

## **Milag-Vorträge zu aktuellen Milchthemen in Präsenz und Digital**

**Referentin Yvonne Riede:**

### **Immer in Balance mit Milch und Milchprodukten!?**

- Der Säure-Basen-Haushalt zwischen Unfug und Wissenschaft
- Welche Rolle spielen Milchprodukte?
- Rezeptvideos

### **Hört jeder auf seinen Darm?**

- Zusammenhang zwischen Darmgesundheit und Immunsystem
- Darmgesundheit und Sauermilchprodukte
- Fermentierte Lebensmittel und deren Einfluss auf den Darm
- Rezeptvideos

**Terminvereinbarung:**

[y.riede@milag.net](mailto:y.riede@milag.net)

**Tel. 0671/8860251**

**Referentin Hiltrud Schappert:**

### **Milch vs. Milchalternativen wie Haferdrinks & Co.**

- Was sind Milchalternativen und was gehört dazu?
  - o EU - Bezeichnungsschutz
  - o Geschmackstest
- Was unterscheidet Kuh-Milch von Pflanzendrinks – was ist gesünder?
- Wie sieht es bei dem Klimaretter-Effekt aus – wo kommen die Rohstoffe her?
- Verwendungsmöglichkeiten in der Küche

### **Milchprodukte sind wertvoll – viel zu schade, um im Müll zu landen!**

- „**Milch Hat's Drauf**“ – Mindesthaltbarkeitsdatum vs. Verbrauchsdatum
- Haltbarkeit und Lagerung von Milch und Milchprodukten
- „Noch genießbar oder schon verdorben“ – wie erkenne ich den Verderb von Milchprodukten?
- Was mache ich mit Resten? Ideen zur Weiterverarbeitung mit Rezeptbeispiele

## **Frischkäse – was gehört dazu und wie gesund ist er?**

- Von selbst gemacht bis Frischkäsezubereitung, von Quark, Skyr, Ricotta und Mozzarella bis Mascarpone
- Gehört Frischkäse zu einer abwechslungsreichen Ernährung? Ein kurzer Überblick über Nährwerte und Inhaltsstoffe
- Video Herstellung Frischkäse, Rezeptvideo
- 

## **Butter – den traditionellen Brotaufstrich neu entdeckt**

- Ist Butter gleich Butter – was gehört dazu?
- Marktpolitische Bedeutung von Butter
- Butter in der Ernährung – ist das noch zeitgemäß?
- Rezeptvideo

**Bei diesen Präsenzvorträgen werden Kostproben angeboten (Kostenbeitrag 3,00 € - 4,00 €).**

## **Käse und seine Begleiter**

- Mal klassisch, mal innovativ – eine überraschende Auswahl
- Was gehört auf eine Käseplatte?
- Vorstellung und Verkostung verschiedener Käsesorten mit einem Partner

**Zu den Präsenzvorträgen wird der Käse zur Verkostung mitgebracht (Kostenbeitrag 7,00 €), bei digitalen Vorträgen bekommen die Teilnehmer\*innen vorab eine Einkaufsliste.**

**Terminvereinbarung:**

[h.schappert@milag.net](mailto:h.schappert@milag.net)

Tel. 0671/8860252

**Präsenzvorträge dauern ca. 1,5 Std.**

**Digitale Vorträge finden über die Plattform „Zoom“ statt und dauern ca. 1,5 Stunden.**

**Besuchen und folgen Sie uns gerne:**

*Schneller Weg zu Instagram:*



[www.instagram.com/milag\\_kh](https://www.instagram.com/milag_kh)

*Schneller Weg zu Facebook:*



[www.facebook.com/milag.rlp.saar](https://www.facebook.com/milag.rlp.saar)

*Schneller Weg zu YouTube:*



[www.youtube.com/MilagClips](https://www.youtube.com/MilagClips)

oder schauen Sie ganz klassisch auf unsere Homepage unter

[www.milag.net](http://www.milag.net).