

Sehr geehrte  
Damen und Herren,  
liebe Kinder,



Wilhelm Brüggemeier



Hans Stöcker

Milch ist wertvoll und das in vielerlei Hinsicht. Die Milchwirtschaft in NRW ist einer der wichtigsten Betriebszweige innerhalb der Landwirtschaft. Sie ist das A und O für das Einkommen der 324 Milchviehbetriebe im Oberbergischen Kreis. Etwa 20.000 Milchkühe liefern täglich frische Milch, die anschließend in den Regionen rundherum zu Konsummilch und leckeren Milchprodukten weiterverarbeitet wird. Der Kreis ist wegen seiner reichhaltigen Natur Anziehungspunkt für viele Touristen und bietet Wanderern den Blick auf eine vielseitige Landschaft und zahlreiche Talsperren. Die Milcherzeuger der Region übernehmen hierfür mit ihren Milchkühen viele landschaftspflegerische Arbeiten und sorgen für den Erhalt der Kulturlandschaften. Aus ernährungsphysiologischer Sicht ist Milch im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung unverzichtbar. Milch liefert Energie, hochwertiges Eiweiß und lebenswichtige Vitamine und Mineralstoffe.

Die Landesvereinigung der Milchwirtschaft NRW e.V. ist der „runde Tisch“ der Milchwirtschaft und vertritt sowohl die Interessen der Milcherzeuger und der Molkereien als auch die des Groß- und Einzelhandels und der Verbraucher. Ihr Anliegen ist es, die Rahmenbedingungen für die Milchwirtschaft zu verbessern.

Der Anlass für die Milchwoche im Oberbergischen Kreis ist der Internationale Tag der Milch (ITM) am 1.6.2015. An diesem Tag wird im LVR-Freilichtmuseum Lindlar die Milchwoche mit einer Ausstellung zur Geschichte der Milch eröffnet. An den darauffolgenden sechs Tagen werden zahlreiche Aktionen Milchwirtschaft für Verbraucher erlebbar machen und so über Milcherzeugung, gesunde Ernährung und die Vielfalt unserer Milchprodukte informieren. Lassen Sie sich überraschen!

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

Wilhelm Brüggemeier Hans Stöcker

## Informationen zur Aktion „Milchwoche“ vom 1.6.2015 bis 7.6.2015

Vom 1.6.2015 bis zum 7.6.2015 findet im Oberbergischen Kreis eine Aktionswoche zu den Themen Milchwirtschaft und gesunde Ernährung statt. Informationen, Unterhaltung und der Genuss von regionalen Produkten stehen in dieser Zeit im Vordergrund.

Initiator der Aktion ist die LV Milch NRW, 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!

### Mo 1. Juni

#### Internationaler Tag der Milch

##### Von der Kuh ins Kühlregal

Ausstellungseröffnung im LVR-Freilichtmuseum in Lindlar - Entdeckungsreise durch die Geschichte der Milch, 51789 Lindlar, 10.00 bis 12.30 Uhr

##### Milchwirtschaft und gutes Trinkwasser im Bergischen Land – ein Widerspruch?

„Informationsaustausch zu Milch – Kulturlandschaft – Trinkwasser“, Kolpinghaus, Islandstr. 54, 42499 Hückeswagen, 19.30 Uhr

### Di 2. Juni

#### Erkunden Sie einen Bauernhof – Milchwirtschaft hautnah erleben!

Hof der Familie Demmer,  
Puhl 19, 51545 Waldbröl, 14.00 bis 17.00 Uhr

#### „Shake it!“ im AggerEnergie Kochstudio Köstliche Shakes selbst zubereiten

AggerEnergie GmbH, Alexander-Fleming-Str. 2,  
51643 Gummersbach, 17.00 bis 20.00 Uhr  
Anmeldung: Vera Zielberg, Tel.: 02261 3003-120

Hallo Leute,  
ich bin Lotte!



### Mi 3. Juni

#### Ganzheitliche Behandlung bei Osteoporose – Der Beitrag der Milch zur Knochengesundheit

Vortragsveranstaltung:  
Monika Bode, Fachärztin für Physikalische  
und Rehabilitative Medizin, Osteologin, DVO;  
Sigrid Binnenbruck, Diplom Oecotrophologin;  
Rhein-Sieg-Klinik,  
Höhenstraße 30, 51588 Nümbrecht, 19.00 Uhr  
Anmeldung: info@milch-nrw.de



### Do 4. Juni

#### Mit Lotte unterwegs auf dem Wipperfürther Milchweg

Treffpunkt: Parkplatz Jugendherberge Wipperfürth  
Strecke: 4,2 km  
Treff Lotte am Treffpunkt: 10.00 bis 12.00 Uhr,  
Wanderaktion: 10.00 bis 17.00 Uhr

### Fr 5. Juni

#### Lotte zu Besuch im Haus Entenhof

Seniorenheim, 51580 Reichshof-Sterzenbach, 15.30 Uhr

### Sa 6. Juni

#### „Alles erste Sahne“ – Lotte verwöhnt mit einer Extraportion Sahne

Ausflugslokal Zornige Ameise, Bevertalsperre, Groß-  
berghausen 2, 42499 Hückeswagen, 14.00 bis 17.00 Uhr

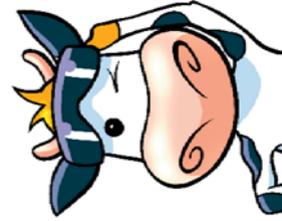
### So 7. Juni

#### Kochshow mit Björn Freitag und Landfrauen

LVR-Freilicht-  
museum,  
51789 Lindlar,  
10.00 bis 17.00 Uhr

#### Weitere Attraktionen:

Von der Kuh ins Kühlregal - Milchausstellung, Schul-  
milchkastenklettern, Milchmaskottchen Lotte, Malwett-  
bewerb, Infos rund um gesunde Ernährung mit Milch



Bitte  
freimachen

An:  
**Landesvereinigung  
der Milchwirtschaft  
Nordrhein-Westfalen e.V.**  
Bischofstraße 85  
47809 Krefeld

**1. Preis**

Familienurlaub auf einem Bauernhof mit Milchkühen  
in Nordrhein-Westfalen im Wert von 500 Euro!

Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Plz: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

Nr.: \_\_\_\_\_

## Gewinnspiel

Wenn Sie beide Fragen richtig beantwortet haben, nehmen Sie an der Verlosung unseres Gewinnspiels teil. Teilnahme auch unter [www.milch-kann-mehr.de](http://www.milch-kann-mehr.de).

### Frage 1:

Wie viele Milchkühe gibt es im Oberbergischen Kreis?

- 6.790 Kühe
- 17.669 Kühe
- 20.761 Kühe

### Frage 2:

Wofür benötigt der Körper das reichlich in Milch enthaltene Calcium?

- für Knochen und Zähne
- für die Muskeln
- für die Haut

### Preis:

Familienurlaub auf einem Bauernhof mit Milchkühen in Nordrhein-Westfalen im Wert von 500 Euro.

### Teilnahmebedingungen:

Einfach die richtigen Antworten ankreuzen und Name und Anschrift auf der Rückseite eintragen. Briefmarke drauf und ab in die Post. Einsendeschluss ist der 15. Juni 2015. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



## 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 Stoffwechsellvorgängen 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. 8,5 kg Äpfel oder 5 kg Fleisch essen.

**Jod** - ist ein Spurenelement und unverzichtbar für die Schilddrüsenhormone und so für viele Stoffwechsellvorgänge im Körper.

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



## Wussten Sie schon, dass ...

... im Oberbergischen Kreis rund 20.000 Milchkühe verteilt auf ca. 324 Milcherzeuger leben? Und, dass die durchschnittliche Milchleistung pro Kuh bei etwa 9.000 Liter pro Jahr liegt?

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

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

... das Milch-Maskottchen Lotte seit 2010 durch NRW tourt und Schulkindern gesunde Ernährung und Bewegung nahebringt?



### Wir bedanken uns bei allen Unterstützern der Milchwoche 2015:

- Oberbergischer Kreis
- Kreisbauernschaft Oberberg
- LandFrauenverband Oberberg
- LVR-Freilichtmuseum Lindlar
- Landwirtschaftskammer NRW, Kreisstelle Oberberg
- Biologische Station Oberberg
- AggerEnergie GmbH

### Eine Aktion der

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



gefördert durch das

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



### Kontakt:

marapro – Malte Rachow Eventgestaltung  
Info-Telefon Milchwoche: 0221 - 912 55 655  
auch unter [www.milch-kann-mehr.de](http://www.milch-kann-mehr.de)

# Milch kann mehr!

## Milchwoche im Oberbergischen Kreis

1. bis 7. Juni 2015

