

Milchersatz- Die 10 besten veganen Milch-Alternativen



Bildquelle: Geo-grafika / shutterstock.com

Zahlreiche Studien widerlegen das Werbemärchen der gesunden Milch. Viele Ernährungsexperten empfehlen daher, statt Kuhmilch pflanzliche Alternativen zu konsumieren.

Lange Zeit wurde Kuhmilch mit dem Slogan „Die Milch macht’s“ beworben. Sie galt als besonders gesund, da sie einen hohen Kalziumgehalt hat und somit präventiv gegen [Osteoporose](#) wirken sollte. Neuste Studien zeigen jedoch, dass sie kaum wirksam gegen Osteoporose ist, dafür jedoch Inhaltsstoffe enthält, die das [Krebsrisiko](#) steigern. Dies besagt zum Beispiel auch eine [Studie der Harvard University](#), die das Werbemärchen der gesunden Milch stark anzweifelt.

Risiko für Osteoporose steigt

75.000 Frauen wurden über einen Zeitraum von 12 Jahren hinsichtlich des Effektes von Milch auf ihre Knochen untersucht. Es zeigte sich, dass die Knochen der Testpersonen nicht widerstandsfähiger wurden, sondern sogar einem höheren Bruchrisiko ausgesetzt waren. Für die Kalziumbilanz des Körpers ist entscheidend, wie viel [Kalzium](#) über den Körper wieder ausgeschieden wird.

Diese Ausscheidung steigt vor allem durch den Konsum tierischer Lebensmittel. Die Ursache liegt in den schwefelhaltigen Aminosäuren, die hauptsächlich in tierischen Proteinen vorkommen. Zudem enthalten proteinreiche Lebensmittel wie Milch, Milchprodukte, Fleisch und Fisch auch große Mengen Phosphat, welches ebenfalls zur Säurebelastung des Körpers führt.

Kalziumbedarf mit pflanzlicher Nahrung decken

Dabei kann der Kalziumbedarf mit Gemüsearten wie Spinat und Grünkohl oder auch kalziumreichem Mineralwasser, welches etwa 300 mg Kalzium pro Liter aufweist, leicht gedeckt werden. Der Tagesbedarf eines Erwachsenen liegt bei 1.000 mg Kalzium. Wer dazu noch mit Kalzium angereicherte Pflanzenmilch verwendet, die 120 mg Kalzium pro 100 ml aufweisen, sollte gut versorgt sein. Außerdem enthalten diese Milchersatzprodukte neben [Vitamin B12](#) meist [Vitamin D](#), welches die Aufnahme von Kalzium zusätzlich fördert.

75 % der Weltbevölkerung leiden unter Laktoseintoleranz

Die große Anzahl laktoseintoleranter Menschen ist ein weiterer Grund dafür, die bisher angenommenen gesundheitlichen Vorteile der Milch zu überdenken. Laut der [Academy of Nutrition and Dietetics \(A.N.D.\)](#) leiden immerhin 75 % der Weltbevölkerung unter einer Laktoseintoleranz und können den mit der Nahrung aufgenommenen Milchzucker nicht verdauen. Bezogen auf Deutschland würde das heißen, dass etwa 15 % der Gesamtbevölkerung an einer Milchzuckerunverträglichkeit leiden.

Pflanzliche Alternativen werden benachteiligt

Warum tierische Milch bei vielen Menschen noch immer einen guten Ruf hat, ist schnell erklärt. Der Wirtschaftsfaktor „Kuhmilch“ spielt weltweit eine entscheidende Rolle, wenn es darum geht, Produkte zu fördern und zu empfehlen. So wurden Milch und Milchprodukte laut Schätzungen aus dem Jahr 2009 jährlich mit Subventionen in Höhe von ca. 13,9 Milliarden US-Dollar unterstützt. Produzenten von pflanzlichen Milchersatzprodukten erhalten keine Subventionen.

Ein weiterer Punkt ist die ungleiche Besteuerung von tierischer und pflanzlicher Milch. So zählt tierische Milch wie Kuhmilch zu den Grundnahrungsmitteln und wird mit 7 % besteuert. Pflanzliche Alternativen wie Soja- oder Hafermilch zählen hingegen zu den Genussmitteln und werden mit 19 % besteuert.

Hätten Sie's gewusst?

Zum Schutze tierischer Milch und Milcherzeugnisse waren Soja-, Getreide- oder Nussmilch noch bis zum Jahr 1990 in Deutschland verboten.

Nicht alle Produkte dürfen „Milch“ genannt werden

Ein weiterer Nachteil für die Akzeptanz pflanzlicher Alternativen ist die Namensgebung. So dürfen diese offiziell nur als „Drink“ und nicht als „Milch“ auf der Verpackung deklariert werden. So sieht das eine europäische Verordnung zum Schutz der Bezeichnung von Milch und Milcherzeugnisse bei ihrer Vermarktung vor.

Obwohl Milch- und Milchalternativprodukte denselben Verwendungszweck haben und daher keinerlei Gefahr für eine Verbrauchertäuschung besteht, zielt die Rechtsprechung nur auf objektive Merkmale und Eigenschaften ab. Diese Wertung wird besonders deutlich am Beispiel der Kokosmilch. Einzig Kokosmilch darf als „Milch“ bezeichnet werden, da sie bereits vor der Verordnung und vor Verbotsaufhebung der Milch-Alternativen als solche auf dem Markt war.

Sojaprodukte sind umweltverträglicher als tierische Produkte

Zahlreiche Hersteller von Sojamilch weisen auf die deutlichen Unterschiede bei der Umweltbelastung hin. So benötigt Sojamilch zum Beispiel weniger als die Hälfte an Wasser als herkömmliche Kuhmilch. Bei der Herstellung von einem Liter Sojamilch entsteht außerdem fünfmal weniger CO₂ als bei Kuhmilch. Dabei werden gewöhnlich zertifizierte, nicht gentechnisch veränderte Sojabohnen von kontrollierten Lieferanten verarbeitet.

Sojabohnen für Sojaprodukte stammen in der Regel von Sojafarmern aus Europa, Kanada und China und nicht wie irrtümlich angenommen aus abgeholzten Regenwaldgebieten. Das Soja, welches im Regenwald angebaut wird, ist für die Produktion von Tierfutter bestimmt.

Viele Umwelt- und Ernährungsexperten empfehlen nicht zuletzt aufgrund der genannten Gründe, anstelle von Kuhmilch Soja-, Getreide- oder Nussmilch zu konsumieren.

Doppeltes Tierleid durch Fleisch- und Milchproduktion

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.

Männliche Kälber wandern in die Kälbermast, während weibliche Kälber als Milchkühe Einsatz finden. Neben den über 4 Millionen Kälbern, die jährlich in Deutschland geboren werden, werden jedes Jahr auch etwa 1,2 Millionen Milchkühe geschlachtet, weil ihre Milchleistung nachlässt. Dieser Punkt trifft sowohl auf konventionelle als auch auf Biohaltung zu.

Der beste Weg, die Bedingungen der [Milchkühe in der Milchproduktion](#) zu optimieren, ist, keine Milch oder Produkte, die Milch-Bestandteile enthalten, zu konsumieren.

Märkte bieten immer mehr Milchersatzprodukte

Seit 1990 hat sich auf dem Deutschen Markt jedoch viel getan. So sind Sojamilch und Co. mittlerweile nicht nur in Reformhäusern, sondern auch in nahezu allen Supermärkten und Discountern oder auch Drogerien erhältlich. Sogar pflanzliche Alternativen zu Joghurt, Quark, Butter oder Käse finden sich in den Regalen gut sortierter Märkte.

Da diese Produkte jedoch höher besteuert werden und keine Subventionen erhalten, liegen sie preislich etwas höher als die tierischen Produkte. Im Hinblick auf Gesundheit, Tiere und Umwelt sollten die Prioritäten genau überdacht werden.

Die 10 besten Milchersatzprodukte

Die Vielfalt an pflanzlichen Alternativen zu Milch ist groß. So haben auch Menschen mit bestimmten Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Allergien diverse Ausweichmöglichkeiten.

Sojamilch

Sojamilch wird aus Sojabohnen hergestellt und kann Kuhmilch als Milchersatz vollständig ersetzen. Sie ist vielseitig anwendbar und eignet sich uneingeschränkt zum Kochen, Backen oder im Kaffee, denn sie lässt sich sogar aufschäumen. Mit 3–4 g Protein pro 100 ml hat sie etwa den gleichen Eiweißgehalt wie Kuhmilch, aber einen geringeren Fettgehalt. Sojalebensmittel stellen zudem eine besonders hochwertige Proteinquelle dar und können dadurch einen wichtigen Bestandteil einer kalorienreduzierten Ernährung bilden. Erhältlich ist Sojamilch in den meisten Supermärkten und Discountern sowie in Biomärkten und Reformhäusern.

Reismilch

Für Allergiker ist Reismilch besonders gut geeignet. Von allen Milchersatzprodukten ist sie die allergenärmste. Sie hat einen natürlich süßlichen Geschmack und lässt sich zum Kochen und Backen verwenden. Erhältlich ist Reismilch in Biomärkten und Reformhäusern sowie in gut sortierten Drogerie- und Supermärkten.

Hafermilch

Hafermilch wird aus entspelztem Hafer gewonnen. So wie alle pflanzlichen Produkte enthalten auch Getreidemilchsorten kein Cholesterin. Hafermilch hat sogar cholesterinsenkende Eigenschaften. Sie eignet sich gut zum Kochen und Backen und ist in vielen Supermärkten erhältlich. Aus Haferflocken lässt sich auch ganz einfach zu Hause Hafermilch herstellen.

Dinkelmilch

Da Dinkelmilch auch ohne Zuckerzusatz einen relativ süßen Geschmack besitzt, eignet sie sich besonders gut für süße Speisen und kann als natürliches Süßungsmittel, zum Beispiel im Kaffee, verwendet werden. Der Milchersatz ist in Biomärkten, Reformhäusern und gut sortierten Drogeriemärkten erhältlich.

Mandelmilch

Mandelmilch gilt als gut bekömmlich und ist reich an ungesättigten Fettsäuren. Sie schmeckt mild und dabei leicht nussig. Außerdem ist sie eine ideale Quelle für Ballaststoffe. Schon im Mittelalter war Mandelmilch als Alternative zur fettreichen Kuhmilch beliebt. Sie ist heutzutage in Biomärkten und Reformhäusern sowie in gut sortierten Drogerie- und Supermärkten erhältlich.

Haselnussmilch

Haselnussmilch hat ein sehr nussiges Aroma und eignet sich daher gut zum Verfeinern von Süßspeisen. Sie lässt sich je nach Hersteller und Sorte sogar aufschäumen und für den Kaffee verwenden. Haselnussmilch ist in Biomärkten und Reformhäusern sowie in gut sortierten Drogerie- und Supermärkten erhältlich.

Cashewmilch

Cashewmilch hat einen leicht nussigen Geschmack und eignet sich zum Kochen und Backen. Erhältlich ist sie bisher nur in Biomärkten und Reformhäusern sowie veganen Supermärkten. Auch diese Pflanzenmilchsorte lässt sich ganz einfach selbst herstellen, indem man die Nüsse über Nacht einweicht und dann mit Wasser mixt. Mit Datteln kann die Cashewmilch ganz einfach gesüßt werden.

Macadamiamilch

Macadamiamilch hat im Vergleich zu anderen Milchsorten einen relativ hohen Fettgehalt, jedoch handelt es sich hierbei um gesunde ungesättigte Fettsäuren. Sie eignet sich sowohl zum Kochen als auch zum Backen. Macadamiamilch ist bisher nur in Biomärkten und Reformhäusern sowie veganen Supermärkten erhältlich.

Hanfmilch

Hanfmilch hat einen leicht nussigen Geschmack und weist einen hohen Anteil an essenziellen ungesättigten Fettsäuren auf, darunter auch die wertvollen Omega-3-Fettsäuren. Etwa 2 Gläser (500 ml) Hanfmilch liefern bereits die empfohlene Tagesdosis an Omega-3-Fettsäuren. Sie eignet sich zum Kochen und Backen und ist bisher nur in Biomärkten und Reformhäusern sowie veganen Supermärkten erhältlich.

Kokosmilch

Kokosmilch hat einen fruchtig-nussigen Geschmack. Sie hat einen höheren Fettgehalt als viele andere pflanzliche Milchersatzprodukte, welcher aber aus gesunden Fettsäuren besteht. Kokosmilch ist außerdem reich an Magnesium und Kalium. Sie ist ideal zum Kochen und Backen und verleiht Speisen ein exotisches Aroma. Erhältlich ist Kokosmilch in den meisten Supermärkten und Discountern sowie in Biomärkten und Reformhäusern.

Unser Tipp

Da Geschmäcker verschieden sind und auch von Hersteller zu Hersteller unterschiedliche Zutaten verwendet werden, testen Sie einfach verschiedene Sorten, um Ihre persönliche Liebessorte zu finden.

Milchersatzprodukte selbst herstellen

Ein weiterer Vorteil von pflanzlichen Milch-Alternativen liegt darin, dass diese kinderleicht in der eigenen Küche hergestellt werden können. Folgendes [Rezept für Mandelmilch](#) überzeugt nicht nur geschmacklich, sondern ist auch blitzschnell zubereitet.



Autorin

Anna-Lena Klapp BSc. Ernährungswissenschaftlerin

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