

### **Hinweise für alle Vorträge:**

- Kostenbeitrag: 4 € für Kostproben
- Dauer: ca. 2 Stunden
- Maximale Gruppengröße: 40 Personen
- Anmeldungen sind erforderlich zur Kalkulation der Kostproben!

### **Vortragsthemen**

#### **„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

Sind Milch und Milchprodukte nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums noch genießbar? Woran erkennt man das? Und was ist der Unterschied zwischen MHD, dem Mindesthaltbarkeitsdatum, und dem Verbrauchsdatum?

Diesen Fragen geht die Milchwirtschaftliche Arbeitsgemeinschaft Rheinland-Pfalz-Saar e.V. (Milag) im Vortrag rund um Lagerung und Haltbarkeit von Milchprodukten nach. Außerdem erklärt sie anhand von Rezeptbeispielen, wie Reste optimal verwertet werden können, um nicht im Müll zu landen.



#### **Gesunde Ernährung für gesunde Knochen**

- Informationen und praktische Tipps
- Knochenstarke Rezepte

Knochengesundheit ist in jedem Alter von großer Bedeutung. Von der Kindheit bis weit in die Rentenjahre hinein kann mit einer gezielten Ernährung die Knochenmasse maximiert bzw. der Knochenabbau minimiert werden (je nach Alter). Nützliche Tipps und Tricks rund um Calcium, Vitamin D und andere wichtige Vitalstoffe werden bei diesem Vortrag

weitergegeben. Milch und Milchprodukte stehen aufgrund ihrer Nährstoffzusammensetzung im Mittelpunkt und stellen einen essentiellen Bestandteil knochenstarker Rezepte dar. Diese und weitere Lebensmittelgruppen finden bei der Weiterverarbeitung zu Kostproben Berücksichtigung.



### **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?
- Rezeptbeispiele

Butter ist eines der ältesten Milchprodukte und kann dementsprechend auf eine lange Geschichte zurückblicken: Vom Heilmittel zum Sündenbock, zum Politikum hat das fettreichste Milchprodukt schon viel durchlebt. Sie werden mitgenommen auf eine kurze Reise in die Buttervergangenheit und wir zeigen auf, wie sich das traditionsreiche Produkt auch heute noch neu erfindet. Des Weiteren gibt es Informationen über Inhaltsstoffe, Einfluss auf die Gesundheit und die erstaunliche Vielfalt.



## Kontakt Daten der Referentinnen

Referentin: Ina Alt

Telefonnummer: 06783/3233

Email: [niklas.a@t-online.de](mailto:niklas.a@t-online.de)

Verfügbar in folgenden Kreisen: Birkenfeld, Kusel

Referentin: Heike Bißbort

Telefonnummer: 06331/91673

Email: [UBissbort@t-online.de](mailto:UBissbort@t-online.de)

Verfügbar in folgenden Kreisen: Kaiserslautern, Südwestpfalz, Saarpfalzkreis

Referentin: Ingrid Meyers

Telefonnummer: 06559/418

Email: [Ingrid.Meyers@gmx.de](mailto:Ingrid.Meyers@gmx.de)

Verfügbar in folgenden Kreisen: Arzfeld, Neuerburg

Referentin: Dagmar Paul

Telefonnummer: 06772/1540

Email: [dagmarpaul56@web.de](mailto:dagmarpaul56@web.de)

Verfügbar in folgenden Kreisen: Rhein-Lahn