

<https://vebu.de/essen-genuss/pflanzliche-alternativen/vegane-alternativen-zu-butter-joghurt-quark-sahne/>

10 vegane Alternativen zu Butter, Joghurt, Quark, Sahne und Co.



Bildquelle: Maglara / shutterstock.com

Weltweit können nur wenige Menschen Laktose verdauen. Vegane Molkereiprodukte gelten indes als besonders bekömmlich und bieten eine gesunde Alternative zu tierischen Produkten.

Aus Milch hergestellte Lebensmittel wie Joghurt, Sahne, Butter oder Käse gehören für viele Menschen selbstverständlich zum alltäglichen Speiseplan. Der deutsche Pro-Kopf-Verbrauch von Frischmilcherzeugnissen lag 2014 bei rund 92 Kilogramm und ist damit höher als in den Jahren zuvor. Zurückzuführen ist dies vermutlich auf Pro-Milch-Werbekampagnen und dem Schulmilchprogramm, welches den Verkauf von Milch, Milchmischgetränk, Joghurt und Käse an Schulen fördert. Ernährungsexperten warnen jedoch seit langem davor, den immer öfter an Übergewicht und Diabetes Typ 2 leidenden Kindern diese fett- und zuckerreichen Lebensmittel als „Snack“ in der Pause zu verkaufen. Gleichzeitig werden Ersatzprodukte wie veganer Sojajoghurt, Quark, Sahne, Butter und Eis immer beliebter.

Milchkonsum begann in Europa

Der Konsum von Milch anderer Säugetiere und die Herstellung von Lebensmitteln auf Milchbasis begann vor etwa 8.000 Jahren in Europa und Afrika. Durch das Sesshaftwerden der Menschen zählte mit dem Halten von Ziegen, Schafen und Kühen fortan auch tierische Milch zu den Nahrungsquellen. Da Rohmilch jedoch leicht verderblich ist, wurden über die Jahre hinweg Verarbeitungsschritte entwickelt, welche die Milch haltbar machen – so entstanden zum Beispiel auch Butter oder Käse.

Die meisten Menschen sind laktoseintolerant

Es ist auf eine Genmutation zurückzuführen, weshalb viele Europäer und die europäischstämmige Bevölkerung Nordamerikas und Australiens auch noch im

erwachsenen Alter Milch vertragen. Muttermilch ist eine Baby- und Kleinkindnahrung. Erwachsene Menschen benötigen aus ernährungsphysiologischer Sicht keine Milch. Die Laktoseintoleranz bei Erwachsenen ist daher eigentlich der ursprüngliche Zustand des Menschen.

Hätten Sie's gewusst?

Noch heute gelten 75 % der Weltbevölkerung als laktoseintolerant.

Milchzucker kann nicht verdaut werden

Um die auch als Milchzucker bekannte Laktose zu verdauen, ist das körpereigene Enzym Laktase nötig, welches den Milchzucker im Dünndarm spaltet und verwertbar macht. Wenn dieses Enzym jedoch fehlt, führt dies unter anderem zu Bauchschmerzen, Völlegefühl und Blähungen. Etwa ab dem 5. Lebensjahr produzieren die meisten Menschen keine Laktase mehr und sind durch ihre Zähne in der Lage, feste Nahrung zu sich zu nehmen. Damit werden sie laktoseintolerant.

Mutation vererbte sich weiter

Nur eine kleine Minderheit wies zu Beginn des Milchverzehrs eine Mutation im Laktase-Gen auf, welches dafür sorgte, dass die Enzymproduktion auch nach dem Säuglingsalter nicht abgeschaltet wurde. Diese Menschen bildeten auch im Erwachsenenalter genügend Laktase und konnten Milch deutlich besser verdauen. In Zeiten von Nahrungsmangel hatten diese Menschen einen entscheidenden Vorteil und so vererbte sich die Mutation evolutionsbedingt weiter. Europäer und Amerikaner sind bei der Milchverträglichkeit also eher die Ausnahme als die Regel.

Krankheiten wie Diabetes und Adipositas durch Milchkonsum

Milch und Milchprodukte gelten als wichtige Lieferanten für Proteine, Vitamine und Kalzium. Allerdings erschienen in den letzten Jahren immer wieder Studien, die das gute Image der Milch in Frage stellen. So werden verschiedene [Zivilisationskrankheiten](#) wie Akne, Diabetes, Adipositas und sogar Krebs mit Milch in Verbindung gebracht. Für viele Menschen stellen daher [vegane Milch](#) und andere Alternativen zu Molkereiprodukten einen gesunden Ersatz dar, da sie ebenso Kalzium und Proteine liefern, aber im Gegensatz zu Milchprodukten von Natur aus cholesterin- und laktosefrei sind.

Sojajoghurt verbraucht weniger Wasser

Vor allem ethische und ökologische Gründe lassen viele Konsumenten bevorzugt zu veganem Joghurt greifen. Sojamilch und daraus hergestellte

Produkte benötigen zum Beispiel weniger als die Hälfte an Wasser als herkömmliche Kuhmilch. Die dafür benötigten Sojabohnen stammen in der Regel von ökologischen Sojafarmern aus Europa, Kanada und Asien und nicht wie häufig angenommen aus abgeholzten Regenwaldgebieten. Das Soja, welches im Regenwald angebaut wird, ist für die Produktion von Tierfutter bestimmt.

Hoher CO2 Ausstoß durch Milchprodukte

Was viele Konsumenten ebenfalls nicht erwarten ist, dass Produkte aus Milch wie zum Beispiel Käse mit 8.512 Gramm CO₂-Äquivalente pro Kilogramm in der Klimabilanz schlechter abschneiden als die meisten Fleischsorten. Schuld daran sind die langen Verarbeitungsprozesse, die Kühlketten und Transportwege sowie der landwirtschaftlich bedingte Ausstoß von Methan und Lachgas. Mit der steigenden Futtermittelproduktion für die sogenannten Nutztiere ist außerdem die Rodung von Tropenwäldern für Futtermittelflächen verbunden, was zusätzlich erhebliche Mengen CO₂ freisetzt und die Artenvielfalt noch mehr reduzieren wird.

Hätten Sie's gewusst?

Die Produktion tierischer Lebensmittel belastet das Klima deutlich mehr als der gesamte Verkehrssektor.

Kalbfleisch – ein Nebenprodukt der Milchindustrie

Wie alle Säugetiere muss eine Kuh, um Milch zu produzieren, ein Kind auf die Welt bringen. Dafür wird eine Milchkuh jedes Jahr künstlich besamt. Nach der Geburt werden die Kälber innerhalb weniger Stunden von ihren Müttern getrennt, da die Milch dem menschlichen Konsum vorbehalten werden soll. Die weiblichen Kälber werden meist wie ihre Mütter als Milchkühe genutzt, während die männlichen Kälber in die Kälbermast übergehen, da sie keine Milch produzieren. Damit ist Kalbfleisch ein Nebenprodukt der Milchindustrie.



Kühe: Kuhhaltung in der Milchproduktion

Kühe haben ein ausgeprägtes Sozialleben. Die Haltungsformen von Milchkühen ist jedoch alarmierend. Ihnen wird eine unnatürliche Milchleistung angezuchtet.

Das ethische Dilemma der Milchproduktion lässt eine vegane Ernährung immer beliebter werden. Da manche Molkereiprodukte nicht einmal vegetarisch sind, entscheiden sich auch immer mehr Vegetarier für pflanzliche Alternativen. In Käse ist häufig tierisches Lab enthalten, welches aus dem Magen junger Wiederkäuer gewonnen wird. Auch hierfür werden Kälber getötet. Bei Milchdesserts oder Sahneprodukten kommt zudem häufig [Gelatine](#) zum Einsatz, welche aus Schlachtabfällen hergestellt wird.



Veganer Käse: Die 10 besten Käse-Alternativen

Durch das Lab aus Kälbermägen sind viele Käsesorten nicht einmal vegetarisch. Milchfreie Käse-Alternativen aus Nüssen, Soja oder Hefeflocken werden jedoch immer beliebter und erobern die Supermarktregale.

Pflanzliche Alternativen sind gut bekömmlich

Inhaltsstoffe wie Laktose, Lab und Gelatine in Milchprodukten lassen auch gesundheitsbewusste Konsumenten gern zu den pflanzlichen Alternativen wie veganem Joghurt, Quark Sahne, Käse, Butter und Eis greifen. Diese gelten als besonders gut bekömmlich und sind eine ideale Quelle für gesunde Fettsäuren und Proteine. Die Beliebtheit dieser ethisch und ökologisch vorteilhaften Produkte steigt kontinuierlich an. Mittlerweile führen alle großen Supermarktketten neben Sojajoghurt natur eine vielfältige Geschmacksauswahl: von Erdbeere, Pfirsich und Heidelbeere über Kokosnuss und Mandel bis hin zu ausgefallenen Sorten wie Apfelstrudel und Zitronenkuchen.

Hätten Sie's gewusst?

Laut der US-Behörde FDA (Food and Drug Administration) kann die Umstellung von tierischem Eiweiß auf Sojaprotein bei Personen mit hohem

Cholesterinspiegel eine erhebliche Senkung des Gesamt- und LDL-Cholesterins bewirken.

Veganer Joghurt und andere Alternativen ohne Soja

Auch Menschen, die veganen Joghurt und weitere Molkereiprodukte ohne Soja verwenden möchten, werden fündig. Vor allem Reformhäuser und vegane Supermärkte bieten eine breite Auswahl an sojafreien Alternativen zu Joghurt, Sahne, Quark und Sauerrahm auf der Basis von Nüssen, Reis oder Lupine.

[Lupine](#) ist eine eiweißreiche Hülsenfrucht, die alle essentiellen Aminosäuren enthält und besonders nachhaltig im Anbau ist. In Biomärkten, Reformhäusern und veganen Supermärkten findet man außerdem veganen Joghurt auf der Basis von Kokosmilch. Dieser enthält meist nur wenige Zutaten wie Kokosmilch, Stärke, Guarkernmehl und vegane Joghurtkulturen.

Bioprodukte sollten bevorzugt werden

Wie andere Fertigprodukte auch, sind vegane Alternativen zu Molkereiprodukten teilweise stark verarbeitet. Hier lohnt sich ein Blick auf die Zutatenliste. Dabei sind Bioprodukte zu bevorzugen, denn sie enthalten meist weniger Zucker und andere Zusätze.

Verzehrempfehlung von Molkereiersatzprodukten

Die Grundlage jeder vollwertigen Ernährung sollten generell Gemüse und Obst sowie Getreideprodukte darstellen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt als Richtwert für Milch und Milchprodukte maximal 250 Gramm täglich. Das entspricht für vegan lebende Menschen etwa 125 ml Sojamilch im Müsli und einen 125-Gramm-Becher Sojajoghurt als Dessert am Mittag. Sofern diese Ersatzprodukten mit Kalzium angereichert sind, stehen sie Kuhmilch in nichts nach und sind dazu noch fettärmer und cholesterinfrei.

Die 10 besten Alternativen zu Molkereiprodukten

Wer aus gesundheitlichen, ökologischen oder ethischen Gründen keine tierischen Molkereiprodukte verwenden möchte, dem stehen zahlreiche pflanzliche Alternativen zur Verfügung. Mittlerweile gibt es entsprechende vegane Produkte in den meisten Supermärkten. Auch die VEBU Card-Partner haben in ihren Onlineshops und Ladengeschäften vegane Pendant zu Butter, Joghurt, Quark, Sahne und Co. Hier erhalten VEBU Mitglieder attraktive Rabatte und können günstiger einkaufen.

Joghurt

Veganer Joghurt wird meist auf der Basis von Soja hergestellt, aber auch Kokosnüsse, Reis oder Mandeln eignen sich dafür. Den Ersatz gibt es in sämtlichen Geschmacksrichtungen und er wird immer beliebter. Die Nachfrage ist so hoch, dass namhafte Märkte mittlerweile auch Eigenmarken auf den Markt gebracht haben. Vegane Fruchtjoghurts stehen dem Original aus Kuhmilch in nichts nach. Sie sind fruchtig, cremig und schmecken sehr mild. Die Joghurt-Alternativen sind in den meisten Supermärkten und Discountern, aber auch Reformhäusern und Biomärkten erhältlich. [Veganer Joghurt](#) lässt sich auch einfach selbst machen.

Quark

Veganer Quark wird meist auf der Basis von Mandeln oder Cashewkernen hergestellt. Damit liefert der Quarkersatz gesunde Fettsäuren und kann Teil einer ausgewogenen Ernährung sein. Manche Sorten werden noch mit einem Probiotikum versetzt und bekommen dadurch den typisch säuerlichen Geschmack. Veganer Quark ist in den meisten Biomärkten und Reformhäusern sowie in veganen Supermärkten erhältlich.

Sahne/Cuisine

Ob als Schlagsahne, Sprühsahne oder zum Kochen: Vegane Sahne, auch Cuisine genannt, ist mittlerweile in allen Formen erhältlich. Geschmack, Stabilität und Cremigkeit stehen dem Original aus Kuhmilch in nichts nach. Zum Verfeinern von Saucen und Suppen kommt vegane Cuisine zum Einsatz. Die Grundlage veganer Sahne ist von Hersteller zu Hersteller unterschiedlich und reicht von Soja über Dinkel, Mandeln, Hafer und Reis bis hin zu Kokosmilch. Erhältlich ist der Sahneersatz in ausgewählten Supermärkten sowie in Biomärkten und Reformhäusern. In veganen Supermärkten findet man eine besonders große Auswahl. Wie vegane Sahne selbst hergestellt werden kann, erfahren sie hier: [Rezept für Cashewsahne](#).

Sauerrahm

Veganer Sauerrahm kann auf der Basis von Tofu oder Nüssen hergestellt werden. Der Sauerrahmersatz wird meist mit veganen Milchsäurebakterienkulturen versetzt und erhält so den typisch säuerlichen Geschmack. Die vegane Alternative ist in den meisten Biomärkten und Reformhäusern sowie veganen Supermärkten erhältlich.

Buttermilch

Wer den Geschmack von Buttermilch mag, kann vegane Buttermilch ganz einfach selbst herstellen: Für ein Glas werden einfach 200 ml Mandelmilch mit

einem Esslöffel Apfelessig vermischt. Zu kaufen gibt es vegane Buttermilch bisher noch nicht.

Butter

Genau genommen ist vegane Butter Margarine. Jedoch gibt es Margarine, die sehr butterähnlich ist und für die keine ungesunden, gehärteten Fett verwendet wurden. Der Klassiker ist die sogenannte Alsan-Margarine, welche bereits seit Jahren von Veganern als Buttersersatz genutzt wird. Konsistenz, Geschmack und auch Verpackung gleichen denen von tierischer Butter. Sie ist in den meisten Supermärkten sowie Reformhäusern und Biomärkten erhältlich.

Kaffeesahne/Kaffeeweiß

Als sogenannter „Coffee Creamer“ wird vegane Kaffeesahne angeboten, meist auf der Basis von Sojabohnen. Aber auch veganer Kaffeeweiß ist erhältlich. Dieser wird auf der Basis von Kokosfett hergestellt und sollte nur sparsam verwendet werden, da er wie das Milchprodukt viele Zusätze enthält. Erhältlich sind vegane Kaffeesahne und Kaffeeweiß in erster Linie in veganen Supermärkten und Onlineshops.

Crème fraîche

Vegane Crème fraîche oder auch veganer Schmand wird meist auf der Basis von Sojamilch hergestellt und ist in erster Linie in veganen Supermärkten und Onlineshops erhältlich.

Pudding

Veganer Pudding wird meist auf der Basis von Soja- oder Mandelmilch hergestellt und ist in den meisten Supermärkten sowie Reformhäusern und Biomärkten erhältlich. Er lässt sich aber auch mit allen anderen Pflanzenmilchsorten und Puddingpulver selbst herstellen. Lediglich Reismilch sollte nicht verwendet werden, da hier Enzyme enthalten sind, die den Pudding nicht fest werden lassen.

Eis

Selbst namhafte Supermarktketten bieten mittlerweile eine große Auswahl an veganer Eiscreme, welche dem tierischen Milcheis in nichts nachsteht. Die Grundlage bilden dabei meist Sojabohnen, Lupinen oder Mandeln, aber auch Kokosnussmilch. In der Gefriertruhe wird man vom klassischen Eisbecher über Waffeleis bis hin zu in Schokolade gehülltem Eis am Stiel fündig. Erhältlich ist veganes Eis in den meisten Supermärkten sowie in Reformhäusern und Biomärkten. Eine besonders große Auswahl bieten vegane

Supermärkte. Fruchtige vegane Eiscreme lässt sich auch ganz einfach selbst herstellen: [Rezept für Erdbeereis](#).

Wer es fruchtig mag, kann in den Supermärkten auch zu Sorbet greifen. Soweit keine tierischen Fette und Aromen zugesetzt wurden sind diese vegan und bestehen meist nur aus pürierten Früchten und Zucker.

Daher lässt sich veganes Sorbet auch sehr einfach selbst herstellen: [Rezept für Bananen-Maracuja-Sorbet](#).



Autorin

Anna-Lena Klapp BSc. Ernährungswissenschaftlerin

[Blog - veggietale.de](http://veggietale.de)