

## Presseinformation

### Fit-Sortiment: fettreduziert durch die Fastenzeit

*Piding, 04.02.2019* – Die fünfte Jahreszeit ist vorbei und vor Ostern stehen nun **40 Tage Verzicht auf dem Plan: die Fastenzeit. Kein Alkohol, keine Süßigkeiten, weniger Fettiges oder im Allgemeinen weniger Ungesundes? Möglichkeiten des Fastens gibt es viele. Für eine fettreduzierte Ernährung in der Fastenzeit eignet sich das Fit-Sortiment der Molkerei Berchtesgadener Land ideal.**

Fasching ist vorbei und das schlechte Gewissen sitzt im Nacken? Es stehen nun 40 Tage Fastenzeit bevor. Dabei gilt immer: Eigene Regeln (und Ausnahmen) definieren und stark bleiben.

Fünf hilfreiche Tipps:

1. **Weniger Zucker:** Süßigkeiten sollten aus dem Blickfeld aber auch aus der Schreibtischschublade verbannt werden – so muss man der Verlockung nicht widerstehen.
2. **Alternative Obst und Nüsse:** Sie spenden Körper und Geist Energie im Nachmittagstief.
3. **Kein Alkohol:** Eingeladen bei Freuden? Als Fahrer kommt man gar nicht erst in Versuchung.
4. **Traditionell – kein Fleisch:** Jetzt ist der richtige Zeitpunkt um Alternativen wie Tofu, Hülsenfrüchte oder Getreide wie Dinkel und Grünkern zu testen. Hier siegt die Neugier.
5. **Weniger Fett:** Für eine fettreduzierte Ernährung ist die Fit-Milch und der Fit-Joghurt der Molkerei Berchtesgadener Land mit nur 0,7 % Fett ideal. Die Genossenschaftsmolkerei entwickelte das Fit-Sortiment speziell für eine gesundheitsbewusste Ernährung.



Bio seit 1973.



### Bergbauern- und Bio-Milchspezialitäten

Milchwerke Berchtesgadener Land Chiemgau eG Hockerfeld 5-8 D-83451 Piding  
Tel. 08651/7004-1150 Fax 08651/7004-1199 e-mail info@molkerei-bgl.de  
www.molkerei-bgl.de



## Presseinformation

Milchprodukte sind natürliche „Figur-Former“: Sie versorgen den Körper mit viel Calcium. Zellen, die gut mit diesem wichtigen Nährstoff versorgt sind, lagern weniger Fett ein; passend zum „Weniger Fett“-Vorsatz in der Fastenzeit.

### **Wenig Fett, viel Protein, voller Geschmack**

Trotz des reduzierten Fettgehalts schmeckt die Fit-Milch der Molkerei Berchtesgadener Land vollmundig und frisch, der Fit-Joghurt cremig und mild. Hergestellt wird die Fit-Milch, ein reines Naturprodukt ganz ohne Zusatzstoffe, aus bester Milch der bayerischen Berg- und Alpenregion zwischen Watzmann und Zugspitze. So sind in 1 Liter Fit-Milch Calcium und Protein von 1,1 Liter Milch. Für die hochwertige Milch zahlt die Genossenschaftsmolkerei ihren Landwirten einen fairen Milchpreis.

2.163 Zeichen, 40 Zeilen

### Kontakt:

Barbara Steiner-Hainz, Tel: 08651 / 7004-1150 Fax: 08651 / 7004-1196  
E-Mail: [barbara.steiner-hainz@molkerei-bgl.de](mailto:barbara.steiner-hainz@molkerei-bgl.de)

### *unterstützt durch*

modem conclusa gmbh  
Sarah Menz, Tel: 089 746308 32  
E-Mail: [menz@modemconclusa.de](mailto:menz@modemconclusa.de)

Bio seit 1973.



### **Bergbauern- und Bio-Milchspezialitäten**

Milchwerke Berchtesgadener Land Chiemgau eG Hockerfeld 5-8 D-83451 Piding  
Tel. 08651/7004-1150 Fax 08651/7004-1199 e-mail [info@molkerei-bgl.de](mailto:info@molkerei-bgl.de)  
[www.molkerei-bgl.de](http://www.molkerei-bgl.de)

## Presseinformation

### Rezepttipp: Milchemelett mit pikanter Pilzfüllung

Zutaten für 4 Portionen

- 1 rote Zwiebel
- 4 Scheiben Frühstücksspeck
- 200 g Champignons
- Salz, Pfeffer
- Kümmel, gemahlen
- Chilipulver
- Majoran
- 8 Eier
- Muskatnuss, gemahlen
- 200 ml Fit-Milch 0,7%
- 2 TL Butter
- 4 Zweige Majoran



### Zubereitung

Für die Füllung Zwiebel, Speck und Champignons schneiden. Speck und Zwiebel anbraten, Pilze dazugeben und das Ganze von allen Seiten garen. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel, wenig Chilipulver und Majoran abschmecken.

Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Eigelb mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Milch schaumig rühren; Eischnee vorsichtig unterheben.

In einer Pfanne Butter erhitzen und nacheinander 4 Omeletts herausbacken. Die Omeletts mit der Pilzmischung füllen und mit frischem Majoran garniert servieren.

### Molkerei Berchtesgadener Land gewinnt Deutschen Nachhaltigkeitspreis 2019

Die Molkerei Berchtesgadener Land erhielt im Dezember 2018 den Deutschen Nachhaltigkeitspreis 2019 in der Kategorie Unternehmen mittlerer Größe. Die renommierte Fachjury würdigt mit dieser Auszeichnung das herausragende Engagement der bayerischen Genossenschaftsmolkerei für eine nachhaltige und zukunftsorientierte Entwicklung.

### Über den Deutschen Nachhaltigkeitspreis

Der Deutsche Nachhaltigkeitspreis ist die nationale Auszeichnung für Spitzenleistungen der Nachhaltigkeit in Wirtschaft, Kommunen und Forschung. Mit fünf Wettbewerben, über 800 Bewerbern und 2.000 Gästen zu den Veranstaltungen ist der Preis der größte seiner Art in Europa. In 2018 feierte der Deutsche Nachhaltigkeitspreis sein 10-jähriges Bestehen. Die Auszeichnung wird vergeben von der Stiftung Deutscher Nachhaltigkeitspreis in Zusammenarbeit mit der Bundesregierung, kommunalen Spitzenverbänden, Wirtschaftsvereinigungen, zivilgesellschaftlichen Organisationen und Forschungseinrichtungen. Rahmen für die Verleihung ist der Deutsche Nachhaltigkeitstag in Düsseldorf, die meistbesuchte jährliche Kommunikationsplattform zu den Themen nachhaltiger Entwicklung.

Bio seit 1973.



### Bergbauern- und Bio-Milchspezialitäten

Milchwerke Berchtesgadener Land Chiemgau eG Hockerfeld 5-8 D-83451 Piding  
Tel. 08651/7004-1150 Fax 08651/7004-1199 e-mail info@molkerei-bgl.de  
www.molkerei-bgl.de