

1. Juni 2024 – Weltmilchtag!

Der 1. Juni ist traditionell dem Tag der Milch gewidmet. Anlass genug um auf einige wichtige Aspekte beim Konsum von Milchprodukten hinzuweisen.

Als wertvolle Lieferanten von Eiweiß, Calcium und B-Vitaminen stellen Milch und Milchprodukte einen wesentlichen Bestandteil der österreichischen Ernährungspyramide dar, die vor allem unsere Knochen, Muskeln und Zähne versorgen. Aufgrund der hohen Nährstoffdichte soll Milch jedoch nicht als Getränk, sondern viel mehr als Nahrungsmittel angesehen werden.

Die Palette an Milchprodukten in Supermarktregalen ist riesig und daher ein Blick auf die Zutatenliste unerlässlich um die richtige Auswahl zu treffen. Denn häufig wird der Milch bei der Weiterverarbeitung viel zu viel Zucker zugesetzt, sodass aus einem wertvollen Milchprodukt eine wahre Zuckerbombe entsteht. Vor allem spezielle Kindermilchprodukte (kleine, bunte Joghurt- und Puddingvariationen) enthalten erschreckende Mengen an Zucker und sollten daher eher als Süßigkeit und nicht als Milchprodukt betrachtet werden. Ebenso verstecken sich in fertigen Fruchtjoghurts und Joghurtdrinks wahre Zuckerfallen.

Lebensmittel unter der Lupe!

Um eine optimale Auswahl zu treffen, kann das Online-Tool „Lebensmittel unter der Lupe“ der AGES (Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit) unterstützen.

<https://www.lebensmittellupe.at/online-tool>

Tipp:

Besser auf naturbelassene Milchprodukte zurückgreifen und die Vorteile von z.B. Naturjoghurt, Kefir, Buttermilch – die mit ihren wertvollen Milchsäurebakterien unsere Darmgesundheit unterstützen – auskosten!

Rezeptidee für eine erfrischende Topfen-Joghurt Creme mit Erdbeeren:

Zutaten:

- 1 Tasse Erdbeeren
- 1 Becher Naturjoghurt
- 1 Becher Topfen
- 1 Teelöffel Vanillezucker
- 1-2 Blätter Zitronenmelisse oder Pfefferminze



Zubereitung: Erdbeeren waschen und in kleine Stücke schneiden. Naturjoghurt, Topfen und Vanillezucker in einer Schüssel vermengen. Erdbeeren dazugeben und verrühren. Nach Belieben mit einem Blatt Zitronenmelisse oder Pfefferminze garnieren.

Für den Inhalt verantwortlich: Kerstin Deutsch, BEd und Mag. Karin Schuh im Auftrag des GeKiBu-Teams
Foto von pexels.com