



## Regionales Lebensmittel Milch im flexitarischen Trend

### EXPERTENTALK-PODCAST „VEGGI, FLEXI, WAS?“ JETZT ONLINE

**Berlin/Hamburg, 20. Dezember 2022.** Das Jahr geht zu Ende und wir blicken gespannt in die Zukunft: Was hält 2023 für uns bereit, welche Trends warten auf uns? Die Initiative Milch wollte es genau wissen und hat zum Round Table geladen: Daniel Anthes (Trend- und Zukunftsforscher), Valeska ([@mother\\_of\\_six\\_dragons](#), Content-Kreatorin und siebenfache Mutter) und Dr. Silke Lichtenstein (Ökotrophologin sowie Geschäftsführerin und wissenschaftliche Leiterin der Dr. Rainer Wild-Stiftung) sprechen mit „Let's talk Milch“-Moderator Tarik über verschiedene Ernährungstrends und die Bedeutung von Milch und Milchprodukten als regionale Lebensmittel.

**Der Status quo:** Vier Prozent der Deutschen ernähren sich laut Befragungsergebnissen aus April 2022 vegan. Rund neun von zehn Menschen in Deutschland haben Milch und Milchprodukte zuhause, mehr als die Hälfte konsumieren sie täglich. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung beschreibt als Verzehroption z. B. ein Glas Trink- oder Buttermilch (250ml) und zwei Scheiben Käse in der ausgewogenen Ernährung. Wie weit sind wir tatsächlich von Trends wie „pflanzenbetont“ oder „flexitarisch“ entfernt?

**Food-Trendforscher Daniel Anthes** erklärte im Gespräch: „Zukunft passiert in der Regel zwischen den Extremen, denn nur dort ist sie massentauglich. Wir werden weder alle Veganer:innen – noch bleiben wir die Carnivoren, die wir mal waren. Flexitarier:innen reduzieren den Konsum tierischer Lebensmittel und achten beim Kauf von Milchprodukten oder Fleisch besonders auf Qualität, Herkunft und Transparenz.“

Bei den verschiedenen Ernährungsformen gibt es laut **Dr. Silke Lichtenstein** kein Richtig oder Falsch. Sie erklärte: „Grundsätzlich ist das gesund, was uns gut tut. Wichtig ist, dass die Auswahl ausgewogen ist, um uns mit allen Nährstoffen zu versorgen. Bei Getreide, Obst und Gemüse können wir aus der ganzen Fülle schöpfen – und tierische Lebensmittel ergänzen. Um vom übermäßigen Fleischkonsum wegzukommen, können Milchprodukte ein guter Weg sein, weil sie in vielen Küchen dazu gehören und Nährstoffe liefern.“ Außerdem sei entscheidend, wie sich Ernährung auf die Umwelt auswirkt, wie Dr. Silke Lichtenstein ergänzte: „Beim Thema gesunde Ernährung geht es nicht nur um körperliche Gesundheit. Essen ist auch Identität, Heimat, Genuss und Gemeinschaft. Das ist für die Gesundheit genauso wichtig.“

Valeska berichtete, wie sie ihre Kinder an eine ausgewogene, genussvolle und klimaschonende Ernährung heranführt: „Ich lasse meinen Kindern innerhalb eines festen Gerüsts die Wahl, sich ihr Essen so zu wählen, wie sie es gerne mögen. Freitags gibt es zum Beispiel immer Lachs. Die Kinder können sich Reis dazu nehmen, den Lachs nur mit Gemüse essen oder das komplette Gericht. Und wer noch mehr Hunger hat, nimmt sich nach – ohne sich den Teller zu voll zu schaufeln. Damit später nicht die Hälfte im Müll landet.“

Mir ist es sehr wichtig, den Kindern den Wert des Essens zu vermitteln. Deswegen isst bei uns das Auge auch mit, denn wenn wir unser Essen schön dekoriert bekommen, essen wir es sehr viel lieber. Stichfesten Joghurt portioniere ich deswegen mit dem Eisportionierer und lege noch etwas Obst darüber, schon sieht er viel hipper aus.“

Um den Austausch der Expert:innen auch für die Verbraucher:innen erlebbar zu machen, wurde der Round Table für eine neue Folge des „Let's talk Milch“-Podcasts und als Video aufgezeichnet. Seit dem 15. Dezember ist der Podcast auf [Spotify](#), [Apple Podcasts](#) und [Deezer](#) verfügbar, das Video auf der [Website](#) der Initiative Milch.

### **Zu den Gäst:innen**

Die Ökotrophologin Dr. Silke Lichtenstein arbeitet als Geschäftsführerin und wissenschaftliche Leiterin bei der Dr. Rainer Wild-Stiftung, eine der wichtigsten Plattformen für den wissenschaftlichen Dialog über gesunde Ernährung. Sie ist bekannt für ihr enormes Wissen im Bereich Ernährung und ihrer großen Leidenschaft für Kulinariik.

Der Trendforscher Daniel Anthes brennt für die Themen Zukunft und Nachhaltigkeit. Sein Lieblingsthema dabei ist Food – denn in kaum einer anderen Branche ist der Wandel und sein Einfluss auf Wirtschaft und Gesellschaft so früh und eindrucksvoll zu sehen. Er steht für einen kritischen Zukunftsoptimismus und gilt als Experte für den Megatrend Neo-Ökologie.

Die Content-Kreatorin Valeska ist ehemalige Fernseh-Redakteurin und Mutter von sieben Kindern. Unter dem Namen „[Mother of six dragons](#)“ folgen ihr auf Instagram rund 64.200 Follower:innen. Die Kölnerin teilt dort neben Alltagsmomenten aus der Großfamilie viele Rezepte und Inspiration rund um das Thema familiengerechte Ernährung.

## **ÜBER DIE INITIATIVE MILCH**

Die Initiative Milch wird von Milchbäuerinnen und -bauern sowie Molkereien getragen. Ihr Anliegen ist die sachliche Information über moderne Milchwirtschaft und der Dialog. Dazu laden die Internetseite [initiative-milch.de](#) sowie die Kanäle bei [Instagram](#), [TikTok](#) (beide @initiativemilch) und [YouTube](#) mit Rezeptideen und weiteren Informationen ein.

### **PRESSEKONTAKT**

Initiative Milch 2.0 GmbH

Kerstin Wriedt

Französische Straße 13 | 10117 Berlin

[presse@initiative-milch.de](mailto:presse@initiative-milch.de)