



# WISSEN. KOCHEN. ESSEN.

Der Milch auf der Spur



## Impressum

Herausgeber

*Land schafft Leben e.V.*

Erzherzog-Johann-Straße 248b

8970 Schladming

[www.landschaftleben.at](http://www.landschaftleben.at)

Kontakt

[bildung@landschaftleben.at](mailto:bildung@landschaftleben.at)

+43 3687 24008

© *Land schafft Leben*, September 2020

## Inhaltsverzeichnis

Wir gehen der Milch auf die Spur	1
1. Was ist Milch und wie wird Milch produziert?	2
1.1. Landschaftsbild .....	2
1.2. Bäuerliche Produktion .....	3
1.3. Das Leben einer Milchkuh.....	4
1.4. Verarbeitung .....	5
1.5. Unterscheidung im Regal.....	5
1.6. Konsum .....	7
2. Was steckt in der Milch drin?	8
2.1. Verzehrsempfehlungen .....	8
3. Worauf kann ich beim Einkauf achten?	9
3.1. Lebensmittelherkunft .....	9
3.2. Gütesiegel .....	9
3.3. Milchsorten .....	10
3.3.1. Menge.....	11
3.3.2. Saisonalität.....	11
4. Wie lange ist Milch haltbar und wie lagere ich Milch richtig?	12
5. Milchrezepte	13
5.1. Getränke.....	13
5.1.1. Frühstücksdrink.....	13
5.1.2. Grundrezept .....	14
5.1.3. Fruchtbuttermilch.....	15
5.2. Haferbrei (Porridge) .....	15
5.2.1. Grundrezept .....	15
5.2.2. Haferbrei mit Äpfeln und Nüssen .....	16
5.3. Salat .....	17
5.3.1. Saisonale Salate mit Sauermilchdressing .....	17
5.4. Suppen .....	18
5.4.1. Buttermilchsuppe mit Kräutern, Radieschen und Brotwürfel .....	18
5.4.2. Kartoffelcremesuppe.....	19
5.5. Hauptspeisen .....	20
5.5.1. Pikant gefüllte Palatschinken .....	20
5.5.2. Gemüsespätzle.....	22

5.6.	Süße Hauptspeisen.....	23
5.6.1.	Griesschmarren.....	23
5.7.	Brot .....	24
5.7.1.	Kürbiskern-Weckerl .....	24

## Wir gehen der Milch auf die Spur

Milch ist ein Lebensmittel, das seit jeher in unserem Kultur- und Lebensraum eine zentrale Rolle für die Ernährung und die Entwicklung der Menschen gespielt hat. Heute ist sie ein beliebtes, aber auch umstrittenes Konsumgut. Wie aber wird Milch in Österreich produziert? Welche Unterschiede zeichnen die verschiedenen Sorten aus und welche Wirkung hat Milch auf unseren Körper?

Je mehr wir über die einzelnen Arbeitsschritte, das Knowhow und die Menschen hinter der Produktion erfahren, desto besser wird unser Verständnis für die Auswirkungen unserer Konsumententscheidungen.

Mit jedem Griff ins Regal und jeder Bestellung in der Gastronomie vergeben wir einen Produktionsauftrag. Mit diesem Auftrag lenken wir, unbewusst oder durch verantwortungsvolle, bewusste Entscheidung, wie die Tiere gehalten werden und die Pflanzen wachsen, unter welchen Sozialstandards und gesetzlichen Rahmenbedingungen produziert wird und wie unser Lebensraum aussieht, der untrennbar mit der Lebensmittelproduktion verknüpft ist.

Neben den spannenden Einblicken in die Produktion der Milch, spielt auch Genuss eine zentrale Rolle. Welche geschmacklichen Unterschiede bietet die Milch? Auf welche Art und Weise kann man Milch in Rezepten integrieren?



### Land schafft Leben

Land schafft Leben steht dir als zuverlässige Quelle zur Verfügung, wenn du mehr über einzelne Lebensmittel, deren Produktion und Wirkung auf die Umwelt sowie deinen Körper erfahren möchtest. Halte dich auf dem Laufenden und folge unseren Aktivitäten.

 [facebook.com/landschafftleben](https://facebook.com/landschafftleben)

 [instagram.com/land\\_schafft\\_leben](https://instagram.com/land_schafft_leben)

 [spotify.com Land schafft Leben](https://spotify.com/Land%20schafft%20Leben)

 [youtube.com/landschafftleben](https://youtube.com/landschafftleben)

 [landschafftleben.at/whatsapp](https://landschafftleben.at/whatsapp)  
[landschafftleben.at/news](https://landschafftleben.at/news)

Hast du Fragen, dann zögere nicht uns zu kontaktieren!  
[post@landschafftleben.at](mailto:post@landschafftleben.at)  
+43 3687 24008

Dein Land schafft Leben-Team

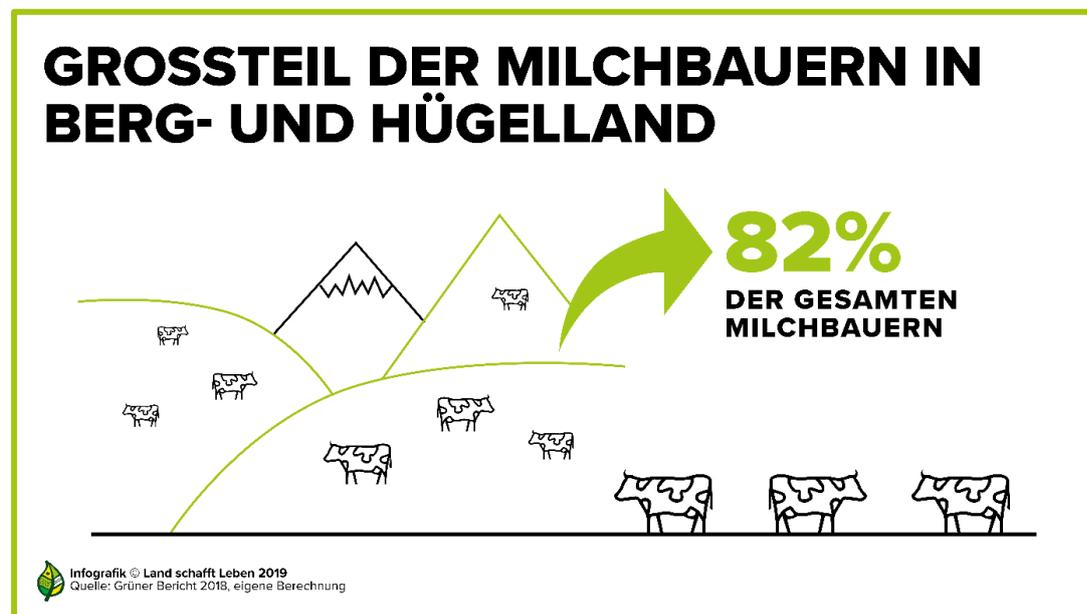
## 1. Was ist Milch und wie wird Milch produziert?

Wenn wir von Milch sprechen, meinen wir die Milch von Kühen. Schafmilch heißt “Schafmilch”, Ziegenmilch ist “Ziegenmilch”. Milch kann von einer Kuh sein, aber auch von mehreren. Es kann sogar sein, dass die Milch hunderter Kühe zusammengemischt ist, auch dann sprechen wir von “Milch”. “Sojamilch” und andere pflanzliche “Milchersatzprodukte” dürfen nach österreichischem Recht nicht als Milch bezeichnet werden.

Dann gibt es noch den Begriff “Konsummilch”. Das ist jene Milch, zu der wir umgangssprachlich einfach nur “Milch” sagen. Buttermilch, Sauerrahm und Käse gehören zum Beispiel nicht dazu. Das sind Milchprodukte. Diese Unterscheidung ist wichtig, wenn wir uns ansehen, wie viel Konsummilch exportiert wird und wieviel wir Österreicherinnen und Österreicher pro Tag trinkt oder zum Kochen verwendet. Aber auch Konsummilch ist nicht gleich Konsummilch. Wenn wir sie kaufen, können wir auf der Verpackung oder Flasche zahlreiche Milchsorten unterscheiden.

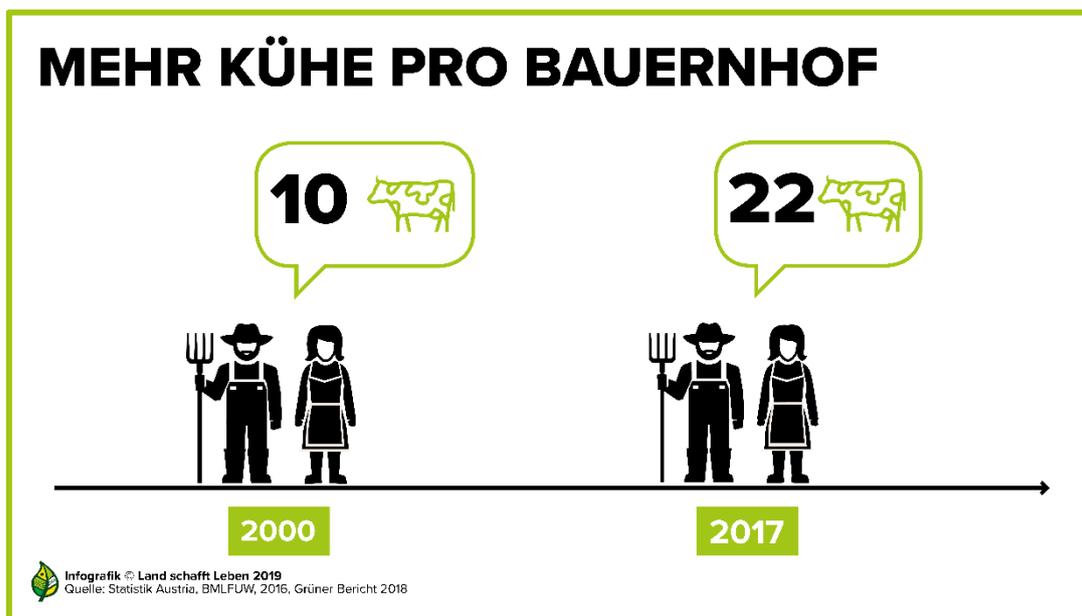
### 1.1. Landschaftsbild

Österreichs Milchbäuerinnen und -bauern sind vor allem dort, wo die Berge sind und prägen durch die Bewirtschaftung der alpinen Regionen das Landschaftsbild maßgeblich. In Bergregionen machen Milch und Rindfleisch den Großteil der erzeugten Lebensmittel aus.



## 1.2. Bäuerliche Produktion

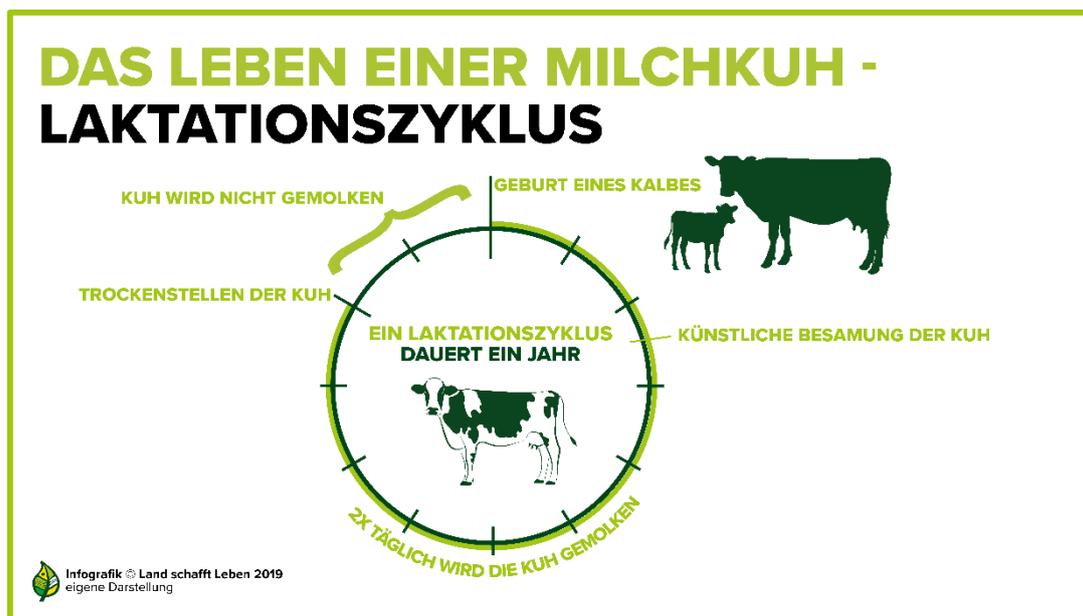
Seit Jahrzehnten werden die Milchbäuerinnen und -bauern immer weniger und die Milchkühe pro Betrieb gleichzeitig mehr. Im Vergleich zu Deutschland ist Österreich aber dennoch sehr kleinstrukturiert. In unserem Nachbarland hat ein Milchwirtschaftsbetrieb im Schnitt über 60 Milchkühe, während es bei uns noch durchschnittlich 18 Tiere sind.



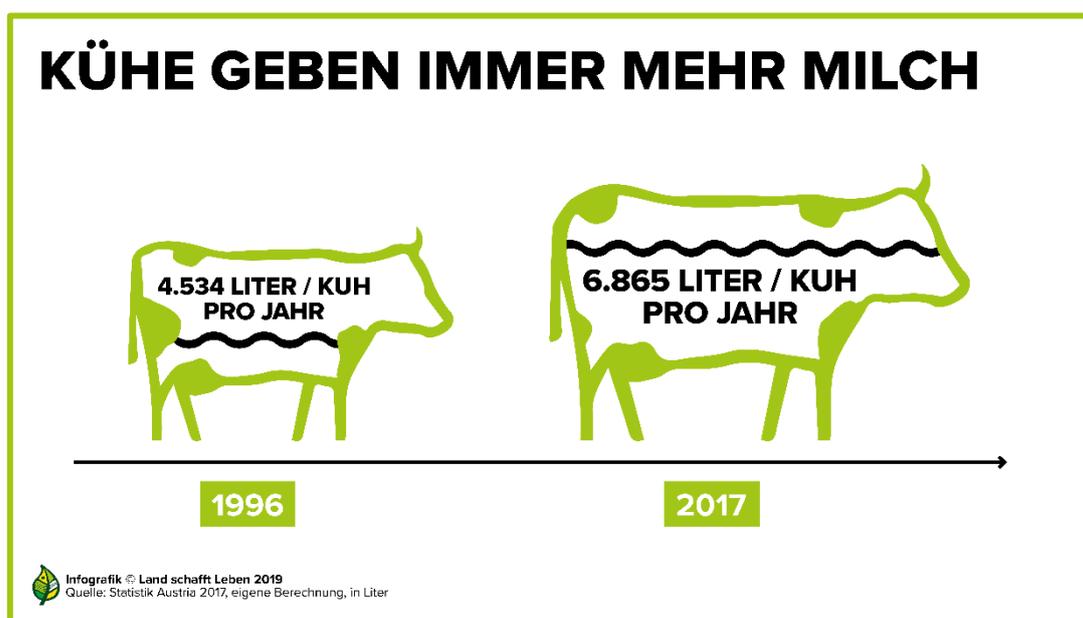
Kühe können im Stall herumgehen oder angebunden sein, auf der Weide grasen, im befestigten Auslauf herumspazieren oder den Sommer auf der Alm verbringen. Oft werden Kühe je nach Tages- und Jahreszeit auf unterschiedliche Art und Weise gehalten. Zum Tierwohl gehört aber noch viel mehr: zum einen grundlegende gesetzliche Bestimmungen, zum anderen die Mensch-Tier-Beziehung und die medizinische Betreuung.

### 1.3. Das Leben einer Milchkuh

Kommt ein Rind zur Welt, bezeichnen wir es zunächst als Kalb. Nach sechs Monaten wird es zum Jungvieh. Das geschlechtsreife weibliche Jungrind nennt man Kalbin. Es wird mit ca. eineinhalb Jahren belegt (befruchtet). Nach neun Monaten bringt es ein Kalb zu Welt. Damit wird es zur Kuh und gibt Milch. Zwei Monate vor der Geburt des nächsten Kalbes wird die Kuh nicht mehr gemolken, in der Fachsprache "trocken gestellt".



Die Kühe geben immer mehr Milch, ihre durchschnittliche Lebensdauer nimmt aber ab. Dieser Trend wird durchaus kritisch betrachtet, in der Züchtung wird jedoch auch Wert auf Tiergesundheit gelegt.



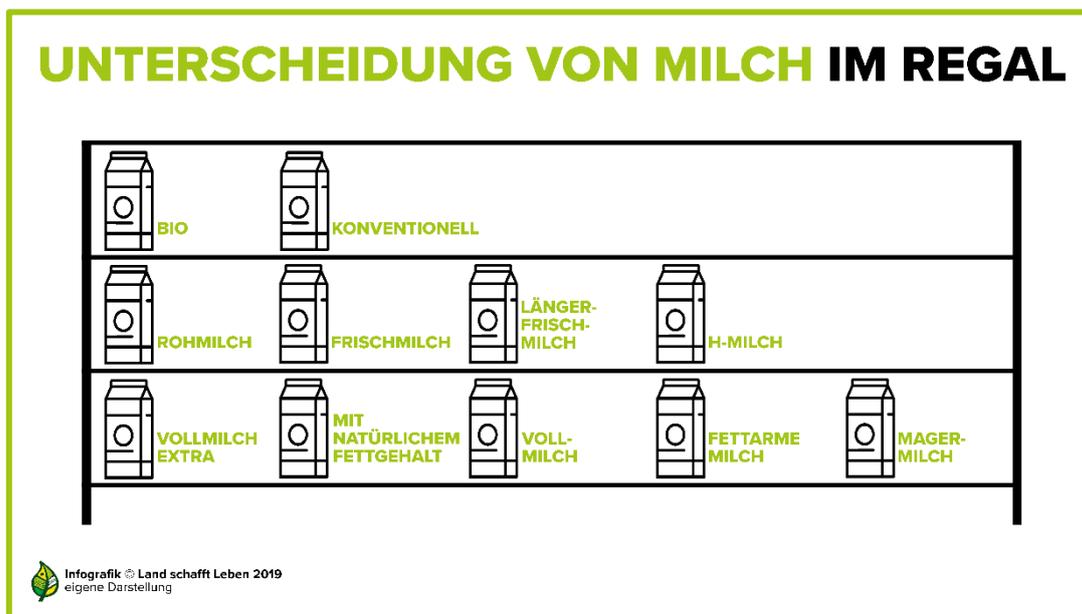
## 1.4. Verarbeitung

Die Molkereien holen die Milch von den Bauernhöfen und Milchsammelstellen. Auch entlegene Höfe werden angefahren. Die Qualität wird bereits beim Einsammeln geprüft.



## 1.5. Unterscheidung im Regal

Die Milchregale sind bunt bestückt, die Auswahl ist groß. Konsumentinnen und Konsumenten können nicht nur zwischen biologisch und konventionell produzierter Milch unterscheiden. Der Preisunterschied bei Bio-Milch ist für Konsumentinnen und Konsumenten weniger hoch als bei vielen anderen Lebensmitteln.



Um Milch länger haltbar zu machen, wird sie erhitzt. Frisch-, Länger-Frisch-, Haltbar- und Sterilmilch verlangen nach unterschiedlichen Arten der Wärmebehandlung. Die Milch verliert beim Erhitzen einen Teil ihrer Nährstoffe und Vitamine. Wie hoch genau die Verluste bei den einzelnen Methoden der Wärmebehandlung sind, ist umstritten.

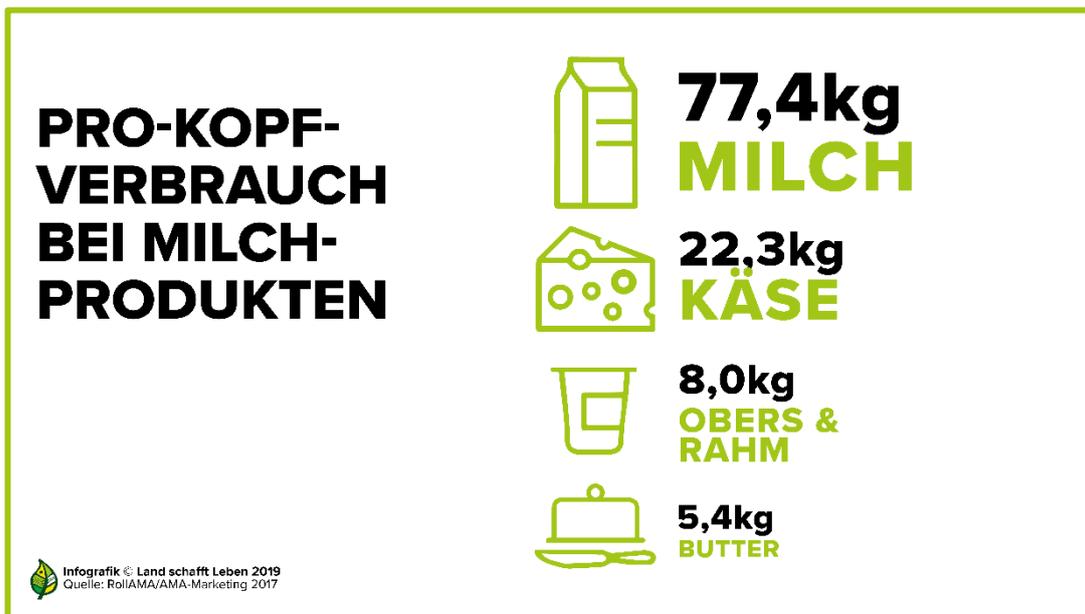
# Milchverkostung



	1	2	3	4	5
<b>Geruch</b> Wie riecht sie? Wie unterscheiden sich die Gerüche?					
<b>Farbe</b> Wie sieht sie aus? Wie unterscheiden sich die Farben?					
<b>Geschmack</b> Wie schmeckt sie? Wie unterscheiden sich die Geschmäcker?					
<b>Bewertung</b> Welche Milch schmeckt dir am Vertrautesten? Welche Milch schmeckt dir am besten?					

## 1.6. Konsum

Österreichs Milchbetriebe produzieren wesentlich mehr Milch als die Österreicherinnen und Österreicher brauchen. Nur etwa ein Zehntel der in Österreich erzeugten Milch wird als solche im Inland verkauft. Die Hälfte wird exportiert, der Rest zu Milchprodukten verarbeitet und an Konsumentinnen und Konsumenten in Österreich verkauft.



## 2. Was steckt in der Milch drin?

Milch ist nährstoffreiches Lebensmittel. Sie ist eine hervorragende Eiweiß- und Kalziumquelle und enthält viele Vitamine und Mineralstoffe. Ihr Fett ist zudem leicht verdaulich. Milch- und Milchprodukte sollten deshalb mehrmals täglich auf unserem Speiseplan stehen. Besonders der regelmäßige Konsum von fermentierten Milchprodukten wie Joghurt, Butter- oder Sauermilch trägt zu einem gesunden Darm bei. Lediglich bei einer Laktoseintoleranz oder Kuhmilcheiweißallergie ist das Reduzieren oder Meiden von Kuhmilch nötig.



### 2.1. Verzehrsempfehlungen

Die österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) empfiehlt Erwachsenen ab 18 Jahren täglich drei Portionen Milch und Milchprodukte zu konsumieren. Von den empfohlenen drei Portionen sollten idealerweise zwei Portionen "weiß" sein. Dazu zählen Joghurt, Buttermilch, Hüttenkäse, Topfen. Eine Portion sollte "gelb" sein, damit ist Käse gemeint.



## 3. Worauf kann ich beim Einkauf achten?

Die Auswahl von einzelnen Produkten beim Einkauf fällt auf Grund des vielfältigen Angebotes nicht immer leicht. Neben gesundheitlichen Aspekten, die man für das persönliche Wohlbefinden berücksichtigt, gilt es zu überlegen, welche Art der Landwirtschaft und Lebensmittelproduktion mit dem Kauf eines Produktes unterstützt wird. Denn durch jeden Griff ins Regal und jede Bestellung in der Gastronomie wird ein Produktionsauftrag vergeben. Durch bewusste Entscheidungen kann jede Konsumentin und jeder Konsument zur Gestaltung des eigenen Lebens und unser aller Lebensraum beitragen.

### 3.1. Lebensmittelherkunft

Ein wesentliches Kriterium, das für die Entscheidung beim Einkauf herangezogen werden kann, ist die Lebensmittelherkunft. Kaufe ich ein Lebensmittel aus Österreich, so kann ich mir sicher sein, dass die gesetzlichen Rahmenbedingungen, die in Österreich für die Produktion dieses Lebensmittels gelten, auch eingehalten wurden. Wie diese Gesetze aussehen, kann jede Konsumentin und jeder Konsument durch Wahlentscheidungen mitbestimmen. Darüber hinaus entscheidet jeder Griff ins Regal über unser Landschaftsbild, soziale Standards in der Produktion und auch die Sicherheit, dass wir uns in Zukunft selbst mit Lebensmitteln versorgen können.

Gäbe es die Milchwirtschaft in Österreich in ihrer ausgeprägten Form der Alm- und Weidewirtschaft nicht, so könnten wir uns nicht an der offenen Kulturlandschaft erfreuen oder uns beim Wandern über Wiesen erholen. Bäuerinnen und Bauern leisten einen wichtigen Beitrag zur Landschaftspflege und sichern durch ihr Knowhow und ihre Arbeit die Versorgung mit Lebensmitteln.

### 3.2. Gütesiegel

Gütesiegel garantieren die Einhaltung spezifischer Produktionsstandards und können als Orientierung beim Einkauf nützlich sein. Wer die Kriterien hinter den Gütesiegeln kennt, kann sich bewusst für Produktionsbedingungen entscheiden und somit den Lebensraum gestalten.



**AMA-Gütesiegel**

Damit Milch das rot-weiß-rote AMA-Gütesiegel erhält, müssen die Milchkühe in Österreich aufwachsen, leben und gemolken werden. Die Verarbeitung und das Verpacken müssen in Österreich erfolgen. Außerdem müssen zahlreiche Bestimmungen beachtet werden. Sie betreffen die Dünge- und Futtermittel, die Kennzeichnung der Tiere, die Stalleinrichtungen, die Anwendung von Medikamenten im Krankheitsfall, die Weitergabe von Rohmilch an Molkereien, die Melkanlage, die Milchlagerung, Reinigung und Hygiene, das Melkpersonal, den Einsatz von chemischen Reinigungsmitteln und vieles mehr.



### AMA-Biosiegel

Das AMA-Biosiegel gibt es in zwei Varianten. Beim rot-weißen AMA-Biosiegel mit der Herkunftsangabe „Austria“ müssen die Bio-Kühe in Österreich aufwachsen und leben. Die Milch muss in Österreich gemolken und verarbeitet werden. Die Konsummilch muss den EU-Bio-Richtlinien entsprechen. Auch das schwarz-weiße AMA-Biosiegel garantiert das Einhalten der EU-Bio-Richtlinien, schränkt die Herkunft aber nicht ein. Für Konsummilch ist es nicht relevant, da diese fast ausschließlich aus Österreich kommt.



### Europäisches Staatliches Bio-Siegel

Das Bio-Siegel der EU garantiert, dass die Vorgaben der EU-Bio-Verordnung eingehalten werden. Diese gelten in allen EU-Mitgliedsstaaten. Bio-Milchkühe müssen einen Auslauf haben. Jeder Kuh müssen mindestens sechs Quadratmeter Stallfläche und acht Quadratmeter Außenfläche zur Verfügung stehen. Das Futter muss biologisch und gentechnikfrei sein. Medikamente dürfen nur im Krankheitsfall und nur vom Tierarzt verabreicht werden. Bei Tiertransporten sind Stromstöße und allopathische Beruhigungsmittel nicht zugelassen. Bio-Verbände dürfen darüber hinaus strengere Richtlinien definieren.



### ARGE Gentechnik-frei Kontrollzeichen

Die Milchkühe erhalten ausschließlich gentechnikfreies Futter. Das betrifft Saatgut, Pflanzenschutzmittel und Düngemittel. Eigentümer des Kontrollzeichens ist die ARGE Gentechnik-frei, eine österreichische Initiative mit Sitz in Wien. Österreichs Milchbäuerinnen und -bauern produzieren ausschließlich gentechnikfreie Milch.

## 3.3. Milchsorten

Die Entscheidung zu einer bestimmten Milchpackung zu greifen, hängt oft mit Überlegungen der Haltbarkeit zusammen. Zu beachten gilt jedoch, dass im geöffneten Zustand die unterschiedlichen Milchsorten sehr ähnlich lange genießbar bleiben und innerhalb von 2 bis 4 Tagen verzehrt werden sollten.

Milchsorte	Mindesthaltbarkeitsdatum ungeöffnet	Empfehlung Verbrauch nach dem Öffnen
Rohmilch	2 - 4 Tage	2 - 4 Tage
Frischmilch	6 - 10 Tage	
Länger-Frisch-Milch	Bis zu 27 Tage	
Haltbarmilch	mindestens 3 Monate	

### 3.3.1. Menge

Zur Produktion von Lebensmitteln ist ein hoher Einsatz an Ressourcen und Arbeitskraft nötig, zur Herstellung von Milch muss zudem ein Tier gehalten und täglich betreut werden. Wer sich der vielen Arbeitsschritte bewusst wird und zudem erkennt, dass die Ernährung wesentlich für das persönliche Wohlbefinden verantwortlich ist, kann verantwortungsvoll handeln. Daher sollte beim Einkauf immer überlegt werden, welche Mengen auch tatsächlich bis zum nächsten Einkauf gebraucht wird, um Lebensmittelabfälle so gut als möglich vermeiden zu können.

### 3.3.2. Saisonalität

Milch und Milchprodukte werden das ganze Jahr produziert und sind somit auch das ganze Jahr aus österreichischer Produktion verfügbar. Andere Lebensmittel wie beispielsweise Obst und Gemüse können allerdings nur in bestimmten Zeiten des Jahres produziert und somit aus heimischer Produktion gekauft und konsumiert werden. Wenn heimisches Obst und Gemüse Saison hat, dann ist der Transportweg vom Acker bis zum Supermarkt entsprechend kurz. Somit kann Obst und Gemüse zu einem optimalen Reifezeitpunkt geerntet werden. Das gewährleistet Frische und intensiven Geschmack, besonders bei leicht verdaulichem Obst und Gemüse.



## Land schafft Leben- Einkaufs-Checkliste

- ✓ **Woher kommt meine Milch?**  
Welche Art der Landwirtschaft möchte ich mit meiner Kaufentscheidung unterstützen?
- ✓ **Welche Produktionsbedingungen sind mir persönlich wichtig?**  
Gibt es ein Gütesiegel, das die Kriterien, die mir persönlich wichtig sind, erfüllt?
- ✓ **Welche Art von Milch möchte ich kaufen?**  
Bio oder konventionell? Rohmilch, Frischmilch, Länger-Frisch-Milch? Besteht eine Unverträglichkeit?
- ✓ **Wie viel Milch verbrauche ich tatsächlich bis zu meinem nächsten Einkauf?**  
Um Lebensmittelabfälle zu vermeiden, nicht nur der Geldbörse zu Liebe, sondern auch aus Respekt vor der Umwelt, lohnt es sich über die benötigten Mengen nachzudenken.
- ✓ **Welche Milch schmeckt mir am besten?**  
Nicht zuletzt geht es um den Genuss und darum, was mir schmeckt.

## 4. Wie lange ist Milch haltbar und wie lagere ich Milch richtig?

Durch die Wärmebehandlung wird die Milch länger haltbar. Bei Länger-Frisch-Milch verlängert sich das Mindesthaltbarkeitsdatum auf mehrere Wochen, bei Haltbarmilch auf mehrere Monate. Haltbarmilch kann auch ungekühlt aufbewahrt werden. Nach dem Öffnen hält Milch immer nur ein paar Tage, egal, ob Frisch- oder Haltbarmilch.

Das Mindesthaltbarkeitsdatum gibt an, bis zu welchem Datum ein Lebensmittel bei sachgerechter Aufbewahrung auf jeden Fall ohne Qualitätsverlust und gesundheitliches Risiko zu genießen ist. Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist kein Wegwerfdatum. Ist das Datum überschritten, heißt das nicht automatisch, dass ein Lebensmittel verdorben ist.



### *Land schafft Leben-Tipps zur richtigen Lagerung*

- ✓ Milch und Milchprodukte sollten möglichst im Innenfach des Kühlschranks bei ca. 3 °C bis 6°C aufbewahrt werden. Auch H-Milch muss nach dem Öffnen in den Kühlschrank. Am besten ist es, Milch, egal welcher Sorte, innerhalb von 3 Tagen nach dem Öffnen aufzubrauchen.
- ✓ Licht und Wärme sind zwei Dinge, die Milch gar nicht mag, denn sie verkürzen ihre Haltbarkeit, zerstören Vitamine und beeinträchtigen den Geschmack.
- ✓ Milch eignet sich nur bedingt zum Einfrieren. Nur Haltbarmilch ist für Gefrierfach oder -truhe geeignet, verliert dabei aber an Geschmack.
- ✓ Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist kein Wegwerfdatum. Ist das Datum überschritten, heißt es nicht, dass die Milch verdorben ist. Wird die Milch von uns nicht richtig behandelt und die Kühlkette nicht eingehalten, kann sie schon vor dem Mindesthaltbarkeitsdatum sauer werden oder verdorben sein. Wurde die Kühlkette eingehalten, kann die Milch auch Tage nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums genießbar sein.

## 5. Milchrezepte

### 5.1. Getränke

#### 5.1.1. Frühstücksdink

##### **Zutaten: (für 4 Portionen)**

- ✓ 500 ml Milch
- ✓ 2 EL klein geschrotete Haferflocken
- ✓ 100 g Naturjoghurt (z.B. 3,5 % Fettanteil)
- ✓ 250 g Obst (z.B. 1 Stk. reife Birne)
- ✓ 1 EL Öl (z.B. Walnussöl, Sonnenblumenöl)
- ✓ 200 ml Apfelsaft (mit 100 Prozent Fruchtanteil)
- ✓ 200 ml Karottensaft (mit 100 Prozent Fruchtanteil)

##### **Zubereitung:**

Das verwendete Obst gut waschen, gegebenenfalls entkernen und in Stücke schneiden. Zusammen mit Öl, Milch, Joghurt, den Säften sowie den Haferflocken in einem Standmixer oder mit einem Pürierstab gut mixen.



#### ***Land schafft Leben-Tipp: Mit Milch fit in den Tag!***

Das Frühstück ist eine wichtige Mahlzeit am Tag, wenn nicht sogar die Wichtigste. Daher sollte man sich auch Zeit dafür nehmen. Vielen fällt es aber schwer, früh am Morgen etwas zu essen. Da fällt das Trinken manchmal leichter. Ein Frühstücksdink kann hier eine gesunde und schnelle Alternative sein. Durch die Kombination von Milch bzw. Milchprodukten, Getreideflocken, Obst und einem Schuss Öl entsteht eine nahrhafte, sättigende, vitaminreiche und gesunde Kombination, die einen guten Start in den Tag ermöglicht.

Die Vielseitigkeit von Milch zeigt sich besonders in der Zubereitung von Getränken. Es können unterschiedlichste Varianten an Milchmixgetränken in kurzer Zeit zubereitet werden.

## 5.1.2. Grundrezept

### Zutaten: (für 4 Portionen)

- 500 ml Milch, Molke, Buttermilch oder Sauermilch
- 200-300 g regionales, saisonales Obst oder Obstmus (Beeren wie Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Kirschen) oder 200 ml Obstsaft  
Faustregel: Die Hälfte der Milchmenge sollte an Obst gerechnet werden, zum Beispiel 250 g Erdbeeren für 500 ml Milch. Wenn die Früchte sehr süß sind, kann auch weniger erforderlich sein.
- Süßen nach Bedarf (z.B. mit Rübenzucker, Honig)
- Gewürze nach Bedarf (z.B. Zimt, Vanille, Kardamom, Kakao)
- Getreideflocken nach Bedarf: Klein geschrotete Getreideflocken wie zum Beispiel Haferflocken. Das Getränk wird dadurch dickflüssiger. Bei Bedarf mehr Milch verwenden.



### *Land schafft Leben-Tipp:*

#### **Was man bei der Zugabe von Obst beachten sollte**

- Saisonales und reifes Obst ist am aromatischsten. Tiefgekühltes Obst wie Beeren können eine gute Alternative darstellen. (Achtung: Verwendet man den Saft, der durch das Auftauen entsteht, wird das Getränk dünnflüssiger, daher evtl. wegleeren).
- Beeren wie Erdbeeren oder Himbeeren nur so kurz als möglich mitmixen: zu langes Mixen zermahlt die Kerne und führt zu einem bitteren Geschmack.
- Milch gerinnt beim Zusatz von Fruchtsäuren, indem sich das Molkeneiweiß und das Casein trennen. Im üblichen Sprachgebrauch heißt dieser Vorgang "**Ausflocken der Milch**". Möchte man trotzdem säurehaltiges Obst verwenden (z.B. Zitrone, Orange, Grapefruit, saure Äpfel), sollte man es separat mixen. Verrührt man das dadurch entstandene Fruchtpüree mit etwas Zucker und rührt es langsam in das Milchprodukt ein, wird das Ausflocken der Milch vermieden.
- Selbst gemachte Milchmixgetränke sollten so bald als möglich verzehrt werden, da sich ansonsten der Geschmack und vor allem die Farbe verändert können.

Mit **fettarmen Milchprodukten** wie Molke, Joghurt, Buttermilch oder Milch entstehen kalorienarme Varianten, die für den regelmäßigen Genuss geeignet sind. Gibt man Speiseeis, Schokolade oder Sahne hinzu, wird das Getränk zum Dessert oder zur Nascherei und sollte daher selten und bewusst konsumiert werden.

### 5.1.3. Fruchtbuttermilch

#### Zutaten: (für 2 Portionen)

- ✓ 500 ml Buttermilch
- ✓ 250 g Beeren (z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren; frisch oder tiefgekühlt)
- ✓ 100 ml Mineralwasser
- ✓ Süßen nach Bedarf (z.B. mit Rübenzucker, Honig)

#### Zubereitung:

Frische Beeren waschen und säubern oder tiefgekühlte Beeren auftauen lassen. Zusammen mit der Buttermilch und dem Mineralwasser kurz mixen.

## 5.2. Haferbrei (Porridge)

### 5.2.1. Grundrezept

#### Zutaten: (für 2 Portionen)

- ✓ 500 ml Milch (oder Milch-Wasser-Mischung: 250 ml Milch mit 250 ml Wasser)
- ✓ 100 g Haferflocken (oder andere Getreideflocken nach Wahl)
- ✓ eine Prise Salz
- ✓ Süßen nach Bedarf (z.B. mit Rübenzucker, Honig)

#### Zubereitung:

Milch, Flocken und Salz in einen Topf geben und einmal aufkochen. Anschließend die Milch-Flocken-Mischung ein paar Minuten bei schwacher Flamme ziehen lassen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Zwischendurch immer wieder umrühren, damit nichts anbrennt. Zum Umrühren eignet sich besonders gut der Stiel des Kochlöffels. Anschließend den Haferbrei bei Bedarf süßen.

In der Regel lässt sich ein Haferbrei sehr schnell zubereiten. Folgendes ist dabei zu beachten:

- ✓ Zum Erhitzen eignet sich am besten Milch. Jede Milchsorte kann dazu verwendet werden. Gesäuerte Milchprodukte wie Sauermilch oder Buttermilch flocken beim Erhitzen sehr leicht aus und sind weniger gut geeignet.
- ✓ Ein Haferbrei kann im Kühlschrank gut aufbewahrt werden.
- ✓ Durch Zugabe von **rohem Obst und Obstzubereitungen wie Kompott oder Obstmus** lässt sich ein Haferbrei auf unterschiedliche Arten zubereiten. Auf eine saisonale Obstauswahl sollte geachtet werden. Auch getrocknete Früchte wie Dörripflaumen bieten sich an.
- ✓ Durch die Zugabe von **Gewürzen** kann ein Haferbrei verfeinert werden. Dazu eignen sich besonders Zimt, Vanilleschoten, Kardamom und Kakao.
- ✓ Durch die Zugabe von **Nüssen und Samen** wie Walnüsse, Haselnüsse oder Leinsamen erhält der Brei einen gewissen „Biss“ und auch der Vitamin- und Mineralstoffgehalt erhöht sich.

## 5.2.2. Haferbrei mit Äpfeln und Nüssen

### Zutaten: (für 2 Portionen)

- ✓ 500 ml Milch (oder Milch-Wasser-Mischung: 250 ml Milch mit 250 ml Wasser)
- ✓ 100 g Haferflocken (oder andere Getreideflocken nach Wahl)
- ✓ eine Prise Salz
- ✓ 1 Messerspitze Zimt
- ✓ 1 Stk. Apfel
- ✓ 1 Handvoll Walnüsse
- ✓ 1 EL Sonnenblumenkerne
- ✓ Süßen nach Bedarf (z.B. mit Rübenzucker, Honig)

### Zubereitung:

Apfel mit der Schale raspeln und mit der Milch, den Flocken, Zimt und Salz in einen Topf geben und einmal aufkochen. Anschließend die Apfel-Milch-Flocken-Mischung ein paar Minuten bei schwacher Flamme ziehen lassen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Zwischendurch immer wieder umrühren, damit nichts anbrennt. Zum Umrühren eignet sich besonders gut der Stiel des Kochlöffels. Die Walnüsse grob hacken und gemeinsam mit den Sonnenblumenkernen unterrühren. Anschließend den Brei bei Bedarf süßen.



### *Land schafft Leben-Tipp*

Haferbrei ist ein leicht verdauliches Gericht, das am häufigsten als Frühstück verzehrt wird. Es eignet sich aber auch als Zwischenmahlzeit, Abendessen oder Energiespender vor dem Sport. Die Zubereitungsmöglichkeiten sind sehr vielfältig. Er liefert viele Ballaststoffe und sättigt daher sehr gut und langanhaltend. Haferbrei kann warm oder kalt genossen werden. Besonders in der kalten Jahreszeit kann ein warmes Frühstück zu mehr Genuss und Wohlbefinden führen.

## 5.3. Salat

### 5.3.1. Saisonale Salate mit Sauermilchdressing

#### Zutaten für das Dressing: (für 4 Portionen)

- ✓ 150 ml Buttermilch
- ✓ 100 ml Pflanzenöl (z.B. Rapsöl, Sonnenblumenöl, Olivenöl, Kürbiskernöl)
- ✓ 1 EL Essig (z.B. Weingeistessig, Balsamicoessig)
- ✓ 1/2 TL Senf
- ✓ 1/2 TL Honig
- ✓ Salz, Pfeffer
- ✓ Frische oder getrocknete Kräuter (z.B. Schnittlauch, Petersilie, Dill)

#### Zutaten für den Salat (für 4 Portionen):

- ✓ 300 g Saisonale Blattsalate
- ✓ Ergänzend dazu kann jedes andere Gemüse je nach saisonaler und regionaler Verfügbarkeit nach Gusto hinzugefügt werden (z.B. geriebene Karotten, Radieschen, Gurken, Tomaten).

#### Zubereitung:

Buttermilch mit Öl, Essig, Senf und Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und abschließend mit den Kräutern verfeinern. Den Salat bzw. das Gemüse waschen und putzen. Anschließend den trockenen Salat kurz vor dem Essen mit dem Dressing marinieren. Das Dressing kann übrigens auf Vorrat zubereitet und mehrere Tage im Kühlschrank in einem luftdichten Gefäß (zum Beispiel Glasflasche) aufbewahrt werden.



#### **Land schafft Leben-Tipp:**

#### **Schau darauf, was gerade Saison hat!**

- **Frühling:** Vogerlsalat, Rucola, Blattspinat, Häuptelsalat, Lollo Rosso/Biondo, Kresse
- **Sommer:** Eisbergsalat, Häuptelsalat, Lollo Rosso Rucola, Blattspinat, Häuptelsalat, Lollo Rosso/Biondo
- **Herbst:** Chinakohl, Eisbergsalat, Häuptelsalat, Rucola, Vogerlsalat, Blattspinat, Endivien
- **Winter:** Chinakohl, Vogerlsalat, Endivien, Rucola, Sprossen

## 5.4. Suppen

### 5.4.1. Buttermilchsuppe mit Kräutern, Radieschen und Brotwürfel

#### **Zutaten: (für 4 Portionen)**

- ✓ 1 Liter Buttermilch
- ✓ 50 g Weizen- oder Dinkelmehl
- ✓ Salz
- ✓ Kümmel ganz
- ✓ 1 Bund Radieschen
- ✓ Frische Kräuter (z.B. Schnittlauch, Petersilie)
- ✓ 4 Scheiben Schwarzbrot, alternativ: Brotwürfel aus altem Brot

#### **Zubereitung:**

Die Buttermilch in einen Kochtopf geben. Ein paar Esslöffel daraus entnehmen und in einer Tasse oder einer kleinen Schüssel in der Zwischenzeit beiseite stellen. Buttermilch langsam zum Kochen bringen und sobald sie kocht, Kümmel und Salz hinzufügen.

Das Mehl mit der kalten Milch, die man zuvor entnommen hat, vermengen und langsam in die heiße Suppe einrühren. Die Suppe nun bei geringer Hitze ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Radieschen waschen und in feine Streifen schneiden sowie die Kräuter fein hacken. Schwarzbrot in Würfel schneiden.

Abschließend die Suppe mit Salz abschmecken und mit Radieschen, Kräutern und Schwarzbrotwürfeln anrichten.

#### **Land schafft Leben-Tipp:**



#### **3 gute Gründe, Buttermilch zu konsumieren!**

- 1. Buttermilch ist kalorien- und fettarm:** Buttermilch entsteht bei der Herstellung von Butter. Da das Fett in der Butter landet, bleibt nur der wässrige Anteil der Milch übrig.
- 2. Buttermilch enthält hochwertiges Eiweiß:** Es sättigt lange und unterstützt den Muskelaufbau. Nach dem Sport ist eine Portion daher besonders empfehlenswert.
- 3. Buttermilch regt die Verdauung an:** Sie enthält Milchsäurebakterien, die sich positiv auf die Darmflora auswirken.

## 5.4.2. Kartoffelcremesuppe

### Zutaten: (für 4 Portionen)

- ✓ 1 Stk. gelbe Zwiebel
- ✓ 2 Stk. Knoblauchzehen
- ✓ Pflanzenöl (z.B. Rapsöl, Sonnenblumenöl)
- ✓ 400 g Kartoffeln, mehlig oder vorwiegend festkochend
- ✓ 500 ml Gemüsesuppe
- ✓ 500 ml Milch
- ✓ Salz
- ✓ Pfeffer
- ✓ Petersilie

### Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und würfeln. Die Zwiebeln feinkwürfelig schneiden und in etwas Pflanzenöl anschwitzen. Die Kartoffeln zugeben und mit Gemüsesuppe köcheln lassen, bis sie weich sind. Die Milch hinzufügen und erhitzen. Die Suppe mit dem Mixstab pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

### Als Einlage oder Topping bieten sich an (entweder einzeln oder eine Mischung daraus):

- ✓ Weißbrot- oder Schwarzbrotwürfel: ideal zur Altbrot-Verwertung
- ✓ gekochtes Getreide wie Dinkelreis oder Rollgerste
- ✓ in Ringe geschnittene Frühlingszwiebeln
- ✓ in etwas Öl angebratene, knusprige Speckwürfel
- ✓ Kräuterchips: Kräuterblätter (z.B. Basilikum, Rucola, Löwenzahn) waschen und trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kräuter darin portionsweise frittieren. Auf einer Küchenrolle abtropfen lassen.
- ✓ Kürbiskerne und Kürbiskernöl



### Land schafft Leben-Tipp

Eiweiß ist besonders wertvoll für unseren Stoffwechsel, wenn daraus viel körpereigenes Material gebildet werden kann, beispielsweise für Muskeln, Gewebe, Knochen oder Hormone. Die sogenannte **biologische Wertigkeit** eines Lebensmittels gibt an, wie gut Eiweiß aus der Nahrung in körpereigenes Eiweiß umgewandelt werden kann. Tierisches Protein besitzt eine höhere biologische Wertigkeit als pflanzliches. Durch die geschickte Kombination verschiedener Lebensmittel wie Milch mit Kartoffeln, Milch mit Hühnerei oder Hühnerei mit Kartoffeln, kann die biologische Wertigkeit gesteigert werden, da sich die Eiweißbestandteile verschiedener Lebensmittel gegenseitig ergänzen und aufwerten.

## 5.5. Hauptspeisen

### 5.5.1. Pikant gefüllte Palatschinken

#### **Zutaten für das Grundrezept für Palatschinken (für ca. 10-12 Stück):**

- 250 g glattes Mehl (z.B. Weizenmehl, Dinkelmehl)
- 3 Stk. Hühnerei
- Milch-Mineralwassergemisch: 250 ml Milch, 250 ml Mineralwasser
- 1 Prise Salz
- Pflanzenöl (z.B. Rapsöl, Sonnenblumenöl) oder Butterschmalz zum Herausbacken

#### **Zutaten für die Füllung:**

- 2 Stk. Knoblauchzehen
- 1 Stk. Zwiebel
- 400 g Blattspinat
- 100 Gramm Erbsen
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 1 EL Pflanzenöl
- 150 g Frischkäse
- 1 Hühnerei

#### **Zutaten für die Gratiniermasse:**

- 1 Stück Hühnerei
- 100 g Hartkäse, gerieben
- 1 EL Stärke (z.B. Maisstärke, Kartoffelstärke)
- Salz
- 2 EL Milch

#### **Zubereitung:**

Die Palatschinken zubereiten: Milch, Salz und Mehl mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren, Eier nur kurz unterrühren, aber nicht mixen, da ansonsten keine flaumige Konsistenz entsteht. Der Teig sollte etwas dünnflüssiger sein und sofort weiter verarbeitet werden.

Eine Pfanne erhitzen und mit wenig Butterschmalz bzw. Öl einfetten. Darauf achten, dass das Fett nicht zu heiß wird und zu rauchen beginnt. Nun einen Schöpflöffel Teig in der Mitte der Pfanne eingießen und ihn durch Drehen der Pfanne gleichmäßig dünn verteilen. Den Palatschinken goldbraun backen, wenden und die andere Seite ebenfalls goldbraun backen. Den Palatschinken aus der Pfanne heben und Teig erneut einfüllen. Diesen Vorgang wiederholen, bis die gesamte Masse verbraucht ist.

Die Palatschinken auf einem Teller übereinander stapeln und bis zur weiteren Verwendung warm stellen, sofern sie im Anschluss direkt weiterverwendet werden.

Für die Füllung die Erbsen bissfest in kochendem Wasser garen. Zwiebel und Knoblauch schälen sowie feinkwürfelig schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch anschwitzen und Spinat und Erbsen zugeben. Frischkäse und Ei unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Die Palatschinken mit der Fülle bestreichen, einrollen und in eine wenig befettete Form schichten.

Für die Gratinier-Masse alle Zutaten miteinander verrühren und über die Palatschinken leeren. Bei 180 °C ca. 10 Minuten goldgelb backen.

## 5.5.2. Gemüsespätzle

### Zutaten: (für 4 Portionen)

#### Spätzle-Grundrezept:

- ✓ 300 g griffiges oder doppelgriffiges Weißmehl (Weizen oder Dinkel)
- ✓ 150 ml Milch
- ✓ 4 Hühnereier
- ✓ ½ TL Salz
- ✓ 40 g Weizengries

#### Zutaten Gemüse:

- ✓ 1 Stk. Zwiebel
- ✓ 2 Stk. Knoblauchzehe
- ✓ 1 EL Pflanzenöl (z.B. Rapsöl, Sonnenblumenöl, Olivenöl)
- ✓ 1 EL Tomatenmark
- ✓ Frische oder getrocknete Kräuter
- ✓ Salz
- ✓ Pfeffer
- ✓ Gemüse der Saison: zum Beispiel
  - 1 Stk. mittelgroße Zucchini
  - ½ Stk. Lauch
  - 1 Stk. rote oder gelbe Paprika
  - 2 Stk. große Tomaten
  - 100 g Champignons

#### Zubereitung:

Einen großen Topf mit Wasser befüllen, das Wasser salzen und erhitzen. Für den Spätzleteig alle Zutaten in einer Schüssel mit einem Besen zu einem glatten Teig verrühren. Sobald das Wasser kocht, den Teig durch ein Spätzle-Sieb drücken. Die Spätzle ca. eine Minute kochen und warten, bis sie im Topf an die Wasseroberfläche aufsteigen. Die Spätzle abseihen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Die Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und feinkwürfelig schneiden. Das Gemüse waschen und je nach Gemüse feinkwürfelig oder in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Restliches Gemüse dazugeben und mitrösten. Das Tomatenmark hinzufügen, die Spätzle begeben und alles miteinander vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.

## 5.6. Süße Hauptspeisen

### 5.6.1. Griesschmarren

#### **Zutaten für den Griesschmarren: (für 2 Portionen)**

- ✓ 500 ml Milch
- ✓ 170 g Weizengries
- ✓ 40 g Butter
- ✓ 1 Prise Salz
- ✓ Rosinen nach Bedarf
- ✓ Staubzucker
- ✓ 1 Messerspitze Zimt

#### **Zubereitung:**

Die Milch aufkochen, Gries und Salz einrühren. Butter sowie Rosinen (nach Bedarf) zugeben, verrühren und zu einer cremigen Masse aufkochen lassen, bis sie fast fest geworden ist. Die Masse in eine gebutterte Auflaufform geben und bei 170° Heißluft für ca. 30 min auf mittlerer Schiene im Rohr backen bis sie leicht braun wird. Die Form vom Rohr herausnehmen und die Masse mit zwei Gabeln „zerreißen“, damit Stücke entstehen. Nochmals für ca. 5 bis 10 min ins Rohr geben, damit der Schmarren knusprig wird.

Den Griesschmarrn anrichten, mit Staubzucker bestreuen sowie mit Obstmus (z.B. Apfelmus, Zwetschkenröster, Hollerkoch) oder Kompott (z.B. Apfel-, Birnen-, Kirschen-, Zwischenkompott) servieren. Nach Belieben mit einem Glas kalter Milch genießen.

## 5.7. Brot

### 5.7.1. Kürbiskern-Weckerl

#### Zutaten: (für 16 Weckerl)

- ✓ 500 g Speisetopfen (20 % F.i.Tr.)
- ✓ 1 Hühnerei
- ✓ 1 TL Salz
- ✓ 1 TL Feinkristallzucker
- ✓ 250 g glattes Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)
- ✓ 250 g glattes Weizenmehl (Weizen oder Dinkel)
- ✓ 2 TL Brotgewürz (Anis, Fenchel, Kümmel, Koriander)
- ✓ 1,5 Pkg. Weinsteinbackpulver (Gramm?)
- ✓ 50 g Kürbiskerne
- ✓ Kürbiskerne zum Bestreuen
- ✓ Backpapier

#### Zubereitung:

Das Backrohr auf 200 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Alle Zutaten in eine großen Schüssel geben und zu einem Teig verarbeiten: dazu zunächst alle Zutaten mit einem Handrührgerät mit Knethaken verkneten. Anschließend den Teig auf die Arbeitsfläche geben und fertig kneten.

Aus dem Teig 16 Weckerl formen: dazu das Gesamtgewicht des Teiges auf einer Küchenwaage abwägen und in 16 gleich große Teigstücke teilen.

Die Weckerl auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, mit lauwarmen Wasser bestreichen, mit Kürbiskernen bestreuen und 20-30 Minuten backen.



#### *Land schafft Leben-Tipp*

Idealerweise enthält Brot als Triebmittel **Sauerteig**. Er trägt zum Geschmack und Aroma bei, sorgt für Volumen, Textur und Porung und hält das Brot lange frisch. Besonders Roggenteige benötigen die Säure, um backfähig zu werden. **Backpulver** ist für schnelle Rezepte mit Weizen- oder Dinkelmehl geeignet. Das Brot und Gebäck verursacht bei unmittelbarem Verzehr, im Gegensatz zu Hefebrot- und Gebäck, keine Verdauungsbeschwerden wie Blähungen und Bauchschmerzen. Somit können Backpulverbrötchen sofort genossen werden, zur Aufbewahrung sind sie weniger gut geeignet.

*Land schafft Leben* als unabhängiger und unpolitischer Verein zeigt transparent und ohne zu werten, wie in Österreich Lebensmittel entlang der gesamten Wertschöpfungskette produziert werden. Dazu sind wir vor Ort bei den Bäuerinnen und Bauern sowie den Verarbeitungsbetrieben, sprechen mit Menschen aus der Wissenschaft und allen relevanten Expertinnen und Experten.

Den Konsumentinnen und Konsumenten wollen wir durch objektive Informationen und realistische Bilder ermöglichen, die Auswirkungen ihres Konsums auf die Lebensmittelproduktion, ihre Gesundheit sowie auf unseren Lebensraum zu erkennen. Dadurch können sie den Wert heimischer Lebensmittel fassen und bewusste Entscheidungen treffen, im Supermarkt und in der Gastronomie.

