

# Milch? : Von glücklichen Pflanzen!

Autor(en): **Zehnder, Ingrid**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **69 (2012)**

Heft 3: **Vom Glück, zu sprechen**

PDF erstellt am: **28.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-557729>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Milch? Von glücklichen Pflanzen!

Für alle, die keine Kuhmilch mögen oder vertragen, gibt es Alternativen: für Veganerinnen, Allergiker, Diabetikerinnen, Zöliakiepatienten und Laktoseempfindliche.

Ingrid Zehnder

Aus Sojabohnen, vielen Getreidearten, Mandeln, Erdmandeln oder Kokosnüssen können Milchersatzgetränke hergestellt werden. Das Lebensmittelrecht verbietet, diese pflanzlichen Produkte als Milch zu bezeichnen, daher werden sie unter «Drink» angeboten. (Eine Ausnahme macht nur die Kokosmilch.)

## Sojamilch – gesund und lecker

Sie entsteht aus gelben, gewaschenen, 10 bis 12 Stunden in Wasser eingeweichten Sojabohnen. Nach Entfernen des Einweichwassers werden die Bohnen püriert, zu gleichen Teilen mit frischem Wasser vermischt und gekocht. Anschliessend wird die Flüssigkeit abgepresst und meist zur Haltbarmachung sekundenlang ultrahoch erhitzt.

Klar, dass Sojamilch ungeeignet ist, wenn eine Allergie gegen Soja besteht. Doch auch wenn Sie auf Birkenpollen oder Kuhmilch allergisch reagieren, sollten Sie aufpassen: Es kann zu Kreuzallergien kommen. Sojamilch ist keine Säuglingsnahrung, für alle anderen ist sie jedoch ein guter Kuhmilchersatz. Sojagetränke enthalten keine Laktose und kein Cholesterin. Reich an ungesättigten Fettsäuren und hochwertigem Eiweiss, enthalten sie zudem Magnesium, Eisen, Kalium, Folsäure und Vitamin B6. Pluspunkte bringen auch die wertvollen Pflanzenstoffe, die Isoflavone. Sie sollen Osteoporose und Arteriosklerose vorbeugen, das Brustkrebsrisiko senken und Wechseljahrsbeschwerden lindern. Die Asiaten schwören darauf – allerdings trinken und essen sie Sojaprodukte in ganz anderen Mengen als wir.

Es gibt auch Mankos: In Sojadrinks fehlen die Vitamine C und B12, und der Gehalt



an Kalzium ist deutlich niedriger als bei Kuhmilch. Daher werden Sojadrinks häufig mit Vitamin B12 und Kalzium (Bio-Sojadrinks mit Kalzium aus Meeresalgen) angereichert. Reine Sojadrinks weisen geringe Zuckergehalte von etwa einem Gramm pro 100 Milliliter auf. Viele Fertigdrinks werden gesüsst oder mit Vanille, Schoko- bzw. Fruchtgeschmack aromatisiert.



Sie schmecken gekühlt und warm. Zum Kochen und Backen kann man sie praktisch wie Milch verwenden. In einem Kaffee, der viele Gerbstoffe enthält, kann das Sojaweiß ausflocken.

Vor gentechnisch verändertem Soja braucht man sich nicht zu fürchten, wenn man Sojagetränke von europäischen Herstellern kauft.

### Getreidedrinks – süsslich und fettarm

Auch Getränke aus Vollkorngetreide sind Alternativen zu tierischer Milch. Erhielt man sie vor wenigen Jahren noch fast nur in Drogerien, im Bioladen oder Reformhaus, gibt es Reis- und Haferdrinks heute auch in (Bio)-Supermärkten und beim Discounter.

Der Herstellungsprozess bei Reis, Hafer, Dinkel, Hirse, Weizen, Gerste oder Roggen unterscheidet sich nicht wesentlich von dem bei Sojamilch. Auch diese Drinks werden aus den, teilweise zuvor gemahlenden, Getreidekörnern mit Wasser gekocht. Danach wird die Flüssigkeit mehrere Stunden lang fermentiert. Dabei bauen zugesetzte Enzyme die schwer verdauliche Stärke zu leichter bekömmlichen Zuckern um. Daher der süssliche Geschmack.

Nach dem anschliessenden Sieben und Filtrieren bleibt eine wässrige Flüssigkeit übrig, die noch wenig Ähnlichkeit mit Milch hat. Erst durch das Emulgieren mit (Bio-) Sonnenblumen-, Distel- oder Rapsöl wird die milchige Farbe erreicht. Einige Hersteller geben pflanzliches Lecithin als Emulgator zu. Häufig werden der wässrigen Flüssigkeit pflanzliche Verdickungsmittel wie Guarkernmehl oder Carrageen beige-mischt. Etwas Meersalz dient der geschmacklichen Abrundung.

Manche Produzenten homogenisieren die Drinks, damit die Inhaltsstoffe fein verteilt bleiben. Durch

Ultrahocherhitzung werden sie haltbar gemacht. Alle Getreidedrinks enthalten Gluten, jedoch keinen Milchzucker (Laktose), kein Milcheiweiß und kein Cholesterin. Deshalb werden sie von Personen mit Kuhmilchallergie und Laktoseintoleranz vertragen. Auch für Sojaallergiker, die gleichzeitig eine Milchallergie haben, stellen sie eine Alternative dar. Veganer können ebenfalls unbesorgt zu den Drinks greifen, denn sie sind rein pflanzlich.

Getreidedrinks enthalten wesentlich weniger Fett als Kuhmilch, dafür haben sie bei der Fettqualität die Nase vorn: Sie liefern mehr ungesättigte Fettsäuren. Zu kaufen gibt es die Getreidedrinks meist in Tetra-Paks. Ungeöffnet sind sie mehrere Monate lang bei Zimmertemperatur haltbar. Einmal geöffnet, müssen sie gekühlt werden und sollten in drei bis fünf Tagen aufgebraucht sein.

Ein Marktcheck der Verbraucherzentrale Hessen im Oktober 2011 weist darauf hin, dass die Anbieter oft keine klaren Angaben über den Zuckergehalt ihrer Getreidemilch machen und falsche Erwartungen schüren. Sie resümiert: «Ohne Zuckerzusatz», «ungesüsst» und «natur»: So lautet die Werbung direkt vorne auf der Verpackung vieler Getreidedrinks. Doch wer einen neutral schmeckenden Milchersatz auf Getreidebasis erwartet, kann mit den Produkten unangenehme Überraschungen erleben. Rund ein Drittel der Getränke weist nämlich laut der Nährwertkennzeichnung im Kleingedruckten einen unerwartet hohen Zuckergehalt auf und schmeckt süß.»

Wer keine Überraschung erleben will, muss daher die Zuckermengen auf den Produkten vergleichen.

### Nicht für die Kleinsten

Getreidemilch sollte nur von Erwachsenen als Milchersatz konsumiert werden. Das Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund sowie die Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. warnen in der Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern vor vegetarischer Milch wie Reis-, Soja- oder Mandelmilch. Denn eine Unterversorgung mit wichtigen Aminosäuren, Eiweiß, Kalzium, Eisen, Vitamin D und der Gruppe der B-Vitamine kann schwere Wachstumsstörungen und Mangelerscheinungen (Anämie, Rachitis) zur Folge haben.

Eine Ausnahme bilden Soja-Spezialnahrungen, die zur milchfreien Ernährung im Säuglings- und Kleinkindal-

ter konzipiert wurden. Sie werden vom Kinderarzt bei entsprechender Diagnose als Therapienahrung empfohlen.

### Milch aus Reis – glutenfrei und leicht

Reismilch war das erste Getreidegetränk, das in Europa in der veganen Ernährung und von Milchallergikern verwendet wurde. Purer Reisdink



ist glutenfrei und daher auch für Zöliakieerkrankte geeignet.

Grundlage der Produktion sind verschiedene (ökologisch angebaute) Vollkornreisorten, wie Rundreis oder Basmati. Manchen Drinks werden Reisöl, Salz, Zucker (meist Roh-Rohrzucker) oder Aromen (Vanille, Schokolade) beigemischt. Eine Vitamin- und/oder Mineralstoffanreicherung (vor allem Kalzium) ist verbreitet, da Reismilch im Vergleich mit Kuhmilch wenig Vitamine und Mineralien hat. Gekühlte Reismilch schmeckt pur und eignet sich für Mixgetränke mit Früchten oder Säften, als Zutat zum Müesli, für Breie und Desserts.

### Hafergetränk – gehaltvoll und bekömmlich

Der Haferdrink wurde 1993 in Schweden entwickelt. Er ist etwas gehaltvoller als die Reis-Variante. Denn Hafer ist das Getreide mit dem höchsten Fett-, Protein- und Kalziumgehalt



und weist reichlich Eisen und Vitamine (z.B. Vitamin B1) auf. Da bei den verschiedenen Drinks der Eigengeschmack der Getreidesorte stets vorhanden ist, muss jeder selbst probieren und entscheiden, ob er das Aroma von Reis, Hafer oder



einer anderen Getreidesorte bevorzugt. Da ein Haferdrink etwas mehr Fett enthält als ein Reisdink, ergäbe sich, so meinen viele, ein besseres «Mundgefühl». Milch aus Hafer enthält noch einen grossen Teil der Ballaststoffe des Haferkorns, unter anderem den wasserlöslichen Ballaststoff Beta-Glucan. Dies wirkt sich positiv auf den Cholesterinspiegel, die Verdauung und das Wohlbefinden von Magen und Darm aus. Haferdrinks enthalten Gluten. Für Veganerinnen und Personen, die keinen Milchzucker (Laktose) vertragen oder auf Milcheiweiss allergisch reagieren, sind Haferdrinks eine beliebte Alternative zu Tiermilch.

### Mandeldrink – fein und cremig

Mandelmilch ist ein typisches Getränk in Süditalien und auf Sizilien, wo sie als Latte di Mandorla sehr beliebt und in jedem Café erhältlich ist.

Alfred Vogel empfahl Mandelmilch als «leicht verdauliches, vitaminreiches, vorzügliches Nährgetränk» bei «schlechter Tätigkeit der Leber und der Bauchspeicheldrüse» und bei Kindern zur Besserung von Ekzemen (Milchschorf) und Magen-Darm-Problemen. (Heute weiss man, dass Milchschorf nicht auf eine Milchunverträglichkeit oder -allergie zurückzuführen ist, und doch sind die Behandlungserfolge des Naturarztes zahlreich belegt).

Mandelmilch darf nicht als Muttermilchersatz dienen, da ihr wichtige Aminosäuren sowie ausreichend Kalzium und Vitamine fehlen. Hingegen ist ein Löffel Mandelmus im Kinderbrei immer zu empfehlen. Mandelmilch bekommt man im Reformhaus, in Drogerien und Bio-Supermärkten.

Man kann sie aber auch zuhause schnell und unkompliziert zubereiten: Nehmen Sie auf eine Tasse etwa 6 Stunden mit heissem Wasser eingeweichte (geschälte oder ungeschälte) Mandeln drei Tassen (Mineral-)Wasser und pürieren alles im Mixer sehr fein. Lassen Sie die Mischung durch ein sauberes Mulltuch laufen, das Sie zum Schluss gut ausdrücken. Fertig. Für die Variante «nature» fügen Sie eine Prise Salz zu. Wer es lieber süss mag, gibt



Honig oder Agavendicksaft dazu, mixt ein paar eingeweichte Datteln mit oder würzt mit Vanille, Kakao, Zimt oder Rosen- bzw. Orangenblütenwasser. Das Ergebnis ist eine köstliche, cremige Milch, die gekühlt am besten schmeckt. Haltbar vier bis fünf Tage in einer verschlossenen Flasche im Kühlschrank. Die Mandel birgt jedoch – wie Drinks aus Hasel-, Baum- oder Paranuss – ein gewisses Allergierisiko.

### Erdmandelmilch – erfrischend und nussig

Aus der Region Valencia stammt die Horchata de Chufa, die in ganz Spanien in jedem Eiscafé, in speziellen Horchaterias und vielen Restaurants im Sommer ein beliebtes Erfrischungsgetränk ist. Erdmandeln oder Chufas (*Cyperus esculentus*) sind die knolligen, erbsengrossen Verdickungen unterirdischer Ausläufer einer grasartigen Pflanze, die im 8. Jahrhundert von den Arabern in die Mittelmeerregion gebracht wurde.



Die braunschwarzen, runzligen, ölhaltigen Erdmandeln, auch Tigernüsse genannt, sind reich an Mineralstoffen und Vitaminen. Enthalten sind Vitamin C und E, Phosphor, Kalzium, Magnesium und Eisen. (Erhältlich sind sie z.B. bei A.Vogel Teufen, Tel. +41 71 335 66 11).

Erdmandelmilch, aus getrockneten und dann eingeweichten Chufas zubereitet, enthält keine Laktose, ist glutenfrei, geeignet für Nuss- und Mandel-Allergiker sowie (ungezuckert) für Diabetiker. Sie ist reich an Ballaststoffen, verdauungsfördernden Enzymen und günstigen Fettsäuren.

In Spanien kann man pasteurisierte Horchata in Flaschen im Supermarkt kaufen, doch ist sie frisch zubereitet um einiges exquisiter. Zubereitung: Gründlich gewaschene Erdmandeln (man kann sie im Internet bestellen) in sehr kaltem Wasser (viermal mehr Wasser als Tigernüsse) zwei Tage einweichen. Dann die Erdmandeln mit einem

Viertel des Einweichwassers im Mixer zerkleinern. Das restliche Wasser und nach Wunsch Zucker, Zimt oder Zitrone zufügen und die milchige Paste einige Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Die Masse durchsieben und gut ausdrücken. Die Milch nochmals durchmischen. Gekühlt servieren oder geeist (zwei Stunden im Gefrierfach, danach mit einem Löffel zerkleinern) trinken.

### Kokosmilch – kalorienreich und vielseitig

Gemeint ist hier nicht das Kokosnusswasser, die milchig-trübe Flüssigkeit im Innern der frischen Nuss, die häufig auch als Kokosmilch bezeichnet wird. Wir sprechen von der Kokosmilch, die aus dem geraspelten Fruchtfleisch besteht. Nach und nach wird etwas Wasser unter die Kokosraspeln geknetet, dabei entsteht die Milch, die zuletzt durch ein Tuch passiert wird. Die aromatische, schneeweiße Flüssigkeit enthält zwischen 15 bis 25 Prozent Fett, je nach verwendeter Wassermenge. Bei den Mineralstoffen dominieren Magnesium, Kalium, Phosphor und Kalzium. Bei den Spurenelementen sind besonders Eisen, Mangan, Kupfer und Zink hervorzuheben. Ausserdem enthält die Kokosnuss alle acht essentiellen Aminosäuren und ist reich an B-Vitaminen und Vitamin E.

Auch aus getrockneten Kokosraspeln kann man Kokosmilch herstellen. Die Raspeln müssen eine halbe Stunde eingeweicht werden, dann knetet man Wasser im Verhältnis 1:1 darunter. Das Aroma wird intensiver, wenn man heisses Wasser nimmt.

Kokosmilch wird für süsse wie pikante Speisen verwendet. Man kann sie natürlich auch trinken, da sie jedoch dreimal so viele Kalorien enthält wie Milch, ist sie kaum als tägliches Getränk geeignet.



### Chacun à son goût

Milchgetränke aus Pflanzen gewinnen zunehmend an Beliebtheit – entsprechend steigt der Absatz und die Angebotsvielfalt. Zu welchen Tiermilch-Alternativen man greift, ist eine Frage des Geschmacks, und Abwechslung kann dabei nicht schaden. ■