



Kulturgut und einfach nur gut:

## WIR STELLEN DIE MILCH ZUM INTERNATIONALEN TAG DER MILCH MAL GENAUER VOR

**DER HERRLICH CREMIGE AUFSTRICH AUF UNSEREM FRÜHSTÜCKSBROT MIT TOMATEN, ALS SCHUSS IM LEBENSELIXIER KAFFEE ODER JETZT IM SOMMER IN FORM VON SAHNE ZU DEN FRISCHEN ERDBEEREN – WAS WÄRE UNSER ESSTISCH OHNE DAS REGIONAL VERANKERTE KULTURGUT MILCH? MILCHPRODUKTE GEHÖREN SEIT JAHRTAUSENDEN ZU UNSEREM LEBEN DAZU UND ERGÄNZEN UNSEREN SPEISEPLAN MIT OBST, GEMÜSE UND CO. AUF UNGLAUBLICH LECKERE, VIELFÄLTIGE UND NACHHALTIGE WEISE. DESHALB FEIERT AUCH DIE GANZE WELT AM 1. JUNI DEN TAG DER MILCH. FÜR UNS ANLASS GENUG, INTERESSANTE FACTS UND LECKERE REZEPTE RUND UM DIE MILCH ZUSAMMENZUSTELLEN. UND WEM DAS NOCH NICHT REICHT, GIBT ES ZUM SCHLUSS NOCH MILCH AUF DIE OHREN!**

**BERLIN, MAI 2022.** Sie ist seit Jahrtausenden wichtiger Bestandteil unserer Ernährung und regional verankertes Kulturgut: die Milch. Wir verwenden sie als Zutat zum Backen und Kochen, genießen sie aber auch gerne einfach pur im Glas – doch als Getränk gilt Milch tatsächlich nicht! Milch ist ein Nahrungsmittel mit über 2.000 wertvollen Inhaltsstoffen. Und diese Zusammensetzung aus einer Vielzahl von Nährstoffen kann so kein anderes Lebensmittel aufweisen. So steckt in der Milch zum Beispiel jede Menge Calcium (ca. 120 Milligramm pro 100 Milliliter), das zu gesunden Zähnen und Knochen beiträgt. Im Sinne einer ausgewogenen und klimaschonenden Ernährung sind Milchprodukte eine perfekte Ergänzung zur pflanzlichen Basis aus Obst, Gemüse und Getreide – darüber sind sich übrigens auch Wissenschaftler:innen einig: In der sogenannten Planetary Health Diet, empfehlen sie alle Lebensmittel, die regional und saisonal verfügbar sind. So gehört im Milcherzeugerland Deutschland auch die nährstoffreiche Milch dazu. Hier stehen zwei bis drei Portionen Milchäquivalente (Trinkmilch oder Milchprodukte) pro Tag auf dem nachhaltigen Speiseplan.

Den Geschmack von Milch beschreibt dabei jede:r anders: von leicht und erfrischend bis cremig und wärmend. Kein Wunder, denn nicht nur wir sind unterschiedlich – auch der Milchgeschmack hängt von vielen Faktoren ab. Trinkmilch schmeckt je nach Fettgehalt, Herkunft und Temperatur immer anders. Den intensivsten Geschmack entfaltet Milch übrigens bei einer Temperatur von 16 bis 18 Grad Celsius. Also: Die Milch vor dem Genuss am besten aus dem Kühlschrank holen!

### 4 IDEEN FÜR GESUNDEN UND KLIMASCHONENDEN GENUSS

Stichwort Genuss: der soll am Tag der Milch natürlich nicht zu kurz kommen. Und da haben wir vier Rezepte mit der Basiszutat Milch zusammengestellt – natürlich ganz im Sinne des nachhaltigen und trotzdem gehaltvollen Genusses der Planetary Health Diet. Ob Frühstücks-Lover oder Snacking-Freund:in – bei dieser Auswahl kommt jede:r auf seine:ihre Kosten!



## FRÜHSTÜCK: PESTO MOZARELLA BRUSCHETTA

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 Tasse Baby-Rucola-Blätter, gehackt
- 2 EL Pesto
- 60 ml Olivenöl
- 2 TL weißer Balsamico-Essig
- 4 Scheiben Sauerteigbrot
- 1 Stück Knoblauch, halbiert
- 2 x 100 g Büffelmozzarella
- 1 TL Chiliflocken

### UND SO GEHT'S:

Eine Pfanne auf großer Stufe vorheizen. Rucola, Pesto, Öl und Essig in eine Schüssel geben und vermischen. Beiseitestellen. Jede Seite des Brotes leicht mit Öl bepinseln und 1-2 Minuten pro Seite in der Pfanne anbraten. Nun die Scheiben mit Knoblauch einreiben und mit der Pestomischung und zerrupftem Mozzarella belegen. Zum Servieren mit Öl beträufeln und mit Chiliflocken bestreuen.



## LUNCH: MELONEN-SALAT MIT GURKE UND FETA

### ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

- 1 Cantaloupe
- ½ Gurke
- 1 Packung Feta
- eine Handvoll frische Minze
- Olivenöl
- Limettensaft

### UND SO GEHT'S:

Alle Zutaten vermengen. Kann hier beliebig ergänzt werden, z.B. mit Quinoa und Rucola. In diesem Fall kann es sein, dass zusätzlich noch etwas Olivenöl und Limettensaft hinzugefügt werden müssen, aber die Aromen würden immer noch gut zusammenpassen. Falls du keine Cantaloupe finden kannst, kannst du auch gerne eine Wassermelone oder Honigmelone nehmen. Vergrößere die Portion nach Bedarf, wenn du den Salat einer größeren Gruppe servieren möchtest.



## SNACK: FROZEN YOGURT BAR

### ZUTATEN FÜR 12 RIEGEL:

- 500 g Griechischer Joghurt
- 100 g Honig oder Agavendicksaft
- 1 TL Vanille-Aroma
- 1 Prise Salz
- 100 g Erdbeeren (oder auch andere Früchte nach Wahl)
- 50 g Pistazien (oder auch andere Nüsse nach Wahl)

### UND SO GEHT'S:

Schneide die Erdbeeren in vier Teile und röste die Pistazien in einer Pfanne. Vermenge Joghurt, Honig, das Vanille-Aroma und eine Prise Salz in einer Schüssel, hebe anschließend die Erdbeeren und Pistazien unter. Fülle die Mischung in eine Auflaufform und stelle sie für etwa fünf Stunden ins Gefrierfach, bis die Masse erhärtet ist. Dann in Riegel schneiden und genießen!



## DINNER: GERÄUCHERTER LACHS BLUMENKOHL

### ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

- 130 g geriebener Blumenkohl
- 1 Ei leicht verquirlt
- 175 g gemahlene Leinsamen
- 1/3 Tasse Parmesankäse
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- 1/2 rote Zwiebeln
- 220 g Frischkäse
- 200 g Räucherlachs
- 2 EL Kapern
- Zitronensaft
- Salz & Pfeffer

### UND SO GEHT'S:

Den Ofen auf 180°C vorheizen und ein Blech mit Backpapier auslegen. Den Blumenkohl in einer Schicht auf dem Blech verteilen und 10 bis 15 Minuten rösten. 10 Minuten abkühlen lassen, den Ofen anlassen. Den gerösteten Blumenkohl, Ei, Leinsamen, Parmesan und Knoblauchpulver nun in einen Mixer geben. So lange mixen, bis sich die Krümel gut zusammendrücken lassen. Die Mischung auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und goldbraun backen. Mit Frischkäse, Lachs, Kapern und roten Zwiebeln belegen, mit Petersilie und Zitronensaft garnieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## MILCH AUF DIE OHREN!

Ihr könnt gar nicht genug von der Milch bekommen? Dann haben wir was für euch – und zwar einen Hörgenuss. Pünktlich zum Tag der Milch startet unsere Podcast-Reihe „Let’s talk Milch“. Moderator Tarik spricht in fünf Folgen mit seinen Gäst:innen über ihre persönlichen (Milch-)Geschichten, welchen Stellenwert Milch in ihrem Alltag hat und ihre Haltung zu pflanzlichen Alternativen. Mit dabei sind Jungbäuerin **KATHARINA LEYSCHULTE**, Influencerin **SARAH EMMERICH**, Sternekoch **PHILIPP STEIN**, Kaffee-Barista **MO HUSSEINI**, die beiden Jungunternehmerinnen **JUDITH GLATZER** und **SILVIA SIEBOR** von Milk Made Ice Cream, **ANNE BUCHHOLZ** und **CHRIS SIEDENTOPP** von der DMK Group, der größten deutschen Molkerei Deutschlands sowie Schauspieler und Kochbuchautor **JIMI BLUE OCHSENKNECHT**.

Die ersten fünf Folgen sind ab sofort auf den Podcast-Plattformen [Spotify](#), [Apple Podcasts](#) und [Deezer](#) sowie ab kommenden Montag, 30.05., auf [www.initiative-milch.de/lets-talk-milch](http://www.initiative-milch.de/lets-talk-milch) abrufbar.

Weitere Presseinformationen sowie hochauflösendes Bildmaterial gibt es auf [www.initiative-milch.de/presse](http://www.initiative-milch.de/presse).

## ÜBER DIE INITIATIVE MILCH

Die Initiative Milch ist eine eigenständige GmbH, die von Milchbäuerinnen und -bauern sowie Molkereien getragen wird. Gesellschafter sind der Milchindustrie-Verband, der Deutsche Bauernverband und der Deutsche Raiffeisenverband. Sie ist Teil der „Strategie 2030 der deutschen Milchwirtschaft“, die Grundlagen für die nachhaltige Entwicklung des Sektors zusammenfasst.

### PRESSEKONTAKT

Initiative Milch 2.0 GmbH  
Französische Straße 13  
10117 Berlin  
[presse@initiative-milch.de](mailto:presse@initiative-milch.de)

