Milchalternativen

Fokus: Problematik der Herstellung und Alternativen

Ernährungsrat Köln und Umgebung

Warum ist Milchkonsum problematisch?

Menschen sind die einzigen Lebewesen, die nach dem Abstillen Milch einer anderen Art konsumieren. Dennoch sind weltweit rund 75% und in westlichen Ländern etwa 15–20% der Bevölkerung laktoseintolerant – ihnen fehlt das Enzym Laktase, um den Milchzucker (Laktose) zu verdauen.

Kühe sind soziale Tiere, die enge Bindungen zu ihren Kälbern aufbauen. In der Milchproduktion werden diese Bindungen jedoch durch eine frühe Trennung der Tiere voneinander unterbrochen. Männliche Kälber gelangen meist in die Fleischindustrie, weibliche werden selbst zu Milchkühen. Die hohe Milchleistung führt bei den Tieren häufig zu Krankheiten und Stress. Da Milch günstig verkauft wird, fehlt es oft an tierärztlicher Versorgung. Nach wenigen Jahren gelten Milchkühe als „ausgedient“ und werden geschlachtet.

Auch die Umwelt zahlt einen Preis: Kühe produzieren Methan, ein starkes Treibhausgas, und benötigen große Flächen – sowohl für ihre Haltung als auch für den Futtermittelanbau.

Kurz gesagt: Milchkonsum belastet Tiere, Umwelt und Gesundheit – pflanzliche Alternativen sind oft die bessere Wahl.

Was genau ist eine Milchalternative?

Milchalternativen sind Produkte, die in Aussehen, Geschmack oder Konsistenz Milch ähneln, aber ausschließlich aus pflanzlichen Inhaltsstoffen bestehen. Je nachdem, welche Pflanzen als Alternative genutzt werden, können unterschiedliche Geschmacksnoten entstehen. Lebensmittelrechtlich dürfen nur Produkte, die durch das Melken von Eutern entstanden sind, als „Milch“ deklariert werden. Alternativen werden daher oft als „Drink“ bezeichnet. Diese Verordnung gilt auch für die Begriffe „Jogurt“, „Sahne“, „Butter“ und „Käse“.

Pflanzendrinks lassen sich ähnlich wie Milch verwenden: im Müsli, zum Backen, zum Aufschäumen oder mit Zusatzstoffen weiterverarbeitet zu Käse, Joghurt oder Sahne. Allerdings kann nicht jeder Pflanzendrink alles, denn die Verwendungs- und Weiterverarbeitungsmöglichkeiten hängen davon ab, woraus die Alternative besteht.

Laut DGE sind Milchalternativen, ohne Anreicherung mit Nährstoffen, **ernährungsphysiologisch nicht mit Milch gleichzusetzen**. Milch und Milchprodukte stellen eine wichtige Quelle für Calcium, Jod, Vitamin B12 und B2 da, wobei Milch alleine auch den Tagesbedarf nicht decken kann. ! Bio-Produkte dürfen nicht mit Nährstoffen angereichert werden !

Mikro- und Makronährstoffgehalt sind sehr abhängig davon, welche Pflanzenart als Alternative ausgewählt wurden.

Herstellung

Die bevorzugte Pflanzenart wird gewässert bzw. eingeweicht und anschließend feucht oder trocken vermahlen. Danach wird sie mit Wasser vermischt. Das Gemisch wird gekocht und gegebenenfalls zusätzlich fermentiert, um es haltbarer und bekömmlicher zu machen. Im letzten Schritt werden die Feststoffe herausgefiltert, sodass die Milchalternative zurückbleibt. Teilweise werden Süßungsmittel oder Salz hinzugefügt oder die Milchalternative wird homogenisiert.

Die beliebtesten Alternativen

Soja-Drink

- weist durch Lecithine gute Back- und Aufschäumeigenschaften auf
- Proteingehalt und -qualität entspricht ungefähr der von Kuhmilch
- kann regional angebaut werden
- sollte von Allergiker:innen gemieden werden

Mandel-Drink

- Die Fette bestehen aus einfach oder mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die der Körper selbst nicht herstellen kann. Allerdings können durch den Konsum von Mandeldrinks keine ausreichenden Mengen für nennenswerte Effekte aufgenommen werden.
- einen starken Eigengeschmack, der etwas nussig ist und teilweise an Marzipan erinnert.
- hoher Wasserverbrauch beim Anbau: Mandeln wachsen am besten in warmen, eher trockenen Regionen (z. B. Kalifornien, USA oder die Mittelmeerregion).

Hafer-Drink (siehe rechts)

- ungesättigte Fettsäuren, cholesterinfrei, viele Ballaststoffe
- schmeckt leicht süß ohne Zuckerzusatz, da Stärke bei der Herstellung in Zucker umgewandelt wird.
- kann regional angebaut werden

Praktische Tipps

Pflanzliche Drinks aus Hafer lassen sich ganz unkompliziert **zu Hause herstellen**. Benötigt werden lediglich Haferflocken, Wasser, eine Prise Salz und optional ein Süßungsmittel nach Wahl. Haferflocken, Wasser und Salz werden im Mixer gemixt, bis eine feine Mischung entsteht. Anschließend wird die Flüssigkeit durch ein feines Sieb oder einen Nussmilchbeutel gefiltert. Der fertige Haferdrink wird in einer Schüssel aufgefangen und anschließend in saubere Flaschen abgefüllt.

Im Kühlschrank hält sich der Drink etwa 2–3 Tage. Für eine längere Haltbarkeit kann er einfach in Eiswürfelformen eingefroren und bei Bedarf portionsweise aufgetaut werden.

Hafer-Drink