

**THINK MILK  
TASTE EUROPE  
BE SMART**



**YOUNG**  
read, learn, discover

**PRESSEMELDUNG**

## **Milch und Käse auf der Bühne von Vanity Fair Stories: Ernährungstipps, Rezepte und Geschichten aus der Kindheit**

***Ging es im Auftrag des Projekts „Think Milk, Taste Europe, Be Smart“ an der Mailänder Oper Giorgio Gaber um Milch und Käse. Mit dabei waren die Ernährungsberaterin Elisabetta Bernardi, der Content Creator Stefano Cavada und der Influencer Emanuele Ferrari***

**Milch und Käse** standen, zur Gelegenheit des beliebten Mailänder Events Vanity Fair Stories im Mittelpunkt von interessanten Debatten und Gegenüberstellungen. Auf der Bühne der Oper Giorgio Gaber stand auch in diesem Jahr der Milch- und Käsesektor, vertreten durch das Projekt „**Think Milk, Taste Europe, Be Smart**“, das von Alleanza delle Cooperative Agroalimentari gefördert, von Confcooperative umgesetzt und von der Europäischen Kommission kofinanziert wird und bereits zum dritten Mal Partner des größten, der Öffentlichkeit zugänglichen Events von Vanity Fair ist.

Der Talk von „Think Milk, Taste Europe, Be Smart“ wurde von drei Sprechern moderiert, die mit Ernährungstipps, Rezepten aus der jeweiligen Heimat und interessanten Familiengeschichten ihren persönlichen Beitrag zum Thema Milch- und Milchprodukte gaben: **Elisabetta Bernardi, Ernährungsberaterin und Expertin für Wissenschaftskommunikation, Stefano Cavada, Content Creator für Kochkunst und Emanuele Ferrari, Digital Creator, auch bekannt als „Emilife“.**

Insbesondere diente der Vortrag bei Vanity Fair Stories dazu, den neuen Generationen sowie der Allgemeinheit einige **Erläuterungen sowie Überlegungen über die Wichtigkeit und die Auswirkungen unserer Essgewohnheiten zu liefern, besonders dann, wenn es sich um traditionelle und gleichzeitig aktuelle Produkte wie Milch und Käse handelt.**

Den Anfang machte **Elisabetta Bernardi, Ernährungsberaterin und Expertin für Wissenschaftskommunikation** mit einer Erklärung über die wichtigsten Ernährungsprinzipien von Milch: *„Die mediterrane Ernährung ist eines der bekanntesten und meist erforschten Ernährungsmodelle der Welt, wobei die Kombination mit bestimmten Lebensmitteln mit additiven oder synergistischen Wirkungen im starken Zusammenhang mit Gesundheit und Langlebigkeit steht. Es ist eine Diät, in der keine Nahrungsmittel ausgeschlossen werden, während es besonders wichtig ist, sie in der richtigen Menge zu verzehren. Aus diesem Grund wird empfohlen, drei Portionen Milch und Joghurt täglich und drei Portionen Käse wöchentlich zu sich zu nehmen, denn diese Produkte liefern nicht nur hochwertige Proteine, sondern außerdem Kalzium, Vitamine und Mineralstoffe, die für die Gesundheit unserer Knochen und unseres Immunsystems von großer Bedeutung sind.“*

*Die hochwertigen Proteine von Milch- und Milchprodukten sind eine hervorragende Quelle von essentiellen Aminosäuren, die eine sehr wichtige Rolle bei der Synthese körpereigener Proteine und beim Aufbau der jeweiligen Körpergewebe wie Muskeln, Sehnen usw. spielen.“*

Il contenuto di questa campagna promozionale rappresenta soltanto le opinioni dell'autore ed è di sua esclusiva responsabilità. La Commissione europea e l'Agenzia esecutiva europea per la ricerca (REA) non accettano alcuna responsabilità riguardo al possibile uso delle informazioni che include.

**THINK MILK  
TASTE EUROPE  
BE SMART**



**YOUNG**  
read, learn, discover

**Frau Bernardi** gab außerdem einige interessante Tipps für einen Imbiss nach dem Training:

„Für die rasche Regeneration der Muskeln empfehle ich den Verzehr von etwas Käse mit einer Kohlehydratquelle wie Brot oder Cracker. Jüngste wissenschaftliche Forschungen haben gezeigt, dass die Proteine von Milch- und Milchprodukten besonders gut für Muskelaufbau, Muskelkraft und Muskelfunktion sind“.

Von den Nährwerten von Milch und Käse war es nur ein Katzensprung zu den Rezepten, in denen sie enthalten sind. So ging das Wort an **Stefano Cavada, Content Creator für Kochkunst**, der seine Südtiroler Herkunft und die dortige kulinarische Tradition zu seinem Markenzeichen gemacht hat.

„Sämtliche Milch- und Käseprodukte stellen für die Südtiroler Küche ein großes Erbe dar, mit dem ich seit jeher eng verbunden bin. Dabei denke ich zum Beispiel an Käseknödel, für die so gut wie jede Art von Käse verwendet werden kann, sofern er würzig genug ist. Oder an Käseespätzle, diese typischen aus Eierteig hergestellten Teigstückchen, die am besten mit geriebenem Bergkäse und gehackten Walnüssen in einer Auflaufform überbacken werden. Oder wie wäre es mit einem Käse-Laugenbrötchen. Die erinnern mich an meine Schulzeit, in der meine Mama mir diese als Pausenbrot in die Schultasche steckte. Das sind köstlich weiche Brötchen, die mit geriebenem oder einer Scheibe Käse belegt und gebacken werden“.

„Milch und Käse haben ein einzigartiges Aroma, das uns sofort an unsere Kindheit erinnert - fährt der beliebte Instagram-Star mit 478.000 Followern **Emanuele Ferrari**: „Ich liebe es, das Essen zu benutzen, um eine Geschichte zu erzählen. Ich habe das Glück, eine Urgroßmutter zu haben, die 102 Jahre alt ist und nicht selten unterhalten wir uns über eine bewusste Ernährung, während wir in ihrem Gemüsegarten spazieren gehen. Ich liebe es, Erinnerungen mit ihr zu sammeln und vor zwei Wochen hab ich ein Video aufgenommen, wo sie mir aus ihrer Sicht erzählte, warum sie so alt geworden ist. Viele der Gründe waren eng mit der Ernährung verknüpft, mit der Wichtigkeit der Erzeugnisse aus direkter Umgebung und saisonaler Produkte. Ihr verdanke ich meine Leidenschaft für Käse und durch meine Social Media- Verbindungen, konnte ich mit all den typischen Käsesorten der jeweiligen italienischen Regionen experimentieren. Ein typisches Sprichwort meiner Urgroßmutter ist: Nach dem Essen braucht es immer ein Stück Käse, und zwar vor jedem Kaffee und vor jedem Dessert“ – so die Worte von Emanuele Ferrari, Instagram-Star mit 487.000 Followern.

Den Vortrag von „Think Milk, Taste Europe, Be Smart“ finden Sie über den Link [www.vanityfair.it](http://www.vanityfair.it)

Für Infos:

Enrica Benzoni  
**Pressebüro “Think Milk, Taste Europe, Be Smart!”**  
Blancdenoir srl, Piazza Matteotti -25015 Desenzano d/G  
[stampa@blancdenoir.it](mailto:stampa@blancdenoir.it)  
Tel. 030 7741535; Mob. 338 8616219

Alina Fiordellisi  
**Pressebüro CONFCOOPERATIVE**  
Via Torino, 146 – 00184 Rom  
[fiordellisi.a@confcooperative.it](mailto:fiordellisi.a@confcooperative.it)  
Tel. 06 46978202; Mob. 380 3996627

Il contenuto di questa campagna promozionale rappresenta soltanto le opinioni dell'autore ed è di sua esclusiva responsabilità. La Commissione europea e l'Agenzia esecutiva europea per la ricerca (REA) non accettano alcuna responsabilità riguardo al possibile uso delle informazioni che include.