



Praxistipps für die Küche

Milchprodukte im Überblick: Was ist was?

Joghurt, Quark, Schmand, Crème fraîche – die Auswahl im Kühlregal ist groß. Aber worin unterscheiden sich die Produkte eigentlich? Und was eignet sich wofür? Die Antwort ist einfacher als gedacht: je höher der Fettgehalt, desto cremiger und hitzestabiler das Produkt.



LEICHT & FRISCH (bis zu 15% Fett)

- Joghurt
- Saure Sahne
- Quark (Magerstufe)

Für Dips, Desserts,
kalte Gerichte



CREMIG & MILD (20-40% Fett)

- Schmand
- Crème fraîche
- Sahne
- Quark (Rahmstufe)
- Frischkäse

Für Saucen, Suppen,
Aufläufe (hitzestabil)



REICHHALTIG (ab 40% Fett)

- Mascarpone

Für Desserts,
Cremes

Wie lagere ich Milchprodukte richtig?

Im Kühlschrank hat jedes Milchprodukt seinen Platz:

- **Joghurt, Quark und Sahne** gehören ins mittlere Fach.
- **Käse** am besten in Käsepapier, nicht luftdicht verpackt, ins obere Fach.
- **Butter** bleibt in der Butterdose in der Kühlschranktür schön streichzart.
- **Milch** lagert im mittleren Fach – H-Milch muss erst nach dem Öffnen gekühlt werden.

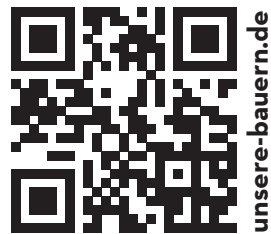
Übrigens: Milchprodukte sind oft auch nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum noch gut – einfach sehen, riechen, schmecken.

Sie wollen mehr erfahren?
Unsere Bayerischen Bauern
sind für Sie da!



Auf unserer Website und in den sozialen Medien finden Sie spannende Einblicke in den Hofalltag, echte Geschichten aus der Landwirtschaft und praktische Tipps rund ums Einkaufen, Kochen und Genießen mit Lebensmitteln aus der Heimat. Und das Beste: Wir verlosen regelmäßig Bayernkisten mit Produkten von „dahoam“.

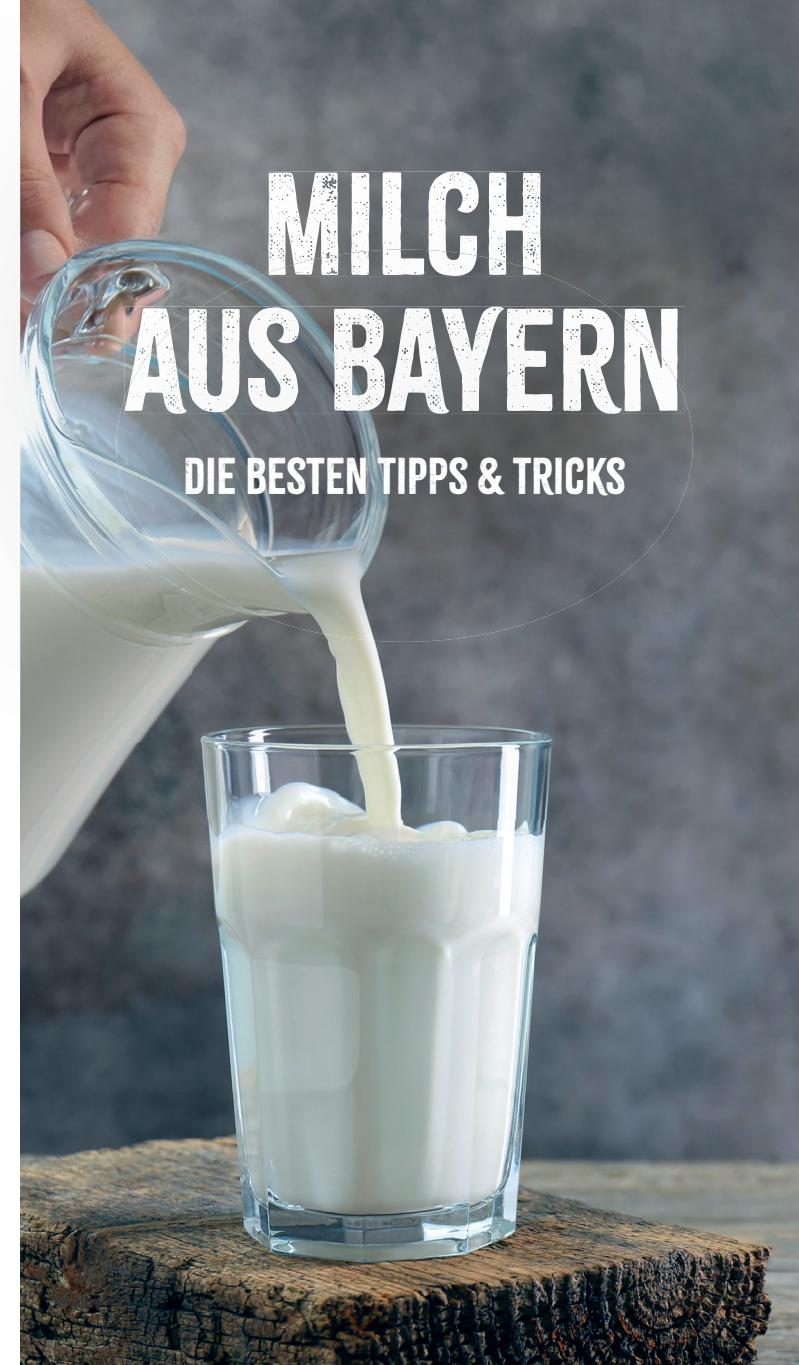
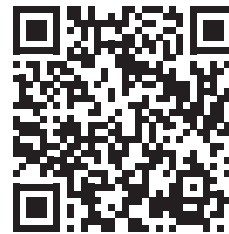
Einfach den QR-
Code scannen und
mehr erfahren:



unsere-bauern.de



Hier finden Sie
Milchverkaufsstellen
in Bayern:



MILCH AUS BAYERN

DIE BESTEN TIPPS & TRICKS

Bayerischer
Bauernverband
Wir Landfrauen!
engagiert · modern · aktiv

Unsere
Bayerischen
Bauern



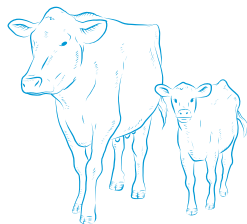
Bayerische Milch: das Wichtigste auf einen Blick

Das macht Milch aus der Region besonders

Ob im Kaffee, im Müsli oder pur – Milch gehört einfach zum Alltag. In Bayern hat sie eine lange Tradition: Hier wird Milch in kleinstrukturierten Familienbetrieben erzeugt, die ihre Kühe mit Futter aus eigenem Anbau oder aus der Region versorgen. Wer bayerische Milch kauft, genießt nicht nur natürlichen Geschmack und Frische, sondern unterstützt auch nachhaltige Landwirtschaft vor der Haustür.

Hier sind Bayerns Milchkühe zu Hause

Bayern ist das wichtigste Milchland Deutschlands – fast jede dritte Milchkuh lebt hier. Typisch ist das robuste Fleckvieh, das sowohl Milch als auch Fleisch liefert. Im Allgäu ist das Braunvieh mit besonders käsetauglicher Milch zuhause. Viele Betriebe liegen im Alpenvorland, wo saftige Wiesen und frische Bergluft beste Voraussetzungen für hohe Milchqualität schaffen. Auch bei Biomilch ist Bayern Spitzenreiter: Fast jede zweite deutsche Biomilchkuh steht hier.



Kühe als Meister der Kreislaufwirtschaft

Kühe sind wahre Alleskönner: Als Wiederkäuer verwandeln sie artenreiche, CO₂-speichernde Wiesen in wertvolle Milch und hochwertiges Fleisch. Und sie verwerten Nebenprodukte aus der Zucker-, Rapsöl- oder Stärkeherstellung. Mist und Gülle dienen als natürlicher Dünger für die Felder, auf denen dann wiederum das Futter wächst. So schließen Milchviehbetriebe den Nährstoffkreislauf und arbeiten im Einklang mit der Natur.

Milchmythen aufgeklärt!

Wachstumshormone sind in der EU seit Langem verboten. Und Milch von Kühen, die krankheitsbedingt Antibiotika bekommen, darf erst wieder geliefert werden, wenn keine Rückstände mehr vorhanden sind. Bayerische Milch ist also ein sicheres Naturprodukt – und ein echtes Kraftpaket: mit hochwertigem Eiweiß für die Muskeln, Kalzium für starke Knochen, Jod zur Unterstützung der Schilddrüsenfunktion sowie Vitamin B₁₂ u. a. für das Nervensystem.

Regionale Milch kaufen

Bayerische Milchprodukte finden Sie hier:

- **Direkt vom Erzeuger:** Viele Höfe verkaufen Milch oder Käse direkt ab Hof oder über Automaten.
- **Im Handel:** Achten Sie auf die Herkunftskennzeichnung auf der Verpackung.
- **Beim Wochenmarkt:** Regionale Molkereien und Direktvermarkter bieten frische Milchprodukte an.
- **Für Bio-Fans:** Auch Bio-Milch aus Bayern ist im Handel weit verbreitet.

Warum regionale Milch?

Regionale Milch steht für Qualität, Nachhaltigkeit und Vertrauen. Heimische Eiweißquellen statt importiertem Soja und gentechnikfreies Futter machen die bayerische Milchwirtschaft zum Vorreiter. Die Höfe verbinden Tierwohl mit Umweltschutz. Und dank höchster Qualitäts- und Sicherheitsstandards entlang der gesamten Wertschöpfungskette gilt bayerische Milch als eines der sichersten Lebensmittel überhaupt. Mehr unter qm-milch.de

Siegel für heimische Qualität

Wissen, woher es kommt, geht ganz einfach mit den hier gezeigten Siegeln, die 100 % bayerische Qualität garantieren.

