschiedlichsten Milchprodukten weiterverarbeitet.

Milchgenuss ist ein wertvoller Teil unserer europäischen Identität, aber auch unserer „Heimat der Vielfalt“ hier in Bayern. Es gibt viele gute Gründe, beim Einkauf auf ein Produkt aus der Region zu achten. Allen voran die Qualität der bayerischen Milch. Fast 99% der von unseren Bauern



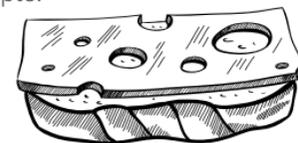
angelieferten Rohmilch erreicht die höchste Güteklasse.

Das ist aber noch längst nicht alles: Milch schmeckt einfach gut und ist unglaublich vielfältig. Mit ihr und ihren Erzeugnissen lassen sich unzählige Rezepte – ob süß, ob herzhaft – zubereiten oder verfeinern. Der Fantasie und Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Wir geben Ihnen mit dieser Broschüre einen kleinen Einblick in die Welt der

heimischen Milcherzeugung, wollen Ihr Interesse an regionalen Milchprodukten wecken und Lust auf spannende Rezepte machen. Darüber hinaus bekommen Sie hilfreiche und praktische Tipps und Einblicke von unseren Milchexperten.

Viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren der Rezepte!





**Hans Mayerhofer,  
Vogtareuth**

„Es gibt für mich nichts Schöneres als die tägliche Arbeit mit den Tieren und in der Natur. Mein Ziel ist es, ein wertvolles Lebensmittel in gleichbleibend hoher Qualität zu erzeugen. Denn nur, wenn die Pflege stimmt, ist die Milch perfekt.“

## MIT LEIB UND SEELE MILCHBAUER

Hans Mayerhofer bewirtschaftet mit seiner Familie im oberbayerischen Vogtareuth einen Milchviehbetrieb in dritter Generation. Der moderne Laufstall mit seinen Kuhbürsten und -duschen, den geräumigen Liegeboxen sowie einem großzügigen Auslauf bietet jede Menge Kuhkomfort. Besonderen Wert legt der

Milchbauer auf die Ernährung seines Fleckviehs: Einen Großteil des Futters, wie geschnittenes Gras, Weizen und Mais, bauen die Mayerhofers selbst an, beim Kraftfutter setzen sie auf heimische und gentechnikfreie Bestandteile. Rund 23 Liter Milch gibt jede Kuh täglich – und das in erstklassiger Qualität.

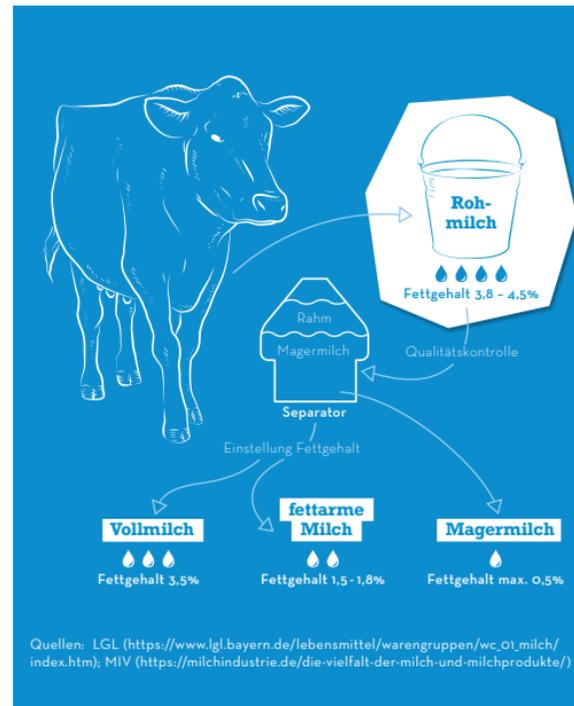
### Milch ist nicht gleich Milch

Die Behandlung und Weiterverarbeitung von Milch fällt je nach Verwendungszweck ganz unterschiedlich aus. Unter anderem wird in der Molkerei der Fettgehalt eingestellt und die Haltbarkeit beeinflusst.

### Milch & mehr

Im Wesentlichen gibt es drei Haltbarkeitsstufen für Trinkmilch im Regal: Zum einen die pasteurisierte Frischmilch, die gekühlt einige Tage haltbar ist. Dann die leicht höher erhitze Frischmilch mit dem Zusatz "länger haltbar", auch ESL-Milch genannt, die man gekühlt bis zu vier Wochen aufbewahren kann. Und schließlich die ultrahocherhitze H-Milch, die sich ungekühlt mehrere Monate hält. Der größere Teil der gekühlten Milch ist die so genannte ESL-Milch („extended shelf life“, verlängerte Haltbarkeit). Die mit modernen Verfahren hergestellte Milch liegt zwischen Frischmilch und haltbarer Milch und ist an dem Aufdruck „länger haltbar“ zu erkennen.

In der Molkerei wird die Milch auch zu anderen Produkten weiterverarbeitet, etwa zu Sahne, Butter oder Kondensmilch. Durch Zugabe von Kulturen entstehen Produkte wie Dickmilch, Sauermilch, Joghurt, Quark sowie zahlreiche Käsesorten.



Quellen: LGL ([https://www.lgl.bayern.de/lebensmittel/warengruppen/wc\\_o1\\_milch/index.htm](https://www.lgl.bayern.de/lebensmittel/warengruppen/wc_o1_milch/index.htm)); MIV (<https://milchindustrie.de/die-vielfalt-der-milch-und-milchprodukte/>)

# BAYERISCHE MILCHSUPPE MIT GEBRATENEM ZANDER UND BROT-CHIP



## Zutaten (für 2 Personen):

**800 ml** Milch  
**400 g** Zanderfilet  
**120 ml** Brühe  
**100 ml** Weißwein (trocken)  
**1** Zwiebel  
**1** Knoblauchzehe  
Kräuter, z. B. Sauerampfer, Kerbel,  
Petersilie, Pimpinelle, Borretsch

## Außerdem:

Abrieb einer Zitrone,  
einige dünne Scheiben kräftiges  
Mehrkornbrot, einige Radieschen  
Meersalz, Pfeffer, Muskatnuss

## Zubereitung:

Zwiebel in feine Würfel schneiden, Knoblauch fein hacken. Beides in einem Topf farblos anschwitzen, mit Weißwein ablöschen. Kurz köcheln lassen.

Mit Brühe und Milch aufgießen, ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Muskatnuss, Meersalz und Pfeffer würzen.

Zanderfilet auf Gräten kontrollieren, salzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Brotscheiben von beiden Seiten in einer Pfanne ohne Fett rösten. Zanderfilet in einer heißen Pfanne mit wenig Fett auf der Hautseite kross braten, wenden und 3 Minuten ohne Hitze ziehen lassen.

Einen Teil der Suppe abnehmen, mit den Kräutern weitere 5 Minuten köcheln und dann pürieren. Durch ein Haarsieb abseihen.

Zuerst die Milchsuppe ohne Kräuter auf den Teller geben, Zander auflegen, Brot-Chip anlegen, Radieschen in feinen Scheiben anlegen, die Kräuter-Milchsuppe mit einem Löffel anrichten und etwas Zitronenabrieb über den Zander geben.





**Anderl Aigner,  
Marquartstein**

„Hier oben ist jeder Tag anders.  
Im Gegensatz zum Betrieb im Tal hat das Wetter  
einen entscheidenden Einfluss auf uns.  
Die Herausforderung besteht darin, sich den  
Bedingungen optimal anzupassen und dafür zu  
sorgen, dass Tiere und Menschen unversehrt durch  
den Bergsommer kommen.“

## BESTES VON DER ALM

Die Milchwirtschaft auf einer Alm gehört zu den ältesten und ertümlichsten Arten der Milcherzeugung, und das Weiden der Tiere auf den Almwiesen bringt einige Besonderheiten mit sich. Almbauer Anderl Aigner bewirtschaftet neben seinem Hof im Tal auch die Piesenhausener

Hochalm im Chiemgau. Jedes Jahr im Mai werden die rund 55 eigenen Jung-rinder und einige Milchkühe auf den Berg gebracht. Dort grasen sie nacheinander auf verschiedenen Parzellen, damit die saftigen Almwiesen auch gleichmäßig abgefressen werden. Besonderes

Augenmerk liegt auf dem Schutz der Tiere vor dem Abstürzen in steilem Gelände und vor Blitzschlag. 100 Liter Milch melken und verarbeiten die beiden Sennerinnen des Almbauern täglich – unter anderem zu würzigem Bergkäse.

## ALM-KASSPATZEN

### Zutaten (für 4 Personen):

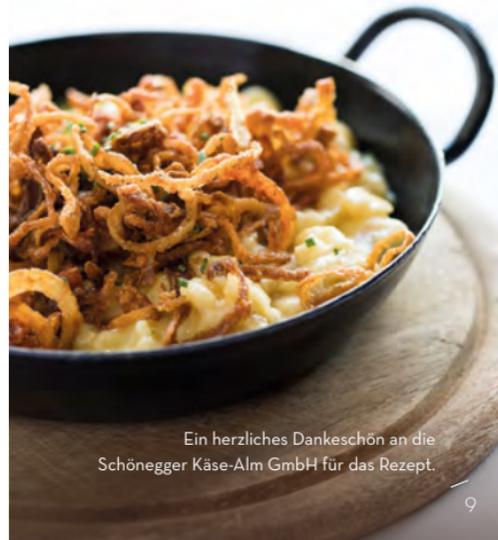
- 500 g** Weizenmehl
- 5** Eier, **1** Teelöffel Salz
- Mineralwasser
- Muskat (je nach Geschmack)
- 150 g** geriebener Emmentaler (Hartkäse)
- 150 g** geriebener Bergler (Hartkäse)
- 50 g** geriebener Räbkäs (halbfester Schnittkäse)
- 100 g** fein geschnittener Romadur (Weichkäse mit Rotschmiere)
- 100 g** Almbutter
- 1** Zwiebel, **1** Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

Mehl, Eier, Salz und Wasser in eine Schüssel geben und so lange schlagen, bis der Teig Blasen wirft. Der Teig muss zäh sein.

Den Spätzlehobel vor Gebrauch kalt abspülen und die Spätzle anschließend in kochendes Wasser hobeln. Sobald sie an die Wasseroberfläche kommen, sind sie fertig. Mit einem Schaumlöffel aus dem Kochwasser holen und kurz in frisches, warmes Wasser tauchen.

Schichtweise Spätzle, verschiedene Käsesorten, Salz und Pfeffer in eine vorgewärmte Schüssel geben. Gut durchmischen und am Schluss die in Almbutter gebräunten Zwiebeln und den Knoblauch darüber geben.



Ein herzliches Dankeschön an die  
Schönegger Käse-Alm GmbH für das Rezept.



## WISSENSWERTES RUND UM DIE MILCH

### Hätten Sie das gedacht?

Ein Bundesbürger verzehrt pro Jahr rund

- 49 kg Milch
- 25 kg Käse
- 6 kg Butter

Im Jahr 2021 gab es in Deutschland ca. **55.000 Milcherzeuger**, davon rund **25.000 in Bayern**.

**Bayerische Kühe** geben durchschnittlich rund **7.500 Liter Milch pro Jahr**.

### Die Kuhherde

Die beliebteste Kuhrasse in Bayern ist das Fleckvieh mit einem Anteil von 79 Prozent.

Es folgen das Braunvieh (10 Prozent), Holstein Schwarzbunt (8 Prozent) sowie 3 Prozent andere Rassen.

### Qualitätskontrolle

Regelmäßige Kontrollen, z. B. des Keim- und Zellgehaltes, sorgen dafür, dass die Milchqualität immer gleich hoch bleibt. Mit dem niedrigsten Durchschnittswert beim Zellgehalt ist Bayern Spitzenreiter im Bundesgebiet. Die lückenlose Überwachung verhindert, dass Milch mit Rückständen zum Verbraucher gelangt.

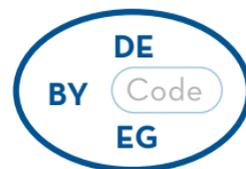
Quellen: Destatis, LfL, BLE

### Ausbildungsberufe in der Molkerei

Wer naturwissenschaftliches Interesse, handwerkliches und technisches Geschick sowie Verantwortungsbewusstsein besitzt, ist in der Milchverarbeitung bestens aufgehoben. Mögliche Ausbildungsberufe sind:

- Milchwirtschaftliche Laboranten
- Milchtechnologen
- Agrartechnische Assistenten

### Identitätskennzeichen



Die Verpackung jedes Milchprodukts trägt das ovale Veterinär-Kennzeichen, das die Identität des Produkts kennzeichnet. Ein „BY“ steht für Bayern als Bundesland und die drei-, manchmal auch fünf-stellige Nummer für die verarbeitende Molkerei. Mehr dazu auf [www.unserebauern.de](http://www.unserebauern.de)

### Wie kommt eigentlich die Milch in den Supermarkt?



### Die Milchmädchen-Rechnung

Zu den bekanntesten Redewendungen rund um die Milch gehört die „Milchmädchen-Rechnung“. Wenn jemand eine Milchmädchen-Rechnung aufmacht, gibt er sich meist Wunschträumen oder Vorstellungen hin oder erstellt Kalkulationen, die nicht aufgehen können. Die Formulierung geht vermutlich auf eine Fabel von Jean de la Fontaine (1621 – 1695) zurück. Darin wird von einer jungen Bauernmagd erzählt, die auf dem Markt Milch verkaufen will. Vor lauter Träumereien über ihren möglichen Erlös stolpert sie unterwegs jedoch und verschüttet die Milch. **Arme Milchmagd!**



Frische, cremige Butter macht jedes Brot zum Genuss, verfeinert Gemüse oder gibt einer Sauce den letzten Schliff. Jährlich verzehrt jeder Bundesbürger rund 6 Kilogramm davon. Fast eine halbe Million Tonnen Butter pro-

duzierten alle milchverarbeitenden Unternehmen in Deutschland gemeinsam.\* Man kann Butter aber nicht nur kaufen, sondern auch selbst machen. Am besten aus frischer Sahne, natürlich aus Bayern. Hier unser Grundrezept:

## BUTTER SELBST MACHEN

### Zubereitung:

Sahne in eine Rührschüssel geben und mit dem Handrührgerät aufschlagen. Dabei zunächst mit einer niedrigen Rührstufe beginnen. Wenn die Sahne fester wird, auf eine höhere Stufe schalten.

Weiter schlagen, bis die Sahne Flöckchen bildet und sich von der Flüssigkeit trennt. Letztere mehrfach abgießen und die Masse weiter schlagen.

Die Butter ist fertig, sobald sich ein kompakter Klumpen bildet. Diesen am Schluss mit den Händen zusammendrücken, damit die letzte Flüssigkeit austritt. Anschließend in einer Form fest werden lassen oder mit einem Buttermodell vom Flohmarkt verschönern.

Die selbstgemachte Butter im Kühlschrank lagern und innerhalb von einer Woche verbrauchen.

\*Quellen: MIV 2021 nach ZMB, Destatis, BLE

### Zutaten:

200 g Sahne



### Tipp:

Bei der austretenden Flüssigkeit handelt es sich um Buttermilch. Sie lässt sich pur trinken oder mit Fruchtsaft mischen und ergibt ein erfrischendes, fettarmes und eiweißreiches Getränk.



**Josef Frank,  
Neuenried**

„Als geborener Kuhmensch und Kuhverstehrer bin ich dankbar, dass ich meine Leidenschaft in die Tat umsetzen kann.

Glückliche und gesunde Kühe sind für mich das A und O. Dafür Anerkennung und Wertschätzung zu bekommen, ist natürlich das i-Tüpfelchen meiner Arbeit.“

## KUHVERSTEHER AUS LEIDENSCHAFT

Im schönen Allgäu befindet sich der Bio-Milchviehbetrieb von Josef Frank mit rund 85 Milchkühen. 1998 stellte der Landwirt auf ökologische Landwirtschaft um. Seitdem wird bei den Franks viel Handarbeit betrieben – zum Beispiel beim Unkrautjäten auf dem Grünland

oder den Futteranbauflächen. Die Auflagen zur Bio-Produktion sind streng, die Kontrollen regelmäßig. Doch Josef Frank lebt mit seinem Hof auch seinen persönlichen Traum, darum wird ihm die Arbeit trotz allem nicht zu viel.

## DER BESTE MILCHREIS DER WELT

Kinder lieben ihn – und Erwachsene fühlen sich an ihre Kindheit erinnert. Ein guter Milchreis ist eine Streicheleinheit für die Seele. Mit diesem Rezept von Hauswirtschaftsmeisterin Irmi Inninger wird er garantiert perfekt:

### Zutaten (für 2 Personen):

1/2 Vanilleschote

600 ml Milch

150 g Milchreis

1 Stück Bio-Zitronenschale

75 g Zucker

### Zubereitung:

Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Vanilleschote und -mark mit der Milch in einen Topf geben.

### Tipp:

**Topf vor Beginn mit kaltem Wasser ausspülen – dann brennt nichts an!**



Unter Rühren aufkochen und den Milchreis einrieseln lassen, dabei immer weiterrühren.

Die Zitronenschale dazugeben, alles noch einmal aufkochen und dann bei sehr schwacher Hitze 25 – 30 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar und die Milch aufgesogen ist. Dabei den Reis in regelmäßigen Abständen durchrühren.

Gegen Ende der Garzeit den Zucker unterrühren.

# TOPFEN-GRIESSKUCHEN MIT BIRNEN

## Zutaten:

3 Birnen

4 Eier

100 g Zucker

1 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale)

500 g Topfen (Magerstufe)

100 g Weizengrieß (Hartweizen) oder  
Maisgrieß (Polenta)

1 Prise Salz

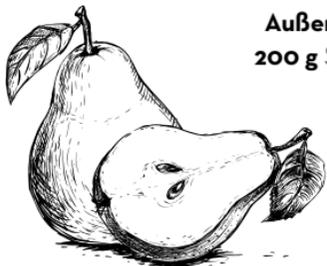
1 Päckchen Backpulver

50 g Walnusskerne

2 EL Zucker zum Bestreuen

## Außerdem:

200 g Sahne



## Zubereitung:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Die Birnen schälen, entkernen und in dünne Spalten schneiden.

Die Eier mit dem Zucker und der abgeriebenen Zitronenschale in einer Schüssel aufschlagen. Den Topfen, Weizengrieß, eine Prise Salz und das Backpulver dazugeben und das Ganze kräftig verrühren.

Den Boden einer Springform (Durchmesser 28 cm) mit Backpapier auslegen, Topfenmasse einfüllen, glattstreichen und die Birnenspalten hineinstecken. Die Walnüsse grob hacken oder auseinanderbrechen und darüber verteilen. Mit dem Zucker bestreuen und auf der mittleren Schiene etwa 35 Minuten goldgelb backen.

Herausnehmen und warm oder kalt servieren. Die Sahne steif schlagen und dazu reichen.



Ein herzliches Dankeschön an die  
Milchwerke Berchtesgadener Land Chiemgau eG für das Rezept.



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

„Wir verdanken der bayerischen Landwirtschaft nicht nur täglich frische, hochwertige Erzeugnisse, sondern auch eine einzigartige Kulturlandschaft. Mir liegt am Herzen, den Beitrag unserer Landwirte zum Erhalt einer lebenswerten Heimat ins rechte Licht zu setzen.“

## AUS DER REGION. FÜR DIE ZUKUNFT.

Wir lieben Milch. Und wir lieben die bayerische Landwirtschaft. Deshalb sind wir als Verein angetreten, um die Vielfalt und Qualität der heimischen Erzeugnisse, aber auch die Arbeit und das Engagement der Landwirte ins rechte Licht zu setzen.

Milch und Milchprodukte gehören zu den beliebtesten und wertvollsten Lebensmitteln überhaupt. Deshalb finden wir: Jeder sollte wissen, wie sie hergestellt werden und wieviel Herzblut in Käse, Sahne, Butter & Co. steckt. Wer dann auch noch regional einkauft, kann es sich so richtig schmecken lassen. Denn auf Qualität aus Bayern ist einfach Verlass.

## NEUGIERIG GEWORDEN?

**Hier gibt's mehr von uns!**

Erfahren Sie mehr über die bayerischen Bauern und ihre Arbeit auf [www.unsere-bauern.de](http://www.unsere-bauern.de). Diskutieren Sie mit uns auf **Facebook** und besuchen Sie uns auf **Instagram** und **YouTube**. Wir freuen uns auf Ihre Meinung!

[www.unsere-bauern.de](http://www.unsere-bauern.de)



### UNSER TIPP:

Jetzt einfach **den QR-Code scannen** oder unter [www.unsere-bauern.de/rezepte/](http://www.unsere-bauern.de/rezepte/) tolle neue Rezepte entdecken.





# SUCHEN SIE FRISCHE MILCH DIREKT VOM MILCHERZEUGER?

Scannen Sie den QR-Code oder  
besuchen Sie uns unter  
[www.milcherzeugerverband  
bayern.de/milchverkaufsstellen/](http://www.milcherzeugerverband<br/>bayern.de/milchverkaufsstellen/)



Mit freundlicher Unterstützung von

  
MILCH.BAYERN

*MFF* Bayerischer  
Milchförderungsfonds



## LUST AUF NOCH MEHR REGIONALEN GENUSS?

Die erfolgreiche Kochbuchreihe „Alle lieben...“ des dlv Deutschen Landwirtschaftsverlags macht Spaß und animiert zum Nachkochen. Inzwischen sind vierzehn Titel mit vielseitigen Rezepten von klassisch bis hip erschienen. Einfach mal ausprobieren! Mehr Infos auf [www.landeckt.de](http://www.landeckt.de)

Mit freundlicher  
Unterstützung von



MILCH.BAYERN