

# «Beide haben ihre Daseinsberechtigung»

**Sissach** | Haushalts- und Ernährungswissenschaftlerin Kerstin Zuk über Milch und ihre Alternativen

Kuhmilch ist noch immer die unbestrittene Nummer 1 bei den Verkaufszahlen der Läden. Ihre pflanzlichen Alternativen werden jedoch immer populärer. Haushalts- und Ernährungswissenschaftlerin Kerstin Zuk macht den Nachhaltigkeits- und Gesundheitscheck.

**Raja Breig**

## ■ Frau Zuk, wie gesund ist Kuhmilch?

**Kerstin Zuk:** Einerseits ist Milch sehr nährstoffhaltig und beinhaltet etwa Kalzium, Eiweiss und Vitamine. Andererseits ist sie auch fett- und kalorienreich. Ein Liter Kuhmilch ent-

spricht ungefähr 650 Kalorien. Zum Vergleich: Cola und Fruchtsäfte weisen 400 bis 500 Kalorien pro Liter auf, was auch ungefähr dem Gehalt von ungesüssten pflanzlichen Milchalternativen wie Reis- oder Mandelmilch entspricht. Im Grunde ist Kuhmilch aber auf jeden Fall ein sehr wertvolles Lebensmittel. Empfohlen sind zwei bis drei Portionen Milchprodukte täglich, sei es Milch, Quark, Joghurt oder Käse. Abwechslung ist dabei von Vorteil.

## ■ Wann wird ein Getränk als Milch bezeichnet?

Der Begriff Milch bedingt tierische Herkunft. Während man im alltäglichen Sprachgebrauch oft auch bei

den pflanzlichen Alternativen von Milch spricht, heissen diese in Supermärkten meist «Drink». Als Milch dürfen sie laut Lebensmittelrecht nicht bezeichnet werden.

## ■ Welche Gründe gibt es, zu pflanzlichen Milchalternativen zu greifen?

Für viele Menschen stellt bei Kuhmilch die Tierethik ein Problem dar. In der Milchindustrie haben Kühe teilweise wenig Auslauf und verursachen bei der Verdauung klimaschädliche Gase. Es drängt sich die Frage auf, warum man die Anbaufläche nicht einfach direkt für den Haferanbau nutzen sollte, um daraus «Milch» zu gewinnen. In der

Schweiz haben wir in Bezug auf Tierhaltung allerdings sehr hohe Standards. Wer tierische Milch konsumiert, sollte dennoch auf die Qualität und Regionalität achten und am besten Bio- und Weidemilch kaufen. Ein weiterer Grund, warum jemand auf Kuhmilch verzichten will, kann eine Laktoseintoleranz sein.

## ■ Kann Pflanzendrink zum Kochen und Backen verwendet werden?

Durch den unterschiedlichen Eiweissanteil weisen die verschiedenen Milchsorten beim Kochen und Backen auch andere Eigenschaften auf. Der unterschiedliche Geschmack



Für Kerstin Zuk haben sowohl tierische als auch pflanzliche Milchsorten ihre Vor- und Nachteile. Bild zvg

**DIE BELIEBTESTEN PFLANZLICHEN MILCHALTERNATIVEN IM ÜBERBLICK**

**Hafermilch**

**Pro**

Die aus Haferflocken und Wasser bestehende Hafermilch ist den anderen Milchalternativen punkto Nachhaltigkeit überlegen. Als altes Kulturgetreide wird Hafer überall in Europa angebaut und ist zudem gentechnikfrei. Die regionale Produktion und die damit verbundenen kurzen Transportwege kommen der Umwelt zugute. Hafermilch eignet sich mit ihrem milden, leicht getreidigen Geschmack und der süsslichen Note gut für Müsli, Kuchen und Kekse. In Kombination mit Margarine lässt sich daraus sogar Eis herstellen. Babys und Kleinkinder vertragen Hafermilch in der Regel gut – sie kann gar zur Regulation ihrer Verdauung beitragen.

**Kontra**

Hafermilch ist relativ nährstoffarm, weist allerdings viele Kalorien auf. Mit 400 bis 600 Kalorien pro Liter kommt sie beinahe an den Gehalt der Kuhmilch heran und eignet sich somit nicht als Durstlöcher. Haferdrink enthält keinerlei Kalzium und ist für Betroffene von Zöliakie aufgrund seines Glutengehalts ungeeignet. Obwohl Hafermilch punkto Nachhaltigkeit vorne dabei ist, sollten Käuferinnen und Käufer auf die Herkunft des



Produkts achten – der Haferdrink der Marke Oatly stammt beispielsweise aus Schweden und hat somit einen langen Transportweg hinter sich.

**Mandelmilch**

**Pro**

Mandelmilch wird aus Mandeln und Wasser hergestellt und lässt sich dank der leichten Nussnote wunderbar zum Backen – insbesondere in Karamell- und Nussgebäcken – verwenden. Der Milchersatz kann ähnlich wie Kuhmilch verarbeitet werden und lässt sich etwa für Cappuccino aufschäumen. Des Weiteren findet Mandelmilch in Beauty-Produkten wie Cremes und Masken Verwendung. Im Gegensatz zur Getreidemilch enthält der Mandeldrink kein Gluten und ist somit insbesondere für Lebensmittelallergikerinnen und -allergiker interessant. Ausserdem ist er in seiner reinen, ungesüssten Form relativ kalorienarm.

**Kontra**

Mandelmilch ist weder reich an Kalzium noch an Proteinen oder Mineralstoffen. Von einer ausschliesslichen Mandelmilchernährung raten Expertinnen und Experten bei Säuglingen aufgrund von potenziellen Mangelzuständen ab. In Bezug auf Nachhaltigkeit ist der Mandeldrink ebenfalls nicht vorne dabei. Die Mandeln werden für den europäischen Markt grösstenteils aus Italien und der iberischen Halbinsel importiert. Weltweit stammen



ungefähr 80 Prozent aller Mandeln aus Kalifornien. Die ohnehin schon beträchtliche Trockenheit der Hauptanbauggebiete wird durch den hohen Wasserverbrauch noch unterstützt – eine einzige Mandel benötigt bis zur Reife ungefähr vier Liter Wasser. Für die Mandelproduktion im industriellen Massstab werden zudem Milliarden von Bienen als Nutztiere eingesetzt.

**Sojamilch**

**Pro**

Sojamilch hat sich unter den Milchalternativen als Klassiker etabliert. Das auf Sojabohnen und Wasser basierende Getränk schlägt in Sachen Konsistenz und Eiweissgehalt der Kuhmilch nach. In den meisten Koch- und Backrezepten kann Sojamilch als Kuhmilchersatz eingesetzt werden, auch wenn sie vom Geschmack her eher an Bohnen und Nüsse erinnert. Auch Proteine und Fette sind in der Sojamilch reichlich enthalten, was die Nährstoffversorgung bei Veganerinnen und Veganern sicherstellen kann. Ausserdem ist sie glutenfrei. Der Sojadrink lässt sich hervorragend erhitzen sowie aufschäumen und findet etwa bei Kaffee, Cappuccino und Müsli Verwendung. Zwar sorgt der Sojaanbau aufgrund von Regenwaldabholzung und Pestiziden häufig für negative Schlagzeilen, dies trifft allerdings hauptsächlich auf Soja im Tierfutter zu, der ungefähr 90 Prozent des importierten Sojas ausmacht. Die Sojadrinks im hiesigen Handel stammen überwiegend aus Europa und sind weder gentechnisch verändert noch pestizidverseucht.



**Kontra**

Soja zählt wie Kuhmilch zu den häufigsten Auslösern von Lebensmittelallergien. Ausserdem kann der Drink bei empfindlichen Menschen oder Babys zu Blähungen führen. Der Kalzium- und Vitamin-B2-Gehalt ist zudem relativ gering, was bei kleinen Kindern, auf deren Speiseplan ausschliesslich pflanzliche Milchalternativen stehen, zu Mangelerscheinungen führen kann.

**Reismilch**

**Pro**

Reismilch zählt zu den Getreidemilchen und wird aus Vollkornreis hergestellt. Im Geruch und Geschmack ähnelt sie stark ihrem Ausgangsmaterial. Da sie frei von Laktose, Milcheiweiss und Gluten ist, eignet sich die Reismilch hervorragend für Allergikerinnen und Allergiker. Sie enthält relativ viele Kohlenhydrate und macht sich gut in Griessbrei oder Milchreis. Zwar hat der Reiskrink punkto Nachhaltigkeit noch einiges aufzuholen, bessere Anbaumethoden für einen kleineren ökologischen Fussabdruck sind jedoch bereits in Arbeit.

**Kontra**

Durch die dünne Konsistenz stellt das Kochen und Backen mit Reismilch eine Herausforderung dar. Für Kaffee ist sie ebenfalls ungeeignet. Die Ökobilanz der Reismilch ist nicht besonders vorbildlich. Auch Bio-Reisprodukte werden mit dem eine Menge Treibhausgas erzeugenden Nassreisanbau produziert. Die starke Verarbeitung auf dem Weg ins Supermarktregal trägt zusätzlich zu negativen Ökobilanz bei, ausserdem gehen dadurch die vielen Nährstoffe des Vollkornreises verloren. Da gewisse Hersteller Zusatzstoffe wie Kalzium, Zucker oder Geschmacks-



stoffe hinzufügen, ist der Reiskrink am Ende oft nicht mehr besonders gesund – vom Reis selbst ist nicht mehr viel übrig. Als Ersatzweissquelle für Veganerinnen und Veganer ist der Milchersatz ebenfalls nicht geeignet. Zudem können Reisprodukte kleine Mengen Arsen enthalten, was bei Kindern unter fünf Jahren im schlimmsten Fall zu Vergiftungen führen kann.

«Karma» eine vegetarische und vegane Eigenmarke. «Die Nachfrage nach pflanzenbasierten Milchalternativen hat sich in den vergangenen zehn Jahren gut verdreifacht», so Veiga.

Die Entwicklung der pflanzenbasierten Milch am Gesamtumsatz dieses Produktsegments ist enorm: Von 10 Prozent im Jahr 2018 stieg sie in den folgenden drei Jahren auf 17 Prozent. Mittlerweile sei bei Coop jede achte verkaufte Milch pflanzlicher Herkunft: «Gemäss unserem «Plant Based Food Report» konsumieren 27 Prozent der Befragten mehrmals pro Monat vegane Ersatzprodukte.»

**Weniger Methan, längeres Leben**

Der Einfluss des aktuellen Trends der pflanzlichen Kuhmilchalternativen wird in der Milchwirtschaft laut Fabian Dettwiler zwar wahrgenommen, ist bis anhin allerdings noch sehr gering. Die Alternativen entsprechen zwar einem wachsenden Bedürfnis, dennoch ist der Absatz von Kuhmilch im Detailhandel noch immer bedeutend grösser. Auch die Bedeutung der regionalen Ziegen- und Schafmilchproduktion ist in den Kantonen Basel-Stadt und Baselland verschwindend klein: Insgesamt sind es lediglich 20 Produzentinnen und Produzenten.

Viele Kuhmilchproduzentinnen und -produzenten haben sich der Nachhaltigkeit verschrieben. Mit dem Label «swissmilk green» wurde 2019 ein Produktionsstandard für nachhaltige Schweizer Milch eingeführt, der Anforderungen in den Bereichen Tierwohl, Fütterung, Nachhaltigkeit und Soziales beinhaltet.

«Bereits heute wird mit über 90 Prozent einheimischen Futtermitteln gearbeitet», sagt Fabian Dettwiler. Ausserdem seien die Mittel zu 100 Prozent gentechnikfrei. Mit weiteren Entwicklungen sollen durch die Verfütterung von Pflanzenextrakten die Methanemissionen der Kühe reduziert werden. Im Zuge von mehr Nachhaltigkeit wolle man zudem die Lebensdauer der Nutztiere steigern. Der Ebenrain unterstützt dies im Rahmen der Ausbildung und Beratung mit dem Ansatz «Kuhsignale», bei welcher die Gesundheit der Kühe im Vordergrund steht.

muss ebenfalls berücksichtigt werden. Grundsätzlich lässt sich mit Pflanzenmilch – wenn man sich über die Eigenschaften gründlich informiert – aber durchaus kochen und backen. Einige Sorten sind übrigens auch schaumfähig und lassen sich für Kaffee verwenden.

**Welche Vorteile weist Kuhmilch gegenüber ihren Alternativen auf?**

Der Eiweissgehalt ist beispielsweise bei Hafer- oder Reiskrinks deutlich geringer als bei der Kuhmilch. Der teils spezielle Geschmack spielt für viele Menschen ebenfalls eine Rolle – oftmals müssen sie sich daran erst gewöhnen.

**Welche Milch oder Milchalternative ist in Sachen Nachhaltigkeit die Spitzenreiterin?**

Das ist eine ziemlich knifflige Angelegenheit, bei der es wichtig ist, verschiedene Perspektiven zu berücksichtigen. Bei der Kuhmilch wird häufig kritisiert, dass die Kühe bei der Verdauung sehr viel CO<sub>2</sub> und Methan ausstossen, was den Klimawandel beschleunigt. Auf der anderen Seite benötigt der Anbau von Reis und Mandeln enorm viel Wasser, bei den Mandeln kommen zudem grosse Mengen von Spritzmitteln zum Einsatz. Hinzu kommt, dass Reis und Mandeln, aber auch Kokos- oder Cashewnüsse für Pflanzendrinks in der Schweiz gar nicht angebaut werden.

Die riesigen Monokulturen und die ausländischen Anbaumethoden können in den Anbauländern ebenfalls grosse Umweltschäden verursachen. Regionaler Haferanbau bedingt hingegen wenig Wasser und keine Regenwaldrodung. Ich denke, dass sowohl tierische als auch pflanzliche Milch in angemessenen Mengen auf unserem Speiseplan ihre Daseinsberechtigung haben.

**Sie sind Gesamtprogrammleiterin des «ErnährungPlus»-Teams des Ebenrain-Zentrums für Landwirtschaft, Natur und Ernährung. Worin bestehen Ihre Aufgaben?**

Das «ErnährungPlus»-Team widmet sich den Themen landwirt-

schaftliche Produktion, Nachhaltigkeit und Ernährung. Wir informieren die Menschen und bieten beispielsweise Kochkurse an, bei denen wir immer den Fokus auf die Nachhaltigkeit setzen. Der ökologische Fussabdruck ist bei Fleisch und anderen tierischen Produkten im Allgemeinen sehr hoch. Dennoch ist uns wichtig, keine Verbote auszusprechen. Unser Label «Fourchette verte» hilft Kindertagesstätten, gewisse Nachhaltigkeitskriterien umzusetzen. Die Mahlzeiten sollen zudem gesund sein und keinesfalls aus Fertigprodukten bestehen. Des Weiteren sind wir gerade dabei, unsere Rezeptdatenbank «ebenfein.bl.ch» weiter auszu-

bauen. Zusammenfassend kann also gesagt werden, dass wir uns zum Ziel gesetzt haben, die nachhaltige und ausgewogene Ernährung zu stärken.

**Zur Person**

rab. Kerstin Zuk ist 45 Jahre alt und wohnt in der Nähe von Olten. Sie hat ein Studium in Ökotropologie – einer Kombination aus Ernährungs- und Haushaltswissenschaft – absolviert und amtiert seit September des vergangenen Jahres als Gesamtprogrammleiterin des «ErnährungPlus»-Teams des Ebenrain-Zentrums für Landwirtschaft, Natur und Ernährung in Sissach.