

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 mit einer der Gründe ist, dass immer mehr Amazonas-Urwald für die Kulturlandgewinnung zerstört wird?

... dass die Schweizer Milchbauern jährlich mit über 300 Millionen Franken Steuergeldern subventioniert werden und die Viehwirtschaft als einer der

HAUPTVERURSACHER 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



Vegane Gesellschaft Schweiz
4000 Basel . info@vegan.ch . vegan.ch
IBAN CH8708390031537910001



**Vegane Gesellschaft
Schweiz**

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 Kulkinder

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.