Schweizer Milch ist gut und sicher. Flüssiges Getreide als Ersatz ist nicht nötig.

Natur ja, Kunstprodukt nein **Milch statt Pflanzendrinks**

Eva liest und hört immer wieder, Pflanzendrinks seien eine gleichwertige Alternative zur Milch. Sie sollen sogar gesünder sein und besser für die Umwelt. Ist da was dran?

Morgens in der WG: «Ich liebe mein Glas Milch am Morgen! Wären aber für mich und die Natur Pflanzendrinks besser?», fragt die gesundheitsbewusste Jus-Studentin Eva den angehenden Lebensmittelwissenschaftler Markus. «Auf diversen Internetseiten wird das immer wieder behauptet.»

Geballte Energie

«Meine Gesundheit ist mir wichtig», erklärt Eva. «Schau mal, hier auf dieser Internetseite schreiben sie, wenn man Milch nicht verträgt, könne sie durch Pflanzendrinks ersetzt werden.» Und gesünder sei das auch noch. Markus entgegnet ihr prompt: «Pass auf, wir haben zwar das Privileg, heute alles kaufen zu können, was uns beliebt. Aus gesundheitlicher Sicht gibt es aber keine Gründe, auf Milchimitate zurückzugreifen. Sie liefern deutlich weniger Vitamine, Mineralstoffe, Eiweiss und Fett.» Milchimitate enthalten vor allem viel Wasser und leere Kalorien – kosten aber beträchtlich mehr als Milch. Selbst bei einer Unverträglichkeit oder einer Allergie sind sie kein gleichwertiger Ersatz, da sie nicht die gleichen Nährstoffe liefern wie Milch. Zudem können Sojaprodukte eine Allergie hervorrufen und Reisprodukte sind häufig mit Arsen belastet.

Natur pur?

«Was viele nicht wissen: Es ist ein Irrglaube, dass Pflanzendrinks gesünder und umweltfreundlicher sind. Pflanzendrinks sind Kunstprodukte», betont Markus. «Was macht es für einen Sinn, Pflanzen um die halbe Welt zu transportieren und sie so zu verändern, dass Produkte entstehen, die kaum noch an ihre Rohstoffe erinnern?» Reis, Mandeln, Soja und Hafer werden für Pflanzendrinks geschrotet, gewässert, gekocht, fermentiert, gesiebt, gefiltert emulgiert und ultrahocherhitzt.

> «Drinks aus Getreide, Nüssen oder Soja ersetzen die Kuhmilch keineswegs.»
>
> Marianne Botta Diener, dipl. Lebensmittelingenieurin ETH

«Das benötigt viel Energie und Zusatzstoffe, aber nur so erhalten die Pflanzendrinks die gewünschte Konsistenz und den Geschmack. Eine ökologische Mogelpackung eben», meint Markus dazu. «Mit Schweizer Milch bist du besser dran, Eva.» Sie stammt aus Familienbetrieben und ist ein Naturprodukt, das nur wenige Verarbeitungsschritte und kurze Transportwege benötigt.

Bevor Markus zur ETH geht, dreht er sich im Flur nochmals um: «Mach dir keine Sorgen, mit Milch liegst du vollkommen richtig. Sich mit einheimischen, saisongerechten Grundnahrungsmitteln zu versorgen, tut gut und ist gesund.» Eva lächelt und greift nochmals zum Milchglas.

Der Expertentipp
Marianne Botta Diener ist dipl. Lebensmittelingenieurin ETH und plädiert für Genuss statt Verdruss: «Milchersatzprodukte drängen sich nicht auf. Die meisten laktoseintoleranten Personen vertragen noch sehr viele Milchprodukte. Wo Ihre persönliche Verträglichkeitsgrenze liegt, testen Sie am besten zusammen mit Ihrer Ernährungsberaterin.»

Top 3 für gutes Essen
- Essen Sie regelmässig, nicht zu viel und nicht zu wenig.
- Berücksichtigen Sie regionale, saisonale und einheimische Grundnahrungsmittel.
- Wählen Sie bei einer Unverträglichkeit laktosearme Milchprodukte wie Käse oder laktosefreie Milch und Jogurt.

Wissensdurstig?
Wollen Sie mehr über Milch und Milchprodukte erfahren? Besuchen Sie uns auf www.swissmilk.ch

swissmilk