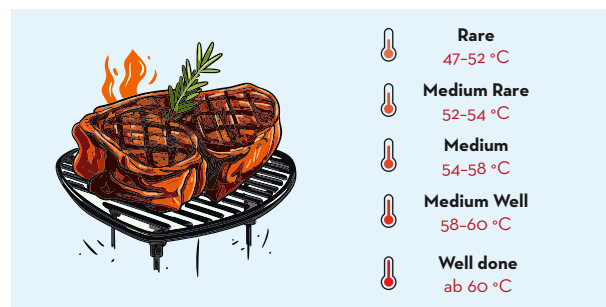




Praxistipps für die Küche

Wie gelingt das perfekte Steak?

Das Fleisch rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen, 2 Minuten pro Seite scharf anbraten, dann bei milder Hitze oder im Ofen bei 160 °C bis zum gewünschten Gargrad ziehen lassen. Am Ende mit grobem Salz und Pfeffer veredeln. Für den perfekten Gargrad ein Fleischthermometer nutzen.



Wie lagere ich Rindfleisch richtig?

Damit Fleisch lange frisch bleibt, ist die richtige Lagerung entscheidend. Drei einfache Regeln helfen dabei.

- **Kühlkette einhalten:** nach dem Einkauf Kühltasche oder Kühlbox nutzen, vor allem im Sommer.
- **Richtig lagern im Kühlschrank:** Das kälteste Fach ist ideal – meist auf dem Glasboden über dem Gemüsefach.
- **Trocken lagern:** In Metzgerpapier oder einer verschließbaren Box, getrennt von anderen Lebensmitteln, das verhindert die Keimbildung und verlängert die Haltbarkeit.

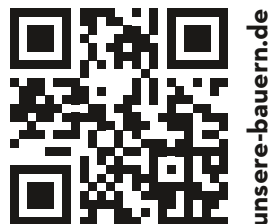
Gut zu wissen: Luftdicht verpacktes Fleisch hält deutlich länger. Viele Metzgereien bieten das Vakuumieren direkt vor Ort an.

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

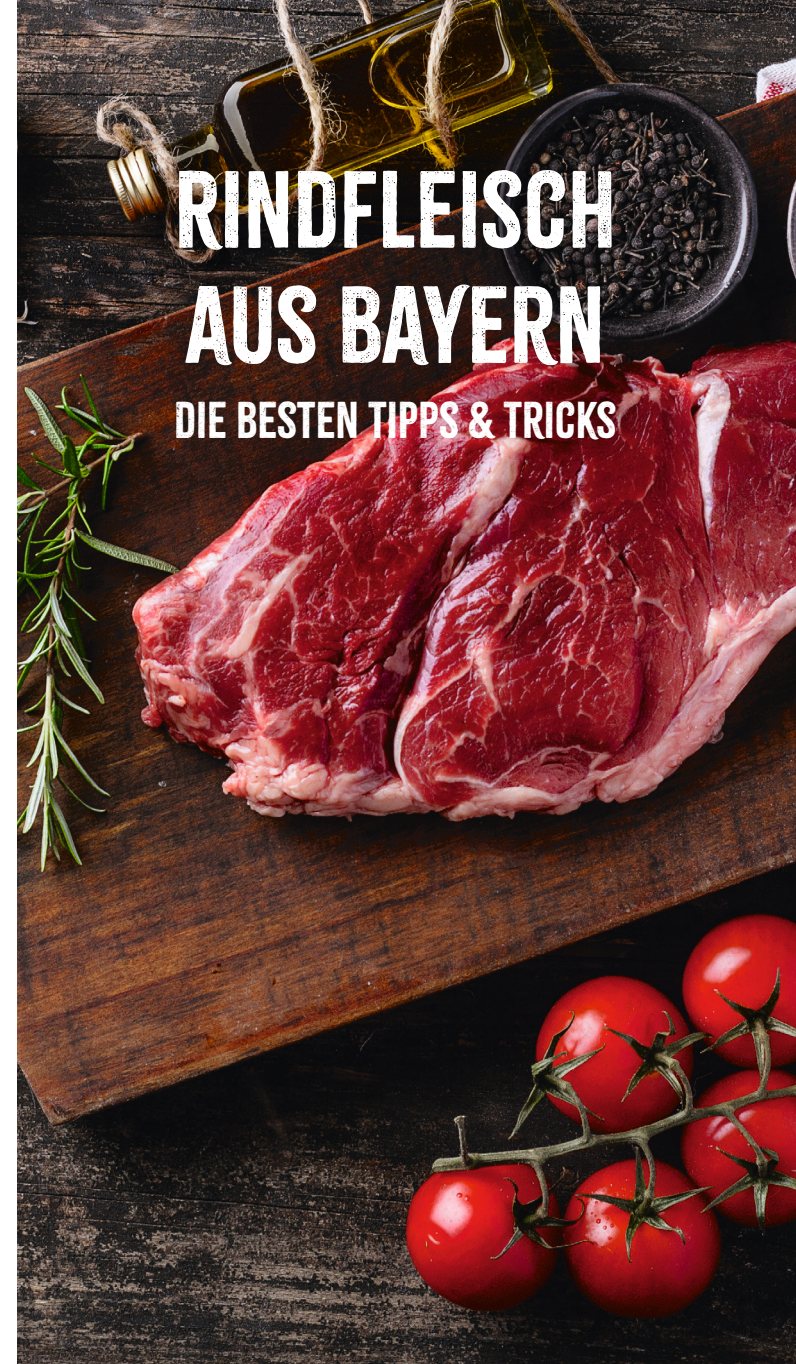


Auf unserer Website und in den sozialen Medien finden Sie spannende Einblicke in den Hofalltag, echte Geschichten aus der Landwirtschaft und praktische Tipps rund ums Einkaufen, Kochen und Genießen mit Lebensmitteln aus der Heimat. Und das Beste: Wir verlosen regelmäßig Bayernkisten mit Produkten von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

Einfach QR-Code scannen und mehr erfahren.



unsere-bauern.de



**RINDFLEISCH
AUS BAYERN**
DIE BESTEN TIPPS & TRICKS

Bayerischer
Bauernverband
Wir Landfrauen!
engagiert • modern • aktiv

**Unsere
Bayerischen
Bauern**



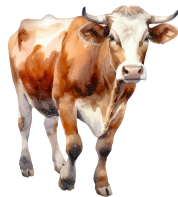
Bayerisches Rindfleisch: das Wichtigste auf einen Blick

Das macht Rindfleisch aus der Region besonders

Rinder prägen nicht nur die heimische Kulturlandschaft, Rindfleisch ist auch ein unverzichtbarer Teil unseres Speiseplans – ob als saftiges Steak, zarter Tafelspitz oder herzhafter Braten. Doch bayerisches Rindfleisch überzeugt nicht nur mit seiner Vielseitigkeit, sondern auch mit höchster Qualität. Dafür sorgen im Freistaat rund 38.000 Betriebe, darunter viele Familienbetriebe, die ihr Wissen seit Generationen weitergeben.

Hier sind bayerische Rinder zu Hause

Bayern ist ein traditionelles Rinderland. Ein Viertel des deutschen Rinderbestands lebt hier, rund 2,8 Millionen Tiere. Davon sind rund 1,1 Millionen Milchkühe. Die männlichen Nachkommen wachsen meist als Mastrinder in speziellen Rindermastbetrieben auf. Bayerische Rinderhaltende arbeiten nach sehr hohen Standards für Qualität, Umweltschutz und Tierwohl. Wie die Tiere gehalten werden, zeigt beim Einkauf im Supermarkt die Tierhaltungskennzeichnung. Mehr Infos dazu unter: www.haltungsform.de



Bunte Vielfalt auf Bayerns Weiden

Ob braun-weiß, tiefschwarz oder zottelig: In Bayern leben viele verschiedene Rinderrassen. Das robuste Fleckvieh ist am weitesten verbreitet, gut drei Viertel der in Bayern gehaltenen Rinder zählen zu der Doppelnutzungsrasse, die sowohl Milch als auch Fleisch liefert. Aber auch klassische Fleischrassen wie das Deutsche Angus, Murnau-Werdenfelser, Pinzgauer oder Rotes Höhenvieh sind auf den Weiden bei unseren bayerischen Mutterkuhhaltenden zu Hause.

Kraftpaket Rindfleisch

Rindfleisch liefert hochwertiges Eiweiß mit einer Spitzenwertigkeit von 92 – das bedeutet: Aus 100 Gramm Eiweiß aus Rindfleisch kann der Körper 92 Gramm eigenes Eiweiß bilden. Das unterstützt Muskeln, Immunsystem und Energiehaushalt. Ideal für eine ausgewogene Ernährung.



Regionales Rindfleisch kaufen

Rindfleisch aus der Region finden Sie hier

- **Direkt beim Erzeuger:** am Hof, Marktstand oder Straßenstand
- **Beim Metzger:** Viele Metzgereien beziehen ihr Fleisch aus der Region – einfach mal nachfragen.
- **Im Supermarkt:** Achten Sie auf die Herkunft, angegeben auf der Verpackung oder dem Preisschild.
- **Für Bio-Fans:** Auch Biorindfleisch aus Bayern ist im Hofladen oder im Handel erhältlich.

Warum regionales Rindfleisch?

Beim Kauf von Rindfleisch sollte die Herkunft mindestens genauso wichtig sein wie der Preis. Denn billiges Fleisch stammt oft aus Ländern, in denen nach deutlich niedrigeren Standards für Qualität, Tierwohl und Umweltschutz produziert wird als in Bayern. Zudem belasten die langen Transportwege das Klima. Daher gilt: bewusster Konsum, dafür immer aus der Region. Für kurze Wege, hohe Standards und beste Qualität.

Siegel für heimische Qualität

Fleisch ist Vertrauenssache. Wer beim Einkauf im Supermarkt auf die hier gezeigten Siegel achtet, kann sicher sein: Das Fleisch stammt von Tieren, die zu 100% durchgängig in Bayern geboren, gehalten, geschlachtet sowie zerlegt und verarbeitet wurden.

