

## Wissenswertes rund um Milch

Milch und Milchprodukte gehören zu den Grundnahrungsmitteln und sind neben Obst, Gemüse und Getreideprodukten ein wesentlicher Bestandteil einer gesunden und ausgewogenen Ernährung.

**Milchzucker** – das Kohlenhydrat der Milch ist ein wertvoller Energielieferant. Er fördert Leistungsfähigkeit und Fitness.

**Milchfett** – liefert ebenfalls wichtige Energie und sorgt dafür, dass die fettlöslichen Milchvitamine gut aufgenommen werden. Milchfett ist ein Geschmacksträger und sehr gut verdaulich.

**Milcheiweiß** – verfügt über eine hohe biologische Wertigkeit. Es ist Aufbaustoff für alle Körperzellen.

**Vitamine** – stärken das Immunsystem und sind an vielen Stoffwechselvorgängen im Körper beteiligt. Milch enthält u. a. die Vitamine A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>12</sub> und D.

**Mineralstoffe** – Hervorzuheben ist das Trio „Calcium, Phosphor und Magnesium“, das für starke Knochen und Zähne sorgt.

**Calcium** – Ein halber Liter Milch deckt etwa 60 % des Calciumbedarfs eines Erwachsenen pro Tag und trägt so maßgeblich zur guten Calciumversorgung bei. Um das Calcium eines halben Liters Milch zu ersetzen, müsste man z. B. 12 kg Äpfel oder 11 kg Fleisch essen.

**Jod** – ist ein Spurenelement und unverzichtbar für die Schilddrüsenhormone und so für viele Stoffwechselvorgänge im Körper.

**Wasser** – Milch besteht zu etwa 87 % aus Wasser und trägt zur Deckung des Flüssigkeitsbedarfs bei!



## Wussten Sie schon, dass ...

... im Rhein-Sieg-Kreis insgesamt 12.382 Kühe verteilt auf 159 Milchviehbetriebe leben?

... eine Kuh in der Regel zweimal am Tag gemolken wird?

... der Mensch seit 7.000 Jahren Milch gewinnt und verarbeitet?



## Wir bedanken uns bei allen Unterstützern der Milchwoche 2022:

- Rheinischer Landwirtschafts-Verband e. V.
- Kreisbauernschaft Bonn/Rhein-Sieg e. V.
- Rheinischer LandFrauenverband e. V., Kreisverband Rhein-Sieg
- Nordrhein-Westfalen-Stiftung
- Schloss Drachenburg gGmbH

## Eine Aktion der

Landesvereinigung der Milchwirtschaft NRW e.V.  
Pressereferent: Frank Maurer  
Tel.: 02151 4111 400,  
info@milch-nrw.de

gefördert durch das

Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen



**Kontakt:**  
**marapro –**  
**Malte Rachow professional events**

Info-Telefon Milchwoche:  
0221 - 800 43 822

[www.milch-nrw.de](http://www.milch-nrw.de)

# Milch kann mehr!

## Milchwoche im Rhein-Sieg-Kreis

29. Mai bis 3. Juni 2022



**MILCH-COUPON**  
für reduzierten Eintritt  
(4 EUR statt 7 EUR)  
am **29.05.2022** für  
die Kochshow mit  
**Björn Freitag**

## Sehr geehrte Damen und Herren,

Milch ist ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens und begegnet uns – häufig auch ganz unbemerkt – auf verschiedenste Art und Weise. Für die zahlreichen Milchviehbetriebe bedeutet das natürliche Produkt Milch jedoch noch viel mehr – es ist ihr Lebensmittelpunkt. Im Rhein-Sieg-Kreis prägen Milchviehbetriebe die Landschaft. Sie stellen ein Stück Heimat dar, das gar nicht zu hoch geschätzt werden kann.

Der „Geschmack von Heimat“ wird auch bei dem Genuss der vielfältigen Milchprodukte deutlich, die in der regionalen Milcherzeugung ihren Ausgangspunkt haben. Regionalität hat vor dem Hintergrund des Krieges in Europa und der Klimaveränderungen nochmal eine ganz andere Bedeutung erhalten. Für uns alle ist es noch mehr Grund dafür, bewusst unsere regionalen Möglichkeiten zu nutzen.

Die Landesvereinigung der Milchwirtschaft Nordrhein-Westfalen e.V. vertritt die Interessen aller am NRW-Milchmarkt beteiligten Akteure. Ihr Anliegen ist es, die Rahmenbedingungen für die Milchwirtschaft zu verbessern, indem sie den offenen Diskurs anregt und dabei stets den hohen Wert des Produkts Milch betont.

Eine Aktion, die alljährlich die Milch in den Mittelpunkt stellt, ist die Milchwoche, die anlässlich des Internationalen Tags der Milch (ITM) am 1. Juni 2022 stattfindet.

In diesem Jahr haben die Menschen im Rhein-Sieg-Kreis die Gelegenheit, vom **29. Mai bis zum 3. Juni 2022** die Milch von einer ganz neuen Seite kennenzulernen.

Die Kochshows von Starkoch Björn Freitag auf dem Gelände von Schloss Drachenburg geben den Startschuss für eine abwechslungsreiche Woche.

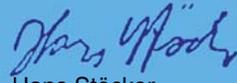


Hans Stöcker und Benedikt Langemeyer

Hofführungen und Einblicke in den Alltag der Milcherzeuger sowie vielfältige Geschmackserlebnisse runden die Woche ab. Alle Aktionen stellen die Milch in den Fokus und machen sie für Sie als Konsument erlebbar.

Lassen Sie sich überraschen!

Viel Spaß wünscht Ihnen der Geschäftsführende Vorstand der Landesvereinigung der Milchwirtschaft NRW e.V.

  
Hans Stöcker

  
Benedikt Langemeyer

## Informationen zur „Milchwoche“ im Rhein-Sieg-Kreis vom 29. Mai bis 3. Juni 2022

Vom 29. Mai bis zum 3. Juni 2022 findet im Rhein-Sieg-Kreis eine Aktionswoche zu den Themen Milchwirtschaft und gesunde Ernährung statt. Informationen, Unterhaltung und der Genuss von regionalen Milchprodukten stehen in dieser Zeit im Vordergrund.

Initiator der Aktion ist die Landesvereinigung der Milchwirtschaft NRW e.V., die in Kooperation mit den Milcherzeugern, den Molkereien, den Landwirten und den Landfrauen vor Ort, den regionalen Vermarktern sowie mit Unterstützung des NRW-Landwirtschaftsministeriums ein abwechslungsreiches Programm auf die Beine gestellt hat.

Schauen Sie doch mal vorbei!

## So 29. Mai

### Kochshow mit Björn Freitag

Schloss Drachenburg  
Drachenfelsstraße 118  
53639 Königswinter

Eintritt: 4 EUR (statt 7 EUR)  
bei Vorlage des Milch-Coupons  
(siehe Titelseite)

12.00 Uhr und 14.30 Uhr



Foto: Justyna Schwerthner

Björn Freitag

## Mo 30. Mai

### Hofführungen

Einblicke in die Milcherzeugung und den Alltag eines Milchbetriebes. Anmeldung unter [info@milch-nrw.de](mailto:info@milch-nrw.de)  
Wiersberger Milchhof, Wiersberg 9-11, 53773 Hennef  
10.00 Uhr und 16.00 Uhr

## Di 31. Mai

### „Eisradeln“ entlang der Sieg

Radtour zum Milchbetrieb Hans Attenbach und anschließendes Eisessen.  
Startpunkt: Rathaus Hennef  
Frankfurter Straße 97, 53773 Hennef  
15.00 Uhr



## Mi 1. Juni

### Erdbeer-Milchshake-Sause

Landfrauen aus der Region servieren einen leckeren Milchshake zum Internationalen Tag der Milch.

Schneiders Marktscheune, Brunnengarten 1b,  
53343 Wachtberg-Berkum – 15.00-17.00 Uhr

## Do 2. Juni

### „Alles erste Sahne“

Milchmaskottchen Kuh Lotte schlägt für Sie eine Extraportion Sahne zu Ihrem Kuchen.

Bauerngut Schiefelbusch, Schiefelbusch 3, 53757 Lohmar  
15.00 bis 17.00 Uhr inkl. Hofbesichtigung

## Fr 3. Juni

### Hof-Entdecker-Tour mit großer Käseverkostung

Anmeldung und weitere Infos unter [www.milchziegenhof-minten.de](http://www.milchziegenhof-minten.de)

Milchziegenhof Minten, Peppenhoven 8, 53359 Rheinbach  
Verkostung 20 EUR, Kinder frei – 14.00 Uhr

