

# Alternativen zu tierischer Milch

Wer sich vegetarisch oder vegan ernähren möchte, kann heute auf eine Vielzahl pflanzlicher Alternativen zurückgreifen. Auch Sebastian Kneipps Ernährungsempfehlungen waren damals sehr vegetarisch orientiert - regionales Obst und Gemüse waren die von ihm empfohlenen Grundnahrungsmittel. Gerade bei den Milchprodukten gibt es heute eine ganze Bandbreite an pflanzlichen Alternativen, wobei natürlich auf eine ausreichende Zufuhr von Eiweiß geachtet werden muss: Milchprodukte sind für viele Menschen wichtige Quellen für Proteine - neben Fleisch, Getreide, Soja, Nüssen, Grünkern, Bohnen, Linsen, Kartoffeln oder Kichererbsen. Es gibt also auch sehr hochwertiges pflanzliches Eiweiß - es muss nicht immer tierisches Eiweiß sein. Kneipp schätzte Milch sehr, allerdings gibt es viele Menschen, die Milch nicht oder nur in geringen Mengen vertragen – für diese wäre dann die vegetarische Ersatzmilch günstig.

„Es wird ja nicht bloß Milch von Kühen gewonnen, in vielen Gegenden wird auch Schafmilch, Ziegenmilch, Stutenmilch gebraucht. Die Milch kann in der Küche vielseitig verwendet werden, und wo immer dies geschieht, bringt sie einen Schatz von Nährstoffen mit.“ Sebastian Kneipp

**Sojamilch:** Getränke auf Soja-Basis enthalten neben den pflanzlichen Eiweißen auch Folsäure, kein Cholesterin und deutlich weniger Fett. Der Kalziumgehalt ist geringer als bei Kuhmilch, weshalb einige Hersteller Sojamilch mit Kalzium anreichern. Aus Gründen des Umweltschutzes sollte auf die Herkunft geachtet werden. Aus Europa stammender Soja, möglichst mit Biosiegel, ist empfehlenswert.

**Reismilch:** Viele Kalorien, wenig Nährstoffe. Klingt nicht unbedingt empfehlenswert, für Allergiker ist Reismilch allerdings eine tolle Alternative: Im Vergleich zu allen anderen Milchersatzprodukten hat sie die wenigsten Allergene.

**Mandelmilch:** Getränke aus Mandeln enthalten relativ wenig Proteine und auch Kalzium. Allerdings sind sie reich an ungesättigten Fettsäuren, Spurenelementen, Vitaminen und auch Ballaststoffen.

**Hafermilch:** Ist die regionale Alternative, was auch schon das Hauptargument für sie ist. Denn in Bezug auf Nährstoffe und Eiweiße kann sie mit anderen Milchersatzprodukten nicht mithalten.

Neben diesen vier Alternativen zu tierischer Milch gibt es noch eine ganze Reihe anderer - wie beispielsweise Dinkel-, Hirse-, Buchweizen-, Lupinen-, Erbsen-, Hanf-, Haselnuss- oder Kokosmilch. Die Inhaltsstoffe variieren dabei genauso wie der Geschmack. Ein weiterer Vorteil der pflanzlichen Alternativen, ist die Möglichkeit, diese einfach selbst herzustellen. Insbesondere für Mandel- und Hafermilch findet man schnell ein passendes Rezept. Generell gilt: Wer sich vegan ernähren möchte, sollte unbedingt auf ausreichende Zufuhr von Vitamin B12 achten, welches fast ausschließlich in tierischen Lebensmitteln (auch Milchprodukte) vorkommt. Obwohl Pflanzen kein Vitamin B12 produzieren können, konnte man dennoch geringe Mengen in einigen Pflanzen nachweisen (Pflanzen können durch in der Erde enthaltene Mikroorganismen Vitamin B12 aufnehmen; der Gehalt ist jedoch verschwindend gering). Fermentierte pflanzliche Lebensmittel, beispielsweise Sauerkraut bzw. andere milchsauer vergorene Gemüsearten, enthalten erwiesenermaßen geringe Mengen an Vitamin B12.