Milch – ein besonders wertvolles Lebensmittel

Ein Hoch auf unsere Milch und unsere Milchbäuerinnen und –bauern anlässlich des Weltmilchtages am 01. Juni!
Ein Glas Milch- macht g`sund und g`scheit!

Denn dass Milch besonders wichtig ist für unsere Knochen ist allseits bekannt, die positive Wirkung auf unser Gehirn wurde auch in einer Studie der Universität Kansas belegt. Kalzium, Zink, Selen und Phosphor sind wichtige Mineralstoffe für das Gehirn und liegen in der Milch in besonderer Form vor, denn die Laktose fördert die Aufnahme von Mineralstoffen im Dünndarm. Milch und Milchprodukte enthalten Gluthathion, ein wertvolles Antioxidans, das Gehirnzellen vor oxidativem Stress schützen kann. Das hochwertige Eiweiß, das leicht verdauliche Fett, sowie die enthaltenen Vitamine, machen Milch zu einem nährstoffreichen Lebensmittel und es ist unbestreitbar, dass in der Milch viel Gutes steckt.
Deshalb sollten täglich 3 Portionen Milch und Milchprodukte gegessen werden. Am besten sind 2 Portionen „weiß" (zB Joghurt, Buttermilch, Hüttenkäse) und 1 Portion „gelb" (Käse).
Einer Portion entspricht: Milch (200 ml), Joghurt (180 – 250 g), Topfen (200 g), Hüttenkäse (200 g), Käse (50 – 60 g).

Milch – mehr als ein guter Start in den Tag (Workshop für Schulen)

Geschulte Seminarbäuerinnen kommen in die Schule und informieren Kinder und Jugendliche rund um das Thema Milch.
In diesem von der AMA Marketing in Kooperation mit Ernährungswissenschaftern und Pädagogen entwickeltem Schulpaket, gibt es jede Menge Interessantes rund um Milch und Milchprodukte.

Dabei werden folgend Fragen aufgeklärt:

- Wie wird aus grünem Gras Milch?
- Warum wird Milch auch weißes Gold genannt?
- Gibt es lila Kühe?
- Wieviel Milch brauche ich für ein Kilogramm Butter?
- Warum haben Kühe gelbe Schilder in den Ohren?

Mit pädagogisch wertvollen Arbeitsmaterialien sowie vielen interessanten Aktivitäten zum Thema (Buttershacken, Melken mit Gummieuter) lernen die Konsumenten und Konsumentinnen von morgen Wissenswertes rund um das besondere Lebensmittel Milch.

Nähere Informationen zum Workshop für Kinder und Jugendliche:
Milch - mehr als ein guter Start ins Leben | LFI Oberösterreich

Milchprodukte für den Hausgebrauch – ganz einfach selber machen (Kochkurs für Erwachsene)

Sie wollten immer schon wissen, wie man Milchprodukte für den Eigengebrauch selber herstellen kann?

Unsere Seminarbäuerinnen zeigen dir, wie aus Milch hausgemachte Köstlichkeiten hergestellt werden können. Neben Tipps für wertvolle Helfer bei der Milchverarbeitung, gibt es einfache Anleitungen für die Herstellung in der eigenen Küche. Wer Lust auf selbstgemachte Milchspezialitäten wie Frischkäse, Joghurt und vieles mehr hat, ist bei diesem

Seminar, auf der Butterseite der kulinarischen Genüsse rund um Milch.

Jetzt gleich für die nächsten Kurstermine in ganz OÖ vormerken:

Milchprodukte für den Hausgebrauch - ganz einfach selber machen | LFI Oberösterreich

Rezepte und Wissenswertes rund um Milch

Jede Menge köstliche Rezepte der Seminarbäuerinnen aus ganz Österreich rund um Milch- und Milchprodukte findest du wie immer auf Regionale Rezepte - Start (regionale-rezepte.at)

zB Spritzige Buttermilch Spritzige Buttermilch - Regionale Rezepte (regionale-rezepte.at)
Joghurtbällchen -Joghurtbällchen - Regionale Rezepte (regionale-rezepte.at)

Auf DieEsserWisser: Kategorie (esserwissen.at) findest du ganz viel Wissenswertes über das Top-Lebensmittel Milch.