Die Milch bringt's!

Entdeckt die Welt der Milch. Ein natürliches Lebensmittel. Von Kühen gemacht aus frischem Gras und duftendem Heu.

Unsere Molkereien stellen daraus viele köstliche Produkte her. Die bringen Genuss und Vitalität. Milchfans läuft allein beim Gedanken an die Geschmacksvielfalt das Wasser im Mund zusammen: herzhafte, pikante oder milde Käsesorten, Joghurt, Quark, Kefir, Molke, Buttermilch ... und natürlich Sahne. Mmmmhuuuh!
Das ist Genuss, der Spaß macht. Und der immer passt: zum leckeren Frühstück, als kleine Zwischenmahlzeit oder, deftig bis raffiniert zubereitet, für Mittag- und Abendessen.

Karlottas kühler Muntermacher-Shake:

- 250 g eurer Lieblingsfrüchte (frisch oder TK)
- 250 ml Natur-Joghurt
- Vanillezucker oder Honig zum Abschmecken

So geht's:
Früchte im Mixer pürieren, Joghurt zugeben. Nach Wunsch mit Vanillezucker oder Honig abschmecken und in Gläser geben. Mmmhuuhh!

Weitere Infos zur Milch und leckere Rezepte unter **www.karlotta-unterwegs.de**. Reinklicken lohnt sich, denn bei dieser von der Europäischen Union geförderten Informationskampagne für Milch und Milchprodukte gibt's immer viel Neues zu entdecken.

Servicebüro „Karlotta unterwegs"
c/o trio-market-relations gmbh
Carl-Reuther-Str. 1, 68305 Mannheim
Tel.: 0621 33 840-222, Fax: 0621 33 840-161
E-Mail: info@karlotta-unterwegs.de
www.karlotta-unterwegs.de

Finanziert mit Fördermitteln der Europäischen Union
Landesvereinigung der Bayerischen Milchwirtschaft
Landesvereinigung der Milchwirtschaft Niedersachsen e.V.
MILCHWIRTSCHAFTLICHER VEREIN BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.

Karlotta will's wissen!

Wissenswertes über Milch

mehr Milch – mehr Spaß

VOLLE KANNE LEBEN!

www.karlotta-unterwegs.de

Folgt dem Muuuuuuh, trefft die Kuh!

„Gestatten: **Karlotta** mein Name.
Die Immer-unterwegs-Kuh mit dem Kuhltour-Beutel.
Und den tollen Beinen. Da stecken Knochen drin, fest
wie Zaunpfähle. Und starke **Muuuh** – pardon, Muckis!

Die wollt ihr auch haben? Na dann nix wie ran an die
Milch. Die macht nämlich fit und bringt volle
Kanne Leben! Wir sehen uns.“

Eure Karlotta

Die Milch – wertvoll für unseren Körper.

Milch ist ein wichtiger Baustein der täglichen Ernährung von Kindesbeinen an. Denn Milch und Milchprodukte enthalten:

1. Wichtige Mineralstoffe wie Kalzium und Phosphor. Die braucht der Körper für den Aufbau und Erhalt von Knochen und Zähnen. So viel Kalzium wie Milch enthält kein anderes Nahrungsmittel.

2. Biologisch hochwertiges Eiweiß. Das ist bei Kindern und Jugendlichen wichtig für das Wachstum und im Erwachsenenalter für die ständige Erneuerung der Zellen.

3. Lebenswichtige Vitamine. Zum Beispiel die fettlöslichen Vitamine A und D für die Sehkraft und den Knochenaufbau. Oder die ebenfalls reichlich in Milch und Milchprodukten enthaltenen B-Vitamine für Nervenfunktionen und Muskelstoffwechsel.

Milch – am besten 3 x täglich!

Unser Körper braucht die wertvollen Inhaltsstoffe der Milch. Ausreichend versorgt sind wir mit 3 täglichen Portionen. Genießer dürfen natürlich mehr essen.

Am besten verschiedene Milchprodukte kombinieren. So wird die 3-Portionen-Regel niemals langweilig, im Gegenteil.

Unser Tipp für Einsteiger:

- 1 Glas (0,25 Liter) Trinkmilch
- 1 Becher Joghurt
- 2 Scheiben Hart- oder Schnittkäse