BIOLAND, den 13.05.2024

Milch vom Feld

Ob aus Soja, Hafer oder Mandel: Milchalternativen sind schwer im Trend. Mehr als jede*r zweite Deutsche greift hin und wieder oder regelmäßig zu den pflanzlichen Produkten. Doch worin unterscheiden sie sich und worauf sollte ich beim Kauf achten? Wir haben genauer hingeschaut.

Sojamilch

Soja ist die bekannteste Milchalternative und gilt vor allem bei gesundheitsbewussten Veganern als zuverlässige Eiweiß-Quelle. Im Vergleich zur Kuhmilch ist es jedoch deutlich ärmer an Kalzium, weshalb viele Hersteller es künstlich zusetzen. Umstritten sind Sojadrinks auch wegen des pflanzlichen Hormons Isoflavone, dessen Wirkung bis heute nicht geklärt ist. Deshalb wird auch empfohlen, Säuglingen und Kleinkindern keine Sojamilch zu geben.

Drink statt Milch

Milch ist ein geschützter Begriff (Foto: Imago)

Die Bezeichnung Milch ist geschützt und ausschließlich Erzeugnissen vorbehalten, die durch Melken eines Euters erhalten werden. Die einzige Ausnahme bildet Kokosmilch. Nichtsdestotrotz haben sich in der Bevölkerung Begriffe wie Sojamilch oder Mandelmilch etabliert. Die Industrie darf diese Begriffe jedoch nicht verwenden und zeichnet die Produkte mit "Drink" oder auch "Nilk" aus.

Besonders kritisch wird Soja betrachtet, wenn es um seine Herkunft geht. Etwa die Hälfte des weltweit produzierten Sojas stammt aus Südamerika, was vor allem auf Kosten des Regenwaldes geht. Das Soja aus Südamerika wird allerdings vorwiegend zu Viehfutter verarbeitet. In den gängigen Soja-Drinks, die in Deutschland erhältlich sind, steckt meistens Soja aus Europa. Mittlerweile etablieren sich außerdem immer mehr Sojabauern auch in Deutschland, der Anteil des speisetauglichen Sojas, das in heimisch produzierte Drinks geht, ist jedoch noch sehr gering.

Mandelmilch

Laut Brachenriese Allos, einem der wichtigsten Hersteller von Pflanzendrinks, läuft der Mandeldrink Sojamilch den Rang ab. Sie ist aufgrund ihres niedrigen Fettgehalts, dafür aber reichlich Vitaminen und Spurenelementen beliebt. Auch ist sie für viele Allergiker eine gute Alternative, da sie weder Laktose noch Gluten enthält. Was viele nicht wissen: Der Herstellungsprozess von Mandelmilch ist sehr energieintensiv, da die Mandel zunächst geröstet und dann zu Mandelmehl vermahlen werden muss, um anschließend mit Wasser vermischt, eingeweicht und wieder abgeseiht zu werden. Außerdem wird ihr häufig Zucker oder

Honig oder Agavendicksaft zugesetzt.

Problematisch ist ähnlich wie bei Soja ihr Anbau. Mandeln brauchen viel Wasser; eine einzige Mandel braucht vier Liter Wasser bis zur Reife. Dazu wird sie in sehr trockenen, von Dürre bedrohten Regionen angebaut. So werden Mandeln meist aus Kalifornien oder Italien importiert, was ihre Ökobilanz verschlechtert.

Reismilch

Reismilch ist besonders für Menschen mit Glutenunverträglichkeiten interessant, denn sie ist gluten- und auch laktosefrei. Das schubst sie auf Platz drei der beliebtesten Milchalternativen. Doch auch sie hat ihre Nachteile: Reis ist reich an Kalorien, aber arm an Nährstoffen. Das macht ihn als Drink zu keiner guten Alternative zu Kuhmilch. Auch entsteht aus Reis eher ein dünner Drink mit süßer Note, der sich eher zum Backen und Kochen denn zum Trinken eignet.

Hafermilch

Aufgrund seines schon von Natur aus eher süßlichen Geschmacks erfreut sich Hafer als Rohstoff für Drinks immer wachsender Beliebtheit. Auch sind Haferdrinks frei von Laktose und Milcheiweiß und deshalb für Allergiker sehr interessant. Gluten ist jedoch trotzdem drin und Hafermilch ist auch vergleichsweise kalorienhaltig. Der große Vorteil des Hafers ist ebenso wie bei Dinkel seine heimische Erzeugung. Vor allem im Bioanbau wächst der Anteil und somit auch die gute Ökobilanz des Getreides. Ökotest bewertete kürzlich viele Hafermilchprodukte mit "sehr gut". Hafermilch kann man einfach selbst herstellen.

Lupinenmilch

Ein absoluter Geheimtipp ist die Lupinenmilch. Sie wird aus Süßlupinen hergestellt, die auch in Deutschland immer häufiger angebaut werden. Die Süßlupine enthält mehr Eiweiß als Soja, dafür kein Gluten, keine Laktose oder Sojaproteine. Und sie liefert wertvolle Mineralstoffe wie Kalzium, Magnesium und Eisen. Im Geschmack eher neutral, könnte sich Lupinenmilch zu einer wirklichen heimischen Milchalternative entwickeln, die in Bioqualität immer häufiger zu finden sein wird.

Der perfekte Milchschaum

Wer Kaffee nicht ohne Milch trinken möchte, hatte bisher schlechte Karten. Viele pflanzliche Alternativen wie Mandelmilch flocken aus oder lassen sich nicht so gut aufschäumen wie Kuhmilch. Denn in dieser stecken drei Komponenten, die den Schaum richtig lecker und luftig machen: Laktose sorgt für die Süße, Milchprotein macht den Schaum fester, Milchfett ist Geschmacksträger. Die Hersteller von Pflanzendrinks schauen sich jedoch immer mehr von Kuhmilch ab und bieten eigens sogenannte Barista-Sorten mit mehr Fett, Eiweiß oder Zucker an, um den Milchschaumgenuss zu

Fett, Eiweiß, Zucker: Das richtige Verhältnis macht den Schaum (Foto: Imago)

verbessern. Tipp für die Zubereitung zu Hause: den Pflanzendrink nicht auf mehr als 60-65 Grad erwärmen, dann erst vorsichtig ohne viel Rühren Luft reinschlagen. Hat sich das Volumen verdoppelt, mit rührenden Bewegungen den Schaum festigen.