

PREISE

1. Preis:

2 Übernachtungen für 4 Personen (2 Erwachsene und 2 Kinder) mit Frühstück (Freitag bis Sonntag) auf einem der 400 Ferienbauernhöfe in ganz Niedersachsen.

E-Mail: info@bauernhofferien.de

Telefon: 0441 / 3610600

Gestiftet von:



2. Preis:

Zwei kuhle Müslischalen

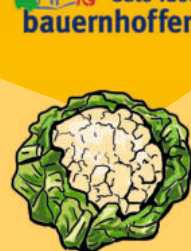
3. – 10. Preis:

Schwarz-weißes USB-Armband

11. – 30. Preis:

Kuhler Turnbeutel

Einsendeschluss: 31. März 2021



GEWINNSPIEL

Wenn Sie diese drei Fragen richtig beantworten, können Sie interessante Preise für die ganze Familie gewinnen.

1. Was sollte man kaufen, wenn man sich klimagesund ernähren möchte?

- Lebensmittel aus Afrika
- Obst und Gemüse aus der Region
- Nahrungsmittel aus Amerika

2. Was erkenne ich auf dem Identitätskennzeichen auf Milchprodukten?

- In welcher Molkerei das Milchprodukt zuletzt bearbeitet oder verpackt wurde.
- Fettgehalt des Produkts
- Zuckergehalt des Produkts

3. Wann gibt es meist regionalen Kohl zu kaufen?

- Im Sommer
- Im Herbst
- Im Winter



Information für Eltern

Wie wird Milch auf niedersächsischen Bauernhöfen erzeugt?

Die Videos auf unserem YouTube-Kanal „My KUH TUBE Kids“ geben Antworten



Frühstücksaktion „Gemeinsam schmausen in den Pausen“



Mein Jahreszeiten-Frühstück



Landesvereinigung der Milchwirtschaft Niedersachsen e.V. (LVN)

Seelhorststraße 4 · 30175 Hannover
Telefon: 0511 / 85 653-0
Telefax: 0511 / 85 653-98

Gertrudenstraße 24 · 26121 Oldenburg
Telefon: 0441 / 97 382-0
Telefax: 0441 / 97 382-29

www.milchland.de
landesvereinigung@milchland.de



Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. Sektion Niedersachsen (DGE)

Hildesheimer Straße 24 · 30169 Hannover
Telefon: 0511 / 5441038-0
Telefax: 0511 / 38890053

www.dge-niedersachsen.de
hennemann@dge-niedersachsen.de



Landesvereinigung der Milchwirtschaft Niedersachsen e.V.

Liebe Eltern,

„Mein Jahreszeiten-Frühstück“ lautet das diesjährige Motto von „Gemeinsam schmausen in den Pausen“. Ob Frühling, Sommer, Herbst oder Winter, die saisonale Vielfalt der Lebensmittel ist enorm – auch regional betrachtet. Die Vorteile liegen auf der Hand: intensiver Geschmack, geldbeutelsparend, möglicherweise frisch vom Landwirt nebenan oder sogar aus dem eigenen Garten und somit durchaus mit guter Umweltbilanz. Seien Sie kreativ und starten Sie schon beim Frühstück. Ob z.B. die selbstgezogenen Kressesaaten das Quarkbrötchen verfeinern oder die sonnengreiften Erdbeeren in der Erdbeermilch den besonderen Geschmack herbeizaubern, für jeden ist bestimmt etwas dabei.

So können Sie und Ihre Familie gemeinsam so richtig gut starten und dabei nachhaltig agieren.

Viel Vergnügen und Spaß dabei herzlichst Ihre

Dörthe Hennemann
Dipl. Oecotrophologin
DGE Sektion Niedersachsen

Gemeinsam schmausen in den Pausen

In der Schule oder Zuhause gehört ein gemeinsames Frühstück zum Alltag Ihres Kindes. Dieses Frühstück unterstützt die Landesvereinigung der Milchwirtschaft Niedersachsen e.V. (LVN) gemeinsam mit der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V., Sektion Niedersachsen, mit einer Auswahl an Materialien.

Dazu zählen:

- 1 abwaschbares Tischset pro Kind (DIN A3)
- 1 Stundenplan (DIN A4) zum Ausmalen pro Kind
- 1 Poster (DIN A2) für den Klassenraum

- 1 Lehrerinfo (DIN A4), inklusive einem Klassenquiz mit tollen Gewinnen
- 1 Elterninfo, inklusive attraktivem Gewinnspiel und Kalender für heimisches Obst und Gemüse, pro Kind

Wenn Lehrer / Eltern und Schüler täglich gemeinsam frühstücken und sich bewegen, ist das besonders nachhaltig für einen gesunden Lebensstil. Für das gemeinsame Schulfrühstück können 5 Minuten der ersten großen Pause sowie 5 Minuten der Unterrichtsstunde davor oder danach genutzt werden. Dann bleibt noch genügend Zeit für Bewegung und Entspannung an der frischen Luft.



Gemeinsam gelingt gute Ernährung

Damit Kinder ganz bewusst in die Wahl der regionalen und saisonalen Produkte miteinbezogen werden, können Sie folgende Tipps mit in den Alltag einbauen:

- Gehen Sie regelmäßig mit Ihrem Kind zusammen einkaufen und lassen es nach Gemüse oder Obst aus Deutschland suchen

- Bauen Sie auf Ihrem Balkon oder im Garten Gemüse, Obst oder Kräuter an, pflegen und ernten Sie die Lebensmittel gemeinsam mit Ihrem Kind
- Kochen Sie möglichst oft zusammen mit Ihrem Kind mit regionalen und saisonalen Lebensmitteln



Mein Jahreszeiten-Frühstück

Mit der diesjährigen Aktion „Gemeinsam schmausen in den Pausen“ möchten wir Sie und Ihre Kinder erinnern, welche Lebensmittel wann Saison haben und welche Vorteile eine saisonale und regionale Ernährung für uns und die Umwelt hat.

Ein zentrales Thema, mit dem auch schon die Kleinsten konfrontiert werden, ist der Klimawandel. Unser Verhalten hat daran einen großen Anteil. Der größte Teil unseres persönlichen CO₂-Ausstoßes entfällt auf Wohnen, Verkehr und Reisen, sowie Konsum.

Circa 15 Prozent der ausgestoßenen Treibhausgase entstehen durch unsere Ernährung (Umweltbundesamt 2017). Mit einer „klimagesunden Ernährung“, also der bewussten Auswahl von Lebensmitteln, kann jeder Erwachsene und jedes Kind einen kleinen Beitrag dazu leisten, dem Klimawandel zu begegnen. Dabei spielt die Herkunft der Nahrungsmittel eine zentrale Rolle: denn je länger der Transportweg ist, desto stärker ist die Belastung für unser Klima. Deswegen sollte man so oft wie möglich regionale Produkte kaufen und das ist gar nicht so schwierig: Auf den Schildern über dem Obst- und Gemüseregal ist neben dem Preis auch die Herkunft der Produkte ausgeschrieben. Auch auf verpackten Lebensmitteln muss sich immer eine Herkunftsangabe befinden. Dabei ist klar: Produkte, die beispielsweise aus Amerika oder Afrika stammen, haben weitere Transportwege hinter sich als Lebensmittel aus Deutschland. Und schon hier kann man sich möglichst häufig für die nachhaltige Version entscheiden: Lebensmittel aus Deutschland – am besten aus der Region.

- Der Begriff „Region“** ist gesetzlich nicht geschützt. Deshalb ist es beim Einkauf regionaler Lebensmittel ratsam, immer genau zu fragen, wofür die Angabe „regional“ steht.
- Vorsicht:** Nicht von unbestimmten Werbebegriffen wie „aus der Region“ oder „von hier“ täuschen lassen!
- Empfehlung:** Auf konkrete Regionsangaben achten, die Angaben im Regionalfenster beachten oder direkt beim Bauern kaufen.

REGIONAL?

Neben dem Umweltaspekt hat eine jahreszeitenabhängige Ernährung auch einen weiteren Vorteil: Durch die Entscheidung für mehr regionale und saisonale Produkte kreiert man automatisch einen abwechslungsreichen Essensplan. So gibt es Beerenobst nur im Sommer zu kaufen. Im Winter lernt man die verschiedenen Kohlsorten kennen und schätzen. Dadurch erweitert man wie von selbst seinen Geschmackshorizont. Auch für Kinder kann es spannend sein, wenn sie als Lebensmittel-Detektiv das Obst- und Gemüseregal nach deutschen Produkten durchsuchen. Besonders entscheidend bei der CO₂-Bilanz eines Lebensmittels ist weiterhin der **Grad der Verarbeitung**. Je ursprünglicher / oder auch roh ein Lebensmittel ist umso besser.

Durch den Kauf regionaler Produkte kann man die Bauern in seiner Umgebung unterstützen. Außerdem kann man direkt an Ort und Stelle sehen, wo seine Lebensmittel herkommen und wie diese produziert werden. Das gilt auch für Milchprodukte, auf denen immer ein sogenanntes „Identitätskennzeichen“ gedruckt sein muss.*

Viele Milchbauernhöfe öffnen gerne ihre Türen für Kita- und Schulgruppen oder zeigen ihre Höfe auf www.mykuhtube-kids.de. Milchprodukte haben immer Saison und lassen sich das ganze Jahr über mit saisonalem Obst und Gemüse kombinieren.



*Das ovale Zeichen auf allen verpackten Milchprodukten stellt eigentlich die Rückverfolgbarkeit sicher. Anhand des Zeichens kann man aber auch erkennen, in welchem Staat, Bundesland und in welcher Molkerei das Produkt zuletzt bearbeitet oder verpackt wurde.

Ein Beispiel: **DE NI 00000 EG**



DE steht für Deutschland
NI ist das Kürzel für Niedersachsen
die Zahl gibt die Molkerei an, in der das Milchprodukt zuletzt bearbeitet oder verpackt wurde
EG bedeutet, das Produkt kommt aus der Europäischen Union

IDENTITÄTSKENNZEICHEN?

REZEPTE, PASSEND ZUR JAHRESZEIT

FRÜHJAHR

Erdbeermilch

(für 4 Personen)
250 g reife Erdbeeren
1 Liter Milch



- Wasche und säubere die Erdbeeren. Gebe sie in eine hohe Rührschüssel.
- Püriere das Obst mit dem Mixstab ganz fein.
- Schütte die Milch hinein und rühre alles mit dem Schneebesen gut um.
- Fülle das Milchgetränk in 4 Gläser.

SOMMER

Quark mit Schnittlauch

(4 Personen)
250 g Magerquark
Einen Schuss Milch
1 kleine Zwiebel
1 Bund Schnittlauch
1 Möhre
Salz, Pfeffer

- Du füllst den Quark und die Milch in eine Schüssel und verrührst beides miteinander.
- Pelle die Zwiebel, halbiere sie, schneide sie in dünne Scheiben und dann in kleine Stückchen.
- Wasche den Schnittlauch und schneide ihn in kleine Ringe.
- Wasche die Möhre und schneide sie in feine Stifte.
- Rühre den Schnittlauch, die Möhre und die Zwiebelstückchen unter die Quarkmasse.
- Schmecke den Quark mit Salz und Pfeffer ab.
- Der Quark schmeckt lecker als Dip zu Brot oder Kohlrabi.

HERBST



Kürbisbrot

Ca. 375 g warmes Kürbismus (Kürbisstücke (ca 330g, ohne Schale)) in wenig Wasser (ca. 50 ml) zu Mus kochen)
60 g Zucker
30 g Butter oder Rapsöl
1 Päckchen Trockenhefe
½ TL Salz
500 g Mehl (z.B. 200 g Weizenvollkornmehl, 200 g Dinkelmehl, 100 g Weizenmehl Typ 450, Paniermehl zum Ausstreuen)

- Alle Zutaten gut durchkneten und so lange an einem warmen Ort gehen lassen, bis der Teig sich deutlich vergrößert hat.
- Nochmals durchkneten. Kastenform mit Öl einfetten und mit Paniermehl ausstreuen. Teig hineingeben und mit einem Pinsel mit Wasser bestreichen. In den kalten Ofen stellen. Bei 180°C Umluft ca. 30 min backen. Stäbchenprobe!

WINTER

Kartoffel-Blumenkohlsuppe

(4 Personen)
300 g Blumenkohl
200 g Kartoffeln
1 Zwiebel
1 EL Butter oder Rapsöl
1 l Gemüsebrühe
200 ml Schlagsahne
Salz
Pfeffer
Muskat



- Putze den Blumenkohl und schneide ihn in kleine Röschen. Stelle 50 g davon beiseite. Schäle und würfle die Kartoffeln und Zwiebel.
- Zerlasse die Butter in einem Topf und dünste darin die Zwiebel 2 Min. Gib den Blumenkohl und die Kartoffeln hinzu und dünste sie kurz mit. Gieße Gemüsebrühe und Schlagsahne zu, koche es auf und lass es bei mittlerer Hitze zugedeckt 20 Min. garen. Püriere die Suppe mit einem Pürierstab fein, würze sie mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss. Gib den restlichen Blumenkohl hinzu und gare ihn 5 Min. in der Suppe mit.

Milch und Gemüse / Obst in der Schule

Mit dem **Europäischen Schulprogramm** und ihren Programmkomponenten Milch (konventionell erzeugte Trinkmilch, ökologisch erzeugte Trinkmilch, Weidemilch mit dem Pro Weideland Label sowie laktosefreie Trinkmilch) und Obst und Gemüse stellt die Europäische Union Schulen finanzielle Unterstützung bereit, damit den Kindern regelmäßig Milchprodukte sowie Obst und Gemüse angeboten werden können. In Niedersachsen erhielten Schulen und Kitas für dieses Schuljahr die Möglichkeit, sich auf www.schulprogramm.niedersachsen.de für die kostenfreie Belieferung mit Obst und Gemüse und/oder Milch (ausschließlich Milch pur) zu bewerben. Zu den Bewerbungsbedingungen gehört u.a. die Durchführung sogenannter pädagogischer Begleitmaßnahmen, zu denen auch diese Unterrichtsmaterialien

„Gemeinsam schmausen in den Pausen“ zählen. Weitere Maßnahmen sowie die ausgewählten Schulen und die zugelassenen Schulmilchlieferanten sind auf dem Internetportal zu finden.

Angebot von Milch und Mixmilch für alle Schulen:

Selbstverständlich können sich alle Schulen das ganze Jahr über weiterhin mit Milch und Milchmischgetränken kostenpflichtig versorgen lassen.

Wichtige Informationen finden Sie:

Milch in Schulen:
www.milchland.de/schulen-und-kitas/schulmilch.php

Obst und Gemüse in Schulen:
www.dgevesch-ni.de



Landesvereinigung der Milchwirtschaft Niedersachsen e. V.
www.milchland.de

Ich möchte mich in der Schule meines Kindes für eine Milchbelieferung einsetzen. Bitte rufen Sie mich an:

Telefon: _____

Name: _____

Adresse: _____

Name der Schule: _____

Bitte ausreichend frankieren.

Landesvereinigung der Milchwirtschaft Niedersachsen e. V.
Kennwort Schmausen 2020 / 2021
Seelhorststraße 4

30175 Hannover