

Milch-Alternativen



[1]



Immer mehr Menschen konsumieren immer weniger Milch. Abgesehen von den Veganern, die aus ethischen Gründen Milch ablehnen, gibt es eine immer grösser werdende Gruppe von Menschen, die aus gesundheitlichen Gründen (z.B. wegen einer Allergie) auf Kuhmilch verzichten. Deshalb hat Swissveg für Sie die derzeit erhältlichen Milch-Alternativen zusammengestellt und festgestellt: Die Zeit ist reif für Milchalternativen.

Die Zeit der nach Bohnen schmeckenden, selbstgemachten Soja-Drinks ist endgültig vorbei. Damit keine Missverständnisse entstehen gleich vorweg: Diese Produkte können, ebensowenig wie die Kuhmilch, die menschliche Muttermilch für den Säugling ersetzen. Mindestens in den ersten 6 Monaten ist die menschliche Muttermilch für das Menschenkind das Gesundeste, was es bekommen kann. Alle vorgestellten Produkte enthalten keine tierischen Zusätze und sind in der Schweiz erhältlich. Für Veganer ist es allerdings wichtig zu wissen, dass einige Produkte Honig enthalten. Die meisten Produkte verwenden als Basis Sojabohnen (in der Regel gentechfreie Biobohnen). Innerhalb der letzten zwei Jahre haben aber immer mehr auch andere Produkte ihre Marktreife erlangt. Mittlerweile gibt es bereits Hafer-, Mandel-, Kokosnuss-, Hirse- und Reis-Drinks fertig zu kaufen.

Die Bezeichnung Milch (z.B. Soja-Milch) ist übrigens in diesem Zusammenhang gesetzlich verboten, deshalb werden alle Getränke als «Drink» bezeichnet (Milch bedeutet immer Kuh-Milch).



Kein Produkt schmeckt genau wie eine Kuhmilch (manche sind einiges besser). Der Geschmack, der hier vorgestellten Produkte ist jedoch zum Teil so unterschiedlich, dass bestimmt für jeden etwas passendes dabei ist. Beim Kochen und Backen kann man mit einem neutralen Soja-Drink oder Hafer-Drink problemlos die Kuhmilch ersetzen. Manche Getränke sind sehr einfach gemacht, z.B. Kokosmilch. Andere wiederum sind das Ergebnis langer universitärer Forschungsarbeiten, z.B. der Hafer-Drink. Um sich gegen die enorme mit Staatsgeldern subventionierte Werbung der Milchindustrie zu behaupten, lassen sich auch die Hersteller dieser Produkte immer wieder neues einfallen. Zum Hafer-Drink gibt es beispielsweise bereits wissenschaftliche Untersuchungen, die den gesundheitlichen Vorteil gegenüber tierischer

Milch nachweisen. Ausserdem kann man sich über dieses Produkt auch via einer eigenen Internetseite informieren.



Obwohl den Reis-Drinks im Gegensatz zu den meisten Soja-Drinks keine Süsstoffe zugesetzt werden, sind sie in der Regel süsser. Dies kommt daher, dass aus dem Reis durch eine enzymatische Reaktion Maltodextrin und Maltose (zwei natürliche Süsstoffe) gebildet wurde. Dies ergibt einen natürlichen, leicht süssigen Geschmack. In einem ähnlichen Prozess wird übrigens die Stärke auch in unserem Körper umgewandelt, nur hat der Gaumen dann leider nichts mehr davon. Reis-Drinks eignen sich deshalb vor allem als Getränke oder für Süssspeisen. Insbesondere auch bei glutenfreier Ernährungsweise. Durch ihre rein pflanzliche Zusammensetzung sind alle Produkte laktose- und cholesterinfrei.

Preise

Da nur die tierische Milch grosszügig subventioniert wird, sind die Preise der vorgestellten Milch-Alternativen nicht direkt konkurrenzfähig. Würde hier die Kostenwahrheit (Futtermittelanbau für die Kühe, Umweltbelastung durch Mist und Gülle, Arbeitseinsatz der Bauern, etc.) konsequent umgesetzt werden, ergäbe sich natürlich ein anderes Bild.

Allerdings sind an den oft sehr hohen Preisen die Verteiler selbst Schuld: Produkte aus Drogerien und Reformhäuser sind in der Regel teurer, als diejenigen von Grossverteilern. Es wäre aber auch unfair, die konventionell produzierten Produkte der Grossverteiler (die auch vom Geschmack her höchstens als abschreckendes Beispiel dienen können), mit den hochwertigen Bioprodukten der Reformhäuser zu vergleichen. Bei manchen Produkten merkt man auch, dass die Konkurrenz noch fehlt (z.B. Mandel-Drink). Früher wurden die

Produkte eher als Krankenkost bei Laktose-Intoleranz oder Kuhmilcheiweiss-Allergie von Drogerien verkauft. Deshalb erinnern manche Preise immer noch eher an Medikamente als an ein Alltagsgetränk. Als Alltagsgetränk für Vegetarier/Veganer und alle, die Kuhmilch nicht mögen, beginnt es sich erst langsam durchzusetzen. Mit einer breiteren Akzeptanz ist auch zu erwarten, dass der erhöhte Umsatz und die grössere Konkurrenz, die Preise sinken lassen wird.



Bei den getesteten Produkten sind diejenigen, die als Pulver verkauft werden, günstiger als Fertigprodukte. Sie benötigen natürlich auch weniger

Lagerplatz, da das Wasser erst bei Gebrauch dazugegeben wird. Allerdings ist die Zusammensetzung der hier vorgestellten Produkte nicht so natürlich wie die der Fertigprodukte. Zudem sind sie in der Handhabung nicht so bequem wie Tetra-Pack-Fertig-Getränke und werden deshalb kaum als Kuhmilchersatz von den Konsumenten akzeptiert werden.

Bezugsquellen:

Obwohl alle Produkte in der Schweiz erhältlich sind, wird es kaum ein Geschäft geben, das alle Produkte führt. Falls Sie ein bestimmtes Produkt nicht finden, wenden sie sich ans Reformhauspersonal und bestellen Sie das bestimmte Produkt (Name und Vertrieb angeben genügt).

Falls Sie wider Erwarten dennoch ein Produkt nicht bekommen können, wenden sie sich an den Produzenten oder an Swissveg. Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Letzte Aktualisierung: 26.07.2017

Weitere Infos:

- Blog mit Listen von veganen Produkten: [Vegane Produkte Schweiz](#) [2]
- Viele Online-Shops bieten ein breites Angebot an pflanzlicher Milch an: [Online-Shop-Liste](#) [3]

Source URL (modified on 26.07.2017 - 08:22): <https://www.swissveg.ch/milchfrei>

Links

[1] <https://www.swissveg.ch/milchfrei>

[2] <https://veganschweiz.wordpress.com>

[3] <http://www.swissveg.ch/online-shops>