

die Krux an der Kuhmilch

Kühe sind gesellige Lebewesen und bauen lebenslange Beziehungen zu ihren Kälbern und Freundschaften zu anderen Kühen auf. In Milchkuhbetrieben werden die Kälber rasch nach der Geburt von ihren Müttern getrennt (männliche Kälber gehen in die Fleischindustrie, weibliche Kälber in die Milchindustrie). Das stellt sowohl für die Mutter als auch für das Kalb eine Belastung dar. Generell ist das Leben in Milchbetrieben für Kühe mit Stress und Krankheit verbunden.



☞ Pflanzendrinks ähnlichen Milch in Farbe und Konsistenz, einige schmecken sogar wie Milch, andere schmecken süßer oder nussiger. Pflanzendrinks können ebenso wie Milch eingesetzt und im gleichen Verhältnis verwendet werden (im Müsli, verbacken, aufgeschäumt oder weiterverarbeitet zu Käse, Joghurt, Sahne)

**Fakten & Zahlen**

- Die Bezeichnung Milch darf lediglich für Erzeugnisse, die durch das Melken eines Euters entstehen, verwendet werden. Im Handel dürfen Milchalternativen mit der Bezeichnung „- Drink“ verkauft werden.
- Immer mehr Menschen greifen auf Milchalternativen zurück. Diese werden aus **Nüssen, Getreiden** oder **Hülsenfrüchten** hergestellt.
- Die Importmenge von pflanzlichen Drinks nach Deutschland betrug bis zum Jahr 2021 **205.832 Tonnen**.
- Für den Pro-Kopf-Verbrauch von Kuhmilch werden in Deutschland jedes Jahr **4,2 Millionen Tonnen** Milch benötigt.
- Milchkühe leben oftmals 4-5 Jahre, danach sind sie häufig wertlos für den Milchbetrieb und werden geschlachtet.

**Warum benötigen wir Milchalternativen?**

Neben dem Aspekt des **Tierwohls**, gibt es auch **gesundheitliche Aspekte** beim Konsum von Kuhmilch zu beachten: Menschen sind die einzigen Lebewesen, die nach dem Abstillen Muttermilch einer anderen Spezies zu sich nehmen und auch vertragen können. Einigen Menschen fehlt jedoch das notwendige Enzym, um die Laktose (Milchzucker) zu verdauen. Häufig wird von einer Laktoseintoleranz bzw. Unverträglichkeit gesprochen, unter der immerhin 15 – 20 % der Erwachsenen in Deutschland leiden. Im Vergleich zur Kuhmilch, haben Milchalternativen zudem eine deutlich **bessere Umweltbilanz**, aufgrund von deutlich geringeren CO<sub>2</sub>-Emissionen. Außerdem sind Pflanzendrinks **kalorien- und fettarm**.

Die **Herstellung** sieht wie folgt aus: die bevorzugte Pflanzenart wird gewässert bzw. eingeweicht und dann feucht vermahlen oder trocken vermahlen und dann mit Wasser vermischt. Danach wird das Gemisch gekocht und manchmal zusätzlich fermentiert (haltbar und bekömmlicher gemacht). Anschließend werden Feststoffe rausgefiltert, sodass die Milchalternative zurückbleibt. Teilweise wird Süße oder Salz hinzugegeben oder sie wird homogenisiert.

Drei Milchalternativen

**Soja-Drink:** enthaltene Lecithins sorgen für gute Back- und Aufschäumeigenschaften. Allergiker:innen sollten den Verzehr meiden, aufgrund des in Soja enthaltenen Proteins.

**Mandel-Drink:** enthaltene Fett besteht größtenteils aus einfach oder mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die für den menschlichen Körper wichtig sind, da diese nicht selbst produziert werden können. Allerdings ist die Menge nicht ausreichend für einen nennenswerten Effekt.

**Hafer-Drink:** beinhaltet ebenfalls ungesättigten Fettsäuren, darüber hinaus ist er cholesterinfrei und reich an Ballaststoffen und Eiweiß. Das macht ihn zu einer guten und gesunden Milchalternative.

**Was kann ich persönlich tun?**

- Probieren, probieren, probieren – solange, bis die richtige Milchalternative für die individuellen Präferenzen gefunden ist.
- **Reis** und **Soja** sind häufig Importprodukte und legen beim Transport viele tausende Kilometer zurück, was mit hohen CO<sub>2</sub>-Emissionen einher geht. Deshalb ist die Bevorzugung von heimischen Getreidesorten wie Hafer und Dinkel für die Milchalternative umweltfreundlicher.
- Pflanzenmilch kann leicht selbst hergestellt werden, mit Mulltuch, Mixer und Sieb.