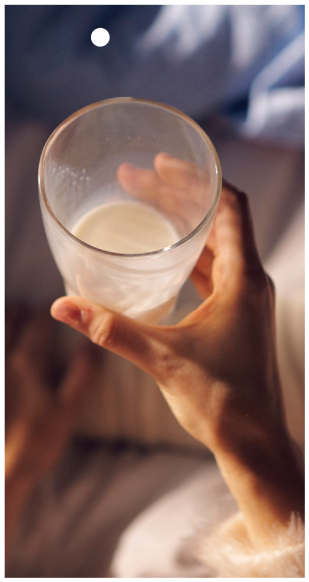
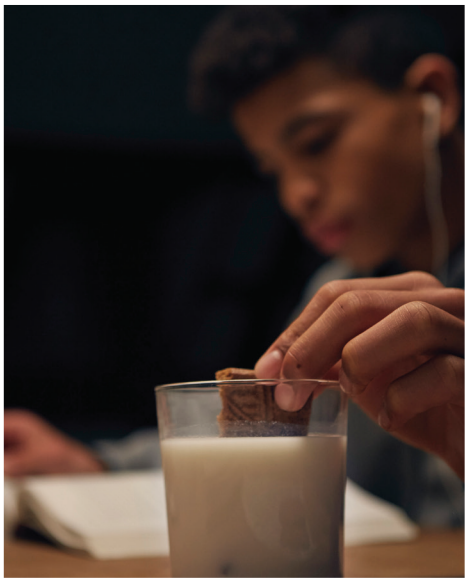
1 JUNI

WereldMelkDag

Sinds 2001 vieren we overal ter wereld WereldMelkDag. Die dag wordt er even stilgestaan bij de onmisbare rol van melk in de ontwikkeling van een mensenleven.





WAT IS JOUW

.MELKMOMENT?

www.facebook.com/MelkMoment

ENJOY IT'S FROM EUROPE

WAT IS JOUW

.MELKMOMENT?

Meer weten?

Liliane Driesen
Persvoorlichter en woordvoerder

liliane.driesen@vlam.be

T +32 (0) 2 552 80 32

VLAM vzw
Koning Albert II-laan 35 bus 50
1030 Brussel

www.vlam.be

Melk
MELK, JOUW KRACHT VAN DE NATUUR

Lekker VAN BIJ ONS.be

INHOUD

1. Intro: vier WereldMelkDag!

2. Wat is jouw #MelkMoment?

3. Melk is goed voor elk moment

3.1. Een unieke mix van voedingsstoffen
3.2. Een lekker en natuurlijk drankje, boordevol eiwitten, vitaminen en mineralen
3.3. Melk, een natuurlijke bron van zoveel goeds

4. Melk, voedingswaarde en gezondheid

4.1. Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid per leeftijdsgroep
4.2. Gezond op gewicht

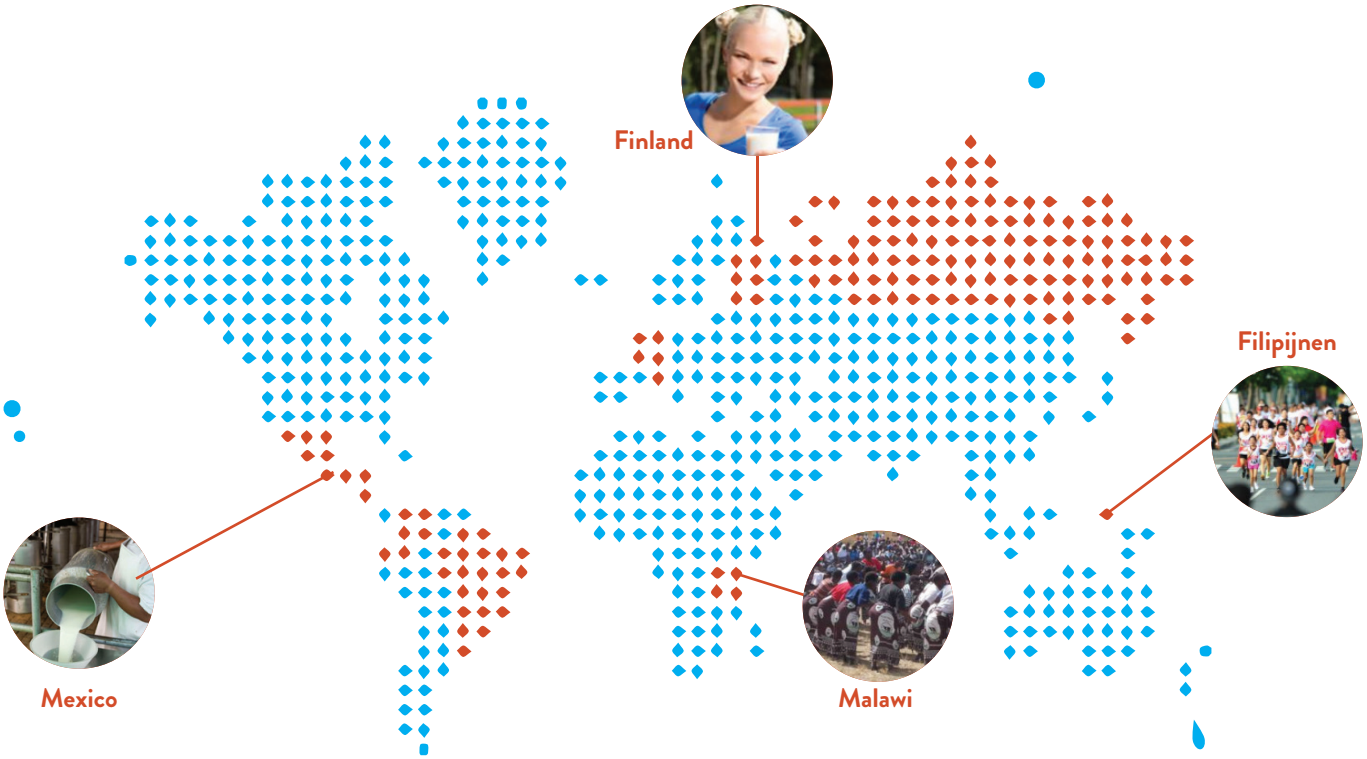
5. Aan de slag met melk!

5.1. Recepten voor thuis
5.2. Recepten voor school

1 Vier WereldMelkDag!

Globaal

Sinds 2001 vieren we op 1 juni overal ter wereld WereldMelkDag. Die dag wordt er even stilgestaan bij de belangrijke rol van melk in de ontwikkeling van een mensenleven. Er worden elk jaar ook tal van leuke activiteiten georganiseerd: van een melkbar in België, een melkproeverij in Duitsland tot een heus schoolfeest in Tanzania.



Brazilië
Marathon

Colombia
Lancering campagne om melk aan goede doelen te schenken

Filipijnen
Familieloop

Finland
Bezoek van het melkmeisje
aan enkele zomerkampen voor kinderen

Frankrijk
Bezoek aan een melkfabriek

Malawi
Groot openluchtfeest met muziek en dans

Mexico
Promotie voor de consumptie van melk

Rusland
Activiteiten voor kinderen, waaronder het beschilderen van een schoolbus

Lokaal

In België trappen we WereldMelkDag af met de lancering van onze nieuwe campagne: Wat is jouw #MelkMoment? Bij de campagne hoort een video, een insert in Metro en inspirerende communicatie via sociale media. Hou dus zeker onze hashtag in 't oog als je op de hoogte wil blijven van leuke acties zoals een familieweekendje op een melkveeboerderij!

2 Wat is jouw #MelkMoment?

’s Ochtends in bed of ’s avonds in de zetel, als tienuurtje op school of als vieruurtje op het werk, voor het lopen of net na het fietsen, onderweg, ...
Waar je ook bent of wat je ook doet: melk is goed voor elk moment. Geniet er koud of warm van, voeg er zoete of hartige smaakmakers aan toe en ga ermee aan de slag.

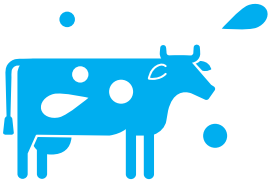
Laat je inspireren door onze campagnevideo:
https://youtu.be/S5oTL0wKVHA

3 Melk is goed voor elk moment

... want het is niet alleen lekker, het is bovenal een natuurlijke bron van zoveel goeds. Zeker als je je aan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid houdt en resoluut kiest voor variatie. Want melk biedt zoveel meer dan alleen maar melk. Melk is bijvoorbeeld ook karnemelk, yoghurt en plattekaas.

3.1 Een unieke mix van voedingsstoffen

De unieke samenstelling van melk maakt dat je met elk glas geniet van de kracht van de natuur. Opmerkelijk daarbij is ook dat de voedingsstoffen in melk zowel apart als te samen werken. Ze versterken elkaar in gunstige zin. Dit intrigerende fenomeen staat bekend als het “matrix”-effect. Dat impliceert dat het gebruik van melk en melkproducten in de aanbevolen hoeveelheid en als onderdeel van een gezond voedingspatroon voordeliger voor je is dan de inname van dezelfde verschillende voedingsstoffen apart.



3.2 Een lekker en natuurlijk drankje

Melk is rijk aan calcium. Dat is bekend. En calcium is nodig voor het behoud van sterke botten en tanden. Maar wist je dat melk van nature nog veel meer essentiële voedingsstoffen bevat, die eveneens bijdragen tot een goede gezondheid?
Eiwitten helpen onze botten en onze spiermassa te onderhouden. Kalium draagt bij tot een instandhouding van een goede bloeddruk en fosfor ondersteunt een normale stofwisseling. Vitamine B12 speelt een rol in het immuunsysteem en vitamine B2 helpt onder meer tegen vermoeidheid.

Een lekker en natuurlijk drankje, boordevol eiwitten, vitaminen en mineralen

Eiwitten

Calcium

Vitamine B12

Fosfor

Melk

MELK, JOUW KRACHT VAN DE NATUUR

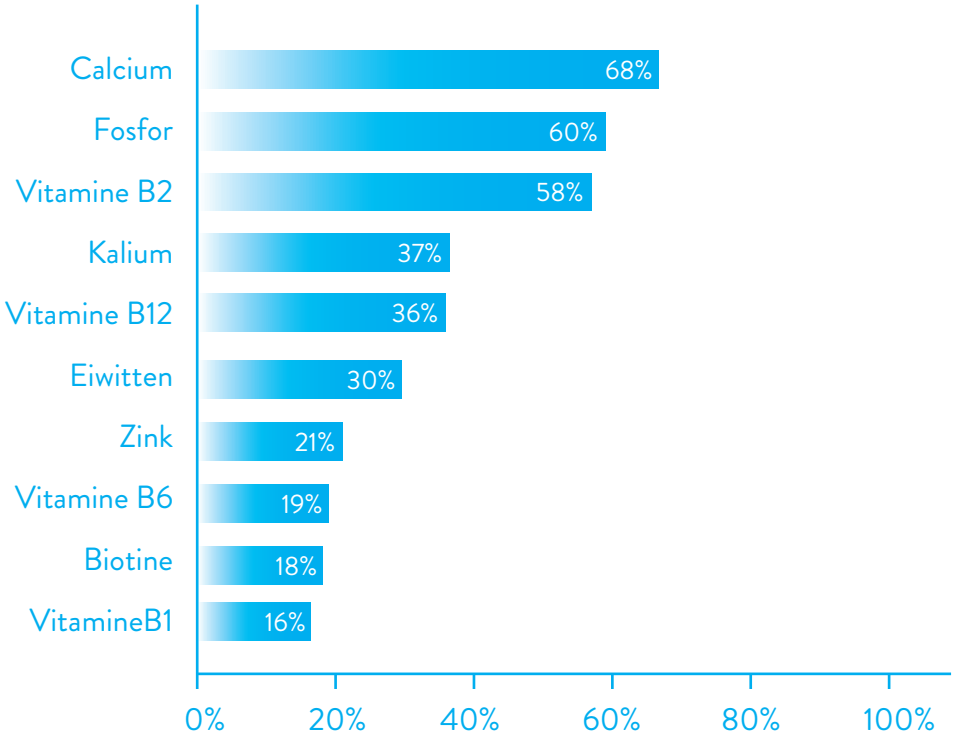
Vitamine B2

Kalium

3.3 Melk, een natuurlijke bron van zoveel goeds

De gemiddelde aanbevolen hoeveelheid is zo'n drie glazen* (in totaal ongeveer 450 ml) melk. Je kan een glas melk ter afwisseling vervangen door een glas karnemelk, een potje yoghurt of plattekaas. Magere en halfvolle soorten krijgen de voorkeur.

Drie glazen halfvolle melk leveren je lichaam zoveel goeds: 68% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) calcium, 58% van de ADH voor vitamine B2, 36% van de ADH voor vitamine B12 en nog veel meer.



Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH)
En bovenal, dit alles voor maar ongeveer 200 kcal, of slechts 10 % van de aanbevolen dagelijkse energie-inname (calorieën). Het caloriegehalte van drie glazen halfvolle melk is vergelijkbaar met het caloriegehalte van drie stukken fruit, drie sneetjes brood zonder beleg of 200 g gekookte kabeljauw.

** 1 glas of tas ~ 150 ml*

4 Melk, voedingswaarde en gezondheid

Evenwicht en variatie zijn de sleutels tot een gezond voedingspatroon. De afgelopen decennia is het voedingsaanbod sterk uitgebreid en binnen ieders bereik. Maar dat heeft ook gezorgd voor een nieuw fenomeen: keuzestress. Kan een terugkeer naar de “basics” een stukje van de oplossing zijn?

4.1 Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid per leeftijdsgroep

Om gezond en energiek te blijven hebben we, op elke leeftijd, behoefte aan de regelmatige toevoer van voedingsstoffen. Melk bevat van nature heel wat essentiële voedingsstoffen.

De gemiddelde aanbevolen hoeveelheid is drie glazen melk of melkproduct (in totaal ongeveer 450 ml) per dag als onderdeel van een gezond voedingspatroon.

Jongeren tussen 12 en 18 jaar en 60-plussers hebben van sommige voedingsstoffen, bijvoorbeeld calcium, meer nodig voor respectievelijk een optimale groei en ontwikkeling, en een goed onderhoud van het lichaam. Hen wordt daarom aangeraden om vier glazen (in totaal 600 ml) melk of melkproducten te nemen als bijdrage tot een gezonde voeding.

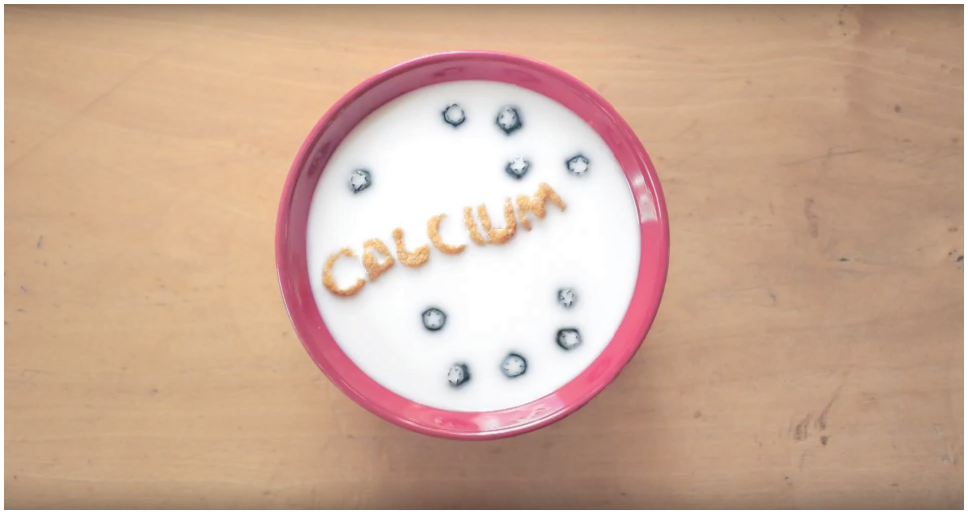
4.2 Gezond op gewicht

Melk is voedzaam en dat wordt nogal eens verward met veel vet. Niets is minder waar. Zeker magere en halfvolle melk leveren je een gezonde dosis essentiële voedingsstoffen waaronder eiwitten, calcium en weinig vet.

Een perfecte combinatie dus als onderdeel van een gezonde en lijnvriendelijke voeding. Hou er wel rekening mee dat zuivel met toegevoegde suiker meer calorieën aanbrengt.

Melk en melkproducten zijn net zo min wonderdoeners als andere voedingsproducten.

Maar in de aanbevolen hoeveelheid en als onderdeel van een gezond voedingspatroon kunnen ze wel helpen om gezond op gewicht te blijven. Al was het maar omdat je met bijvoorbeeld een potje magere yoghurt als vieruurtje veel minder calorieën binnenkrijgt dan met bijvoorbeeld een snoepreep, een wafel of een zakje chips of popcorn.



5 Aan de slag met melk!

Melk en melkproducten zijn veelzijdig en bieden daarom veel mogelijkheden. Ze zijn lekker, makkelijk, praktisch en passen op verschillende momenten van de dag. Je kan kiezen voor puur natuur of met iets extra, bijvoorbeeld een melksmoothie, een koffie verkeerd of een melkdessert. Melk scoort bovendien als scheutje in de soep of de puree, of als basis van een verfrissend slank slasausje (op basis van magere yoghurt) of een fluweelzachte melksaus.
En wat dacht je van een heerlijke kop warme melk met honing voor een goede nachtrust?

5.1

Recepten voor thuis

Ontbijt, lunch, diner of laatavondsnack: melk brengt elk moment op smaak. Van deze vier recepten kan je met het hele gezin genieten. Niet alleen melk, maar ook andere melkproducten stelen de show ...

Frisse yoghurt met aardbei

"Ik hou van dit ontbijt, omdat het supersnel klaargemaakt is."
— Roel

Voor 4 personen - 10 minuten

- 5 dl yoghurt
- 1 dl honing
- 1 schaaltje frambozen
- 200 g aardbeien

Bereidingswijze

Meng de yoghurt met de honing.

Snijd de aardbeien in blokjes en voeg deze samen met de frambozen toe aan de yoghurt.

Chocolademelk met marshmallows

"Volle melk, halfvolle melk, magere melk ... Gebruik je favoriete melk voor deze fan-tas-tische afsluiter van de dag!"
— Liesje

Voor 4 koppen - 15 min

- 600 ml melk
- 100 ml room
- 200 g donkere chocolade
- 50 g chocoladedruppels
- 1 snufje kaneel
- 1 kl poedersuiker
- mini-marshmallawos

Bereidingswijze

Breek de chocolade in stukjes. Warm de melk op en smelt er al roerend de chocolade in. Voeg de kaneel en eventueel wat extra suiker toe.

Klop de slagroom stijf met de poedersuiker.

Giet de chocolademelk in een grote kop. Lepel er wat slagroom op en werk af met de mini-marshmallows en de chocoladedruppels.

Bruschetta met yoghurt-avocado dip, tomaat en koriander

"Vervang de tomaat eens door komkommer en radijsjes voor meer frisheid en pit."
— Luc

Voor 4 personen - 20 min

- 1 stokbrood
- 2 teentjes knoflook
- 1 rijpe avocado
- 200 ml yoghurt
- rasp en sap van 1 limoen
- 3 pruimtomaten
- 1 bosje koriander
- olijfolie
- peper en zout

Bereidingswijze

Verwijder de schil en de pit van de avocado. Rasp de limoen en pers het sap uit. Prak de avocado met een vork en sprenkel er het limoensap over. Kruid met peper en zout.

Snijd de tomaten in kwartjes en verwijder de zaadjes. Snijd in blokjes. Hak de koriander fijn en snipper één teentje knoflook.

Meng de tomaten met de knoflook en koriander. Sprenkel er 3 el olijfolie over en kruid met peper en zout. Zet de dip en de tomatenblokjes een half uur in de koelkast.

Verwarm de oven voor op 180°C. Snijd het stokbrood in repen, wrijf de broodjes in met een opengesneden knoflookteentje en sprenkel er wat olijfolie over. Rooster de broodjes 5 minuten in de voorverwarmde oven.

Smeer wat van de avocadodip op de geroosterde broodjes, lepel er de tomatenblokjes over en serveer.

Geroosterd pitabrood met dip van zure room, hazelnoot en olijven

"Ook lekker met Frans brood of Turks brood!"
— Peter

Voor 4 personen - 15 min

- 200 g zure room
- 50 g hazelnoten
- 16 groene, pitloze olijven
- 3 el gehakte munt
- 2 el gehakte peterselie
- 1 teentje knoflook
- 2 el olijfolie
- sap van ½ citroen
- peper en zout
- 1 chilipeper
- 4 pitabroodjes

Bereidingswijze

Rooster de hazelnoten in een pan met anti-kleeflaag, zonder vetstof, tot ze lichtjes kleuren en knapperig worden. Hak ze grof.

Snipper de olijven en het chilipepertje fijn.

Doe de zure room in een kom. Meng met de gehakte peterselie en munt. Pers het knoflookteentje uit en meng samen met de olijfolie en het citroensap door de zure room. Voeg de helft van de gehakte hazelnoten, olijven en chili toe en breng verder op smaak met peper en zout.

Rooster de pitabroodjes in de oven of op de grill. Snijd ze in repen. Doe de dip in een mooie serveerkom en strooi er de rest van de olijven, chili en hazelnoten over. Lekker als aperitiefhapje.

5.2

Recepten voor school

Als tienuurtje of vieruurtje, als traktatie of leuke klasactiviteit: melk verdient ook haar plaats op school. Mama's en papa's, kleine en grote kinderen, juffen en meesters: aan de slag!

Wortel proteïne smoothie

Voor 2 grote glazen - 15 min

- 150 ml wortelsap
- 1 banaan
- 2 el amandelpoeder
- 300 ml ijskoude melk
- 1 vanillestok
- 1 snufje kaneelpoeder
- 5 ijsblokjes

Bereidingswijze

Snijd de banaan in stukken. Doe de banaan met het wortelsap, de melk, het uitgeschraapt vanillestokje, amandelpoeder en kaneel in een blender. Voeg de ijsblokjes toe en mix tot een luchtige smoothie.

"Deze wortel proteïne smoothie geeft me exact de energieboost die ik nodig heb na een nachtje stevig doorstuderen."
— Mathieu

Yoghurtmuffins met blauwe bessen

"Ik heb deze muffins uitgedeeld in de klas voor m'n verjaardag en iedereen was fan! Zelfs de juf (lacht)."
— Boris

Voor 12 grote muffins - 40 min

- 375 g zelfrijzende bloem
- 1/2 kl bakpoeder
- ½ kl zout
- 2 eieren
- rasp van 1 citroen
- 2 el citroensap
- 125 g kristalsuiker
- 100 ml olie
- 2,5 dl yoghurt
- 100 g blauwe bessen
- 50 g boter, in blokjes
- 2 el bloem
- 2 el suiker

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 210°C. Snijd 12 vierkantjes uit bakpapier die iets groter zijn dan de muffinvormen.
Meng de bloem met de kristalsuiker, bakpoeder, zout en eieren. Voeg al roerend de yoghurt, olie, citroenrasp en -sap toe en meng tot een gladde massa. Doe er dan de bosbessen bij en roer voorzichtig om.

De kruimelige toppinglaag maak je door de koude blokjes boter te mengen met de bloem en de suiker tot ze een gelijkmatig korrelig geheel vormen.

Vul de muffinvormen met het beslag tot ze bijna helemaal gevuld zijn. Strooi er wat van de kruimelige topping over, bak eerst 3 minuten op 210°C. Verlaag de temperatuur van de oven tot 180°C en bak nog 20 minuten verder. Haal de muffins uit de vorm en laat afkoelen. Lekker met opgeklopte slagroom of zure room.

Frisse Yoghurtrepen met fruit en witte chocolade

Voor 4 personen - 1 u 10 min

- 450 g yoghurt
- 2 el honing
- 1 el cranberries
- 1 el rozijnen
- 50 g witte chocolade
- 1 el kokosschilfers
- handvol aardbeien
- handvol frambozen

Bereidingswijze

Meng de yoghurt met de honing. Voeg de cranberries en rozijnen toe.
Bekleed een platte ovenschotel met plasticfolie en verdeel er de yoghurtmengeling over.

Snijd de frambozen en aardbeien in stukjes en verdeel over de yoghurt. Hak de chocolade grof en strooi over de yoghurt. Werk af met de kokosschilfers en zet minimum een uur in de diepvries.

Haal uit de diepvries en snijd er met een scherp mes stukken uit. Eet ze onmiddellijk op en bewaar de rest in een plastic zakje in de diepvries.

"Fris, gezond en superlekker: deze yoghurtrepen met fruit en chocolade zijn mijn lievelings vieruurtje."
— Eva

Milkshake van peer en pistache

Voor 2 à 3 glazen - 10 min

- 1 peer
- 50 g pistachenoten
- 1 banaan
- 250 ml melk
- 1 zakje vanillesuiker
- 2 el honing

Bereidingswijze

Schil de peer en verwijder het klokhuis. Pel de banaan, snijd de peer en banaan in blokjes.
Hak de noten fijn. Doe de fruitblokjes in een blender en voeg melk, honing en vanillesuiker toe. Mix fijn, voeg eventueel een bolletje vanille-ijs toe of wat extra melk.

Wrijf met een partje citroen rond de glasrand en dop het glas in de gehakte pistachenootjes. Vul de glazen met de milkshake. Lekker met enkele stukjes peer op een stokje.

"Ik geniet hier zowel 's morgens als 's middags van. In de zomer nog verfrissender met wat ijsblokjes."
— Naïma

WAT IS JOUW

.MELKMOMENT?

Meer weten?

Liliane Driesen
Persvoorlichter en woordvoerder

liliane.driesen@vlam.be

T +32 (0) 2 552 80 32

VLAM vzw
Koning Albert II-laan 35 bus 50
1030 Brussel

www.vlam.be

Melk
MELK, JOUW KRACHT VAN DE NATUUR

Lekker VAN BIJ ONS.be

www.facebook.com/MelkMoment