

Weststrasse 10
Postfach
CH-3000 Bern 6
Telefon 031 359 51 11
Telefax 031 359 58 51
Internet: www.swissmilk.ch
E-Mail: smp@swissmilk.ch



S M P • P S L

Schweizer Milchproduzenten
Producteurs Suisses de Lait
Produttori Svizzeri di Latte
Producents Svizzers da Latg

SMP INFO-EXPRESS: Basismarketing für Milch

91'300 Konsumenten testen ihr Wissen zur Schweizer Milch

Das «Swiss-Quiz», das rund um den Nationalfeiertag von 26. Juni bis 6. August auf swissmilk.ch lief, war ein voller Erfolg. Nebst dem Quiz konnten Milchinteressierte mehr zu Schweizer Superfood erfahren und in passenden Rezepten stöbern.

Es gibt viele Gründe, warum Schweizer Milch und Milchprodukte gegenüber ausländischen Produkten zu bevorzugen sind. Swissmilk hebt diese Vorteile konsequent hervor, indem sie in unterschiedlichen Massnahmen aufgegriffen und bearbeitet werden.

Milch-Wissen

Im Rahmen des «Swiss-Quiz», der Kampagne zum Nationalfeiertag, testeten rund 91'300 Konsumentinnen und Konsumenten ihr Wissen rund um die Schweizer Milchproduktion. Nach dem Zufallsprinzip wurden den Teilnehmenden fünf Fragen zur Schweizer Milch und Milchproduktion zugespielt, wie etwa: Woraus wird Schweizer Naturkäse hergestellt? Welche Elemente fördern das Tierwohl in der Schweizer Nutztierhaltung? Was frisst eine Schweizer Kuh an einem Tag? Im Durchschnitt brauchten die Teilnehmenden drei Minuten für die Beantwortung der Fragen. Für die Teilnahme an der Verlosung der 1291 Überraschungspakete mussten sie sich registrieren. So kann Swissmilk

auch nach der Kampagne mit Milchinteressierten in Kontakt bleiben.

Schweizer Superfood

Was ist Schweizer Superfood? Neben dem Wettbewerb stellte Swissmilk neue Rezepte mit Schweizer Superfood in Kombination mit einheimischer Milch und einheimischen Milchprodukten zur Verfügung. Diese Rezepte bleiben auch nach dem 1. August beliebt! Mit Superfood sind meist Chia-Samen, Goji-Beeren oder Maca-Pulver gemeint. Sie sollen besonders wertvoll für die Gesundheit und das Wohlbefinden sein. Allerdings kommen sie von weither und sind hoch verarbeitet. Dass die Schweizer Landwirtschaft alle Lebensmittel liefert, die man für die Gesundheit braucht, ist weniger bekannt. Und dass Milch ein echtes Superfood ist, ist nur wenigen klar. Die Swissmilk Rezepte sorgen für mehr Bewusstsein und laden zum Kochen mit einheimischen Zutaten ein.

Mehr Informationen und Superfood-Rezepte gibt es unter www.swissmilk.ch

ZU GEWINNEN:
1291 ÜBERRASCHUNGSPAKETE!

Das grosse Swiss-Quiz.

Mitspielen und gewinnen.

Testen Sie Ihr Wissen zum Thema Schweiz und Schweizer Milch:
www.swissmilk.ch/swiss-quiz

Mit dem «Swiss-Quiz» macht sich Swissmilk online aktiv für Schweizer Milch und Milchprodukte stark.

Milch in der Schule

Swissmilk stellt Lehrpersonen praktisches Schulmaterial für alle Stufen rund um die Themen Milch und Ernährung zur Verfügung. Die Arbeitsblätter, Lehrmittel und didaktischen Hilfen erleichtern den Unterricht. Mit dem interaktiven und kostenlosen Lernprogramm «Vom Gras ins Glas» für die Unter- und Mittelstufe durchlaufen die Kinder verschiedene Stationen auf dem Produktionsweg der Milch: von der grasenden Kuh über den Stall, wo sie gemolken wird, über die Käserei bis hin zum Laden, wo man eine Vielzahl an Milchsorten und Milchprodukten kaufen kann. Das interaktive Lernprogramm vermittelt viele Informationen und macht Spass.



Verfolgen Sie den Weg der Milch unter www.swissmilk.ch/vomgrasinsglas

Symposium für Ernährungsfachleute

Swissmilk veranstaltet jedes Jahr in Zusammenarbeit mit dem Schweizerischen Verband der Ernährungsberater/innen (SVDE) das Symposium für Ernährungsfachleute. Am 18. September nehmen wieder rund 170 Personen an der Veranstaltung teil. Das diesjährige Thema ist Darmgesundheit. Die Ernährungsfachleute sind eine wichtige Zielgruppe für Swissmilk, da sie in direktem Austausch mit den Konsumenten stehen und unsere Milchbotschaften weitervermitteln können.



Das Swissmilk Symposium ist eine anerkannte Weiterbildung und bietet Gelegenheit für aktives Netzwerken.

Weitere Informationen zum Symposium finden Sie unter www.swissmilk.ch/symposium

Ernährungsirrtümer ausräumen

Pflanzendrinks Kein Milchersatz

Pflanzendrinks werden als gesunde Alternativen zur Milch beworben. Milch und Pflanzendrinks sind jedoch in der Herstellung deutlich verschieden.

Mandel-, Hafer- oder Reisgetränke sind in Mode. Nichts spricht dagegen, diese Drinks zu probieren und neue Aromen kennenzulernen. Aber aus gesundheitlicher Sicht bieten Pflanzendrinks keinen Ersatz für Milch, denn sie enthalten nur wenige Inhaltsstoffe und viel Wasser.

Nährstoffe unterscheiden sich deutlich
Zwar hat auch Milch einen hohen Wasseranteil, gleichzeitig enthält sie aber ein reichhaltiges Repertoire an Nährstoffen. Davon profitieren Personen jeden Alters, insbesondere aber Kinder. So zeigt die Ernährungswissenschaft immer wieder, dass das Konsumieren von Milch und Milchprodukten die Knochenstärkung und den Muskelaufbau fördert, unterstützt und den Knochenabbau verlangsamt. Durch ihre Nährstoffvielfalt tragen Milchprodukte viel zu einer gesunden Ernährung bei. Pflanzendrinks hingegen sind von Natur aus kalorienarm, ihnen sind zwar bestimmte Vitamine und Mineralstoffe zugesetzt, aber die Milch mit ihren vielfältigen Wirkungen können sie nicht ersetzen. Von den Rohstoffen bis hin zum Pflanzendrink nur noch ein Bruchteil zurück. Viele Drinks werden gesüßt, gesüßt enthalten Aromen und Verdickungsmittel.

Laktoseintoleranz Geniessen statt vermeiden

Probleme mit der Milch? Dann ist es wahrscheinlich eine Milchzuckerunverträglichkeit. Auf Milchprodukte zu verzichten, ist dennoch nicht nötig. Die Palette an gut verträglichen Milchprodukten ist gross.

Wer eine Laktoseintoleranz hat, kann den Milchzucker nicht genügend gut abbauen. Die Folge sind unangenehme Beschwerden. Zum Glück gibt es schmackhafte und individuell gut durchführbare Lösungen.

Alltagsausgleich
Wer laktosehaltige Milchprodukte nicht verträgt, kann sie ganz einfach durch die laktosefreie Variante ersetzen: Milch, Joghurt, Quark und Hüttenkäse gibt es auch laktosefrei. Hart-, Halbhart- und Weichkäse sind von Natur aus laktosefrei und verursachen somit keine Verdauungsbeschwerden. Butter enthält kaum Milchzucker, und weil sie nur in geringen Mengen konsumiert wird, ist sie ebenfalls gut verträglich. Nicht so einfach ist es mit verarbeiteten Produkten, deren oft Milchzucker zugesetzt ist. Wie viel es ist, steht meist nicht auf der Zutatenliste. Hier hilft nur ausprobieren oder verzichten.

Milchzucker ist besser verträglich, wenn er über den Tag verteilt und zusammen mit einer Mahlzeit konsumiert wird. Denn kleine Mengen Milchzucker auf Mal und weingepackte in einer Mahlzeit, z.B. in einem Joghurt, in den Verdauungstrakt, das gibt dem Darm ausreichend Zeit, das Verdauungsenzym Laktase zu bilden.

Mehr erfahren?
Weitere Informationen und Tipps bei Laktoseintoleranz unter www.swissmilk.ch/unvertraeglichkeit

Milchprodukte gehören in die tägliche Ernährung, weil sie nährstoffreich sind und wesentlich zum ausgeglichen Essen beitragen. Eine Portion ist genau richtig.

Das vielfältige Angebot an laktosearmen Produkten bietet genügend Auswahl bei Milchzuckerunverträglichkeit. Käse ist von Natur aus laktosefrei.

Milchprodukte sind eine gesunde Bereicherung jeder Mahlzeit. Zusammen mit anderen Lebensmitteln ist die Milchzucker besser verdaulich.

Hier gibt es Hilfe
Ohne gesundheitliche Gründe auf Milch zu verzichten, kann dazu führen, dass man zu wenige Nährstoffe aufnimmt. Insbesondere Eiweiss, Kalzium, Fettsäuren, Jod sowie die Vitamine A, B und E sind kritisch. Wer glaubt, an einer Laktoseintoleranz zu leiden, lässt dies am besten von einer spezialisierten Fachperson abklären. Informationen und Beratung: ahai@allergiezentrum.ch www.ahai.ch oder 031 359 90 50

swissmilk

In den Publireportagen stellt Swissmilk klar, dass es keinen Grund gibt, auf Milch zu verzichten.

Welche Ernährungsfragen beschäftigen die Konsumentinnen und Konsumenten? Swissmilk erkennt, was die Bevölkerung heute bewegt, und geht darauf ein.

Die Milch hat ein positives Image, dennoch sorgt die Ernährung mit Milch und Milchprodukten immer wieder für Diskussionen. Um über Ernährungsirrtümer aufzuklären und um die positiven Aspekte von Milch und Milchprodukten hervorzuheben, veröffentlicht Swissmilk regelmässig Publireportagen in Zeitschriften mit einer grossen Leserschaft. In diesem Jahr werden vier Sujets publiziert, dabei stehen verschiedene Themen im Zentrum: Was ist eine Laktoseintoleranz und wie geht man damit am besten um? Weshalb sind Pflanzendrinks kein Ersatz für Milch? Und: Warum ist Milch echtes Superfood?

Laktoseintoleranz

Wenn nach dem Konsum von Milch gesundheitliche Probleme auftreten, dann liegt wahrscheinlich eine Milchzuckerunverträglichkeit vor. Wer eine Laktoseintoleranz hat, kann den Milchzucker nicht genügend gut abbauen. Die Folge sind unangenehme Beschwerden. Beim Verdacht auf eine Laktoseintoleranz sollte immer eine Fachperson auf-

sucht werden. Auf Milchprodukte zu verzichten ist hingegen weder nötig noch sinnvoll. Die Palette an gut verträglichen Milchprodukten und an laktosefreien Produkten ist nämlich breit. Swissmilk greift dieses wichtige Thema auf und gibt praktische Tipps.

Pflanzendrinks

Mandel-, Hafer- oder Reisgetränke sind in Mode. Pflanzendrinks werden als gesunde und umweltfreundliche Alternativen zur Milch beworben. Jedoch unterscheiden sich Milch und Pflanzendrinks sowohl in ihren Inhaltsstoffen wie auch in der Herstellung deutlich voneinander. Nichts spricht dagegen, diese Drinks zu probieren und ab und zu als Ergänzung zu konsumieren. Aber aus gesundheitlicher Sicht bieten Pflanzendrinks keinen Ersatz für Milch. Swissmilk erklärt, weshalb drei Milchportionen täglich für alle wichtig sind.

Weitere Informationen zur Ernährung finden Sie unter www.swissmilk.ch/ernaehrung