

## Ratgeber

### „Mit Butter kreieren, mit Käse verführen“

Butter und Käse landen aus der Palette der tierischen Lebensmittel bei fast allen Verbrauchern täglich auf den Tisch. Insgesamt 6 kg Butter und 23 kg Käse verspeist jeder Bundesbürger durchschnittlich pro Jahr.

Butter schmeckt eigentlich zu allem: auf Brot, zu Kartoffeln, Spargel, Fleisch, Fisch oder im Kuchen. Butter ist ein Naturprodukt und Geschmacksträger. Aufgrund ihres hohen Fettgehaltes von 80 bis 90 Prozent und der damit verbundenen Kalorienmenge von über 700 kcal pro 100 Gramm war die Butter lange Zeit umstritten. Dank ihres Aromas und ihren vielseitigen Einsatzmöglichkeiten beim Kochen, Backen und Braten hat sich die Butter mittlerweile aber ihren Platz in der Küche zurück erobert. Sogar Spitzenköche entdecken die Butter derzeit wieder. Sie bietet einen ganz unverwechselbaren, feinen Geschmack und unterstreicht die Aromen anderer Zutaten.

Beim Käse werden heute ca. 5000 verschiedene Sorten angeboten. Käse hat eine lange Geschichte. Bereits in der Steinzeit produzierten die Menschen aus Milch den ersten Käse. Mittlerweile gehört er zu den Grundnahrungsmitteln und bereichert durch seine vielfältigen Einsatzmöglichkeiten jede Küche und jedes Menü. Ob als Frischkäse, Weichkäse, Hartkäse oder Bergkäse - die Produktpalette ist groß. Zahlreiche Sorten können sie auch bei regionalen Erzeugern beziehen.

Entdecken Sie die Vielfalt der Produktpalette und Einsatzmöglichkeiten und besuchen sie regionale Anbieter und Erzeuger.

Rezeptideen gibt es im Internet  
[www.ekz-marienstern.de](http://www.ekz-marienstern.de)  
im Regional und Servicebereich.

Das Ernährungs- und Kräuterzentrum wird unterstützt durch  
das Sächsische Staatsministerium für Umwelt und Landwirtschaft.

