Haben Sie gewusst …

… dass die Schweiz 2015 insgesamt

285 000 TONNEN SOJABOHNEN/-SCHROT

für die Fütterung von Nutztieren wie Kühen importiert hat und der grossflächige Anbau von Soja einer der Gründe ist, dass immer mehr Amazonas-Urwald für die Kulturland-gewinnung zerstört wird?

… dass die Schweizer Milchbetriebe jährlich mit über 300 Millionen Franken Steuergeldern subventioniert werden und die Viehwirtschaft als eine der

HAUPTURSACHEN VON TREIBHAUSGASEN

für den Klimawandel verantwortlich ist?

… dass es

MEHR ALS 20 MILCHSORTEN

gibt, die nicht von Kühen oder anderen Tieren stammen und diese eine viel grössere geschmackliche Vielfalt bieten, um zum Beispiel Müesli, Gebäck oder Milchprodukte jeder Art herzustellen?

Sie wollen mehr wissen?
mitweisserweste.ch

MIT WEISSER WESTE

mitweisserweste.ch

Welche Bedeutung hat Milch heutzutage? Brauchen wir sie tatsächlich noch? Was bedeutet die Milchproduktion für Tier und Umwelt? Und gibt es Alternativen dazu? Machen Sie mit uns den Fakten-Check:

Der Mensch ist nicht auf Milch angewiesen

Die grosse Mehrheit der Menschen weltweit verträgt im Erwachsenenalter keine Kuhmilch und lebt problemlos ohne. Auch zahlreiche VeganerInnen zeigen, dass es bestens milchfrei geht. Die Academy of Nutrition and Dietetics – die grösste Organisation von ErnährungsexpertInnen weltweit – sagt klar, dass eine Ernährung ohne Milchprodukte und andere tierische Lebensmittel für alle Lebensphasen geeignet ist und viele gesundheitliche Vorteile bietet.

Kuhmilch ist für Kuhkinder

Kühe müssen geschwängert werden und kalben, damit sie Milch geben. Direkt nach der Geburt wird ihnen das Kalb weggenommen und in ein sogenanntes Kälberiglu gesteckt. Nach wenigen Monaten wird das Kalb für die Produktion von Kalb- oder Rindfleisch getötet. Und auch seine Mutter wird geschlachtet, sobald ihre Milchleistung nachlässt. Bereits nach durchschnittlich 5 Jahren kommt eine Milchkuh in den Schlachthof, obwohl sie über 20 Jahre alt werden könnte.

Damit Menschen Milch trinken können, werden Kälber gleich nach der Geburt von ihren Müttern getrennt. Die Milchindustrie ist vor allem auch eine Kalbfleischindustrie.

Stark ohne Milch

Eine pflanzliche Ernährung bietet viele sehr gute Proteinquellen. Zahlreiche Beispiele von TopathletInnen und Hochleistungssportlerinnen beweisen, dass es ohne Milch mindestens genau so gut geht.

Unsere Knochen brauchen keine Milch

Seit jeher versucht uns die Werbung weiszumachen, dass Milch starke Knochen gäbe. Zahlreiche wissenschaftliche Studien zeigen jedoch, dass Milch keinen signifikanten Einfluss auf die Knochenqualität hat. Wer Milch trinkt, hat nicht stärkere Knochen.

Wichtig für starke Knochen sind in erster Linie:

- ☑ genügend Bewegung (Sport)
- ☑ genügend Vitamin D
- ☑ ausreichende Kalzium-Zufuhr

Immer wieder wird auf den hohen Kalziumgehalt der Milch verwiesen. Der Kalziumbedarf lässt sich jedoch problemlos aus pflanzlichen Quellen decken. Kalziumreiche Mineralwasser (> 400 mg/l) angereicherte Soja-/Pflanzendrinks, Nüsse, Samen, Tofu etc. sind besonders reich an Kalzium.

Milch schützt nicht vor Vitamin-D-Mangel

Das meiste Vitamin D, rund 95 %, beziehen wir durch die Sonneneinwirkung über unsere Haut. Um die restlichen 5 % der empfohlenen Tagesdosis zu decken, müssten Sie täglich 25 Liter Kuhmilch trinken – das entspricht (je nach Fettgehalt der Milch) zwischen 10 500 und 16 000 kcal! Zudem: Wussten Sie, dass mehr als 60 % der Schweizer Bevölkerung im Winter **zu wenig Vitamin D** hat? Deshalb: Ob Mischkost, Vegi oder vegan, lassen Sie bei Gelegenheit Ihren Vitamin-D-Wert überprüfen und erwägen Sie eine Supplementierung.

Wir KonsumentInnen haben es in der Hand …

… die Mythen der Milchindustrie aufzulösen. Trauen Sie sich! Probieren Sie Neues aus. Die Fülle an pflanzlichen Milchsorten bietet Ihnen viel Abwechslung und eine spannende kulinarische Entdeckungsreise.