

Rund zwei bis drei Prozent reagieren allergisch auf Milcheiweiß

**F**ür einen Verzicht auf Kuhmilch gibt es mehrere Gründe: Circa 15 Prozent der Deutschen vertragen Milchzucker nicht, rund zwei bis drei Prozent reagieren allergisch auf Milcheiweiß. Tierfreunde kritisieren, dass Kuhmilch in Deutschland überwiegend in Massentierhaltungen produziert wird, die auf Kosten des Tierwohls geht. Umweltschützer wissen, dass Kühe große Mengen an Treibhausgasen abgeben, was das Klima gefährdet. Egal aus welchem Grund Sie auf Kuhmilch verzichten – es gibt einige pflanzliche Alternativen:

### Geballte Power aus Soja

So viel Eiweiß wie in Kuhmilch und noch mehr Kalzium – in Sojamilch steckt viel Gutes drin. Dazu ist sie reich an Folsäure, Selen, Magnesium, Mangan, Eisen und Zink und cholesterinfrei. Aber Sojaprodukte enthalten auch pflanzliche Östrogene, die zwar eine herzschützende Wirkung haben, aber möglicherweise das Wachstum von Brusttumoren fördern können. Der Geschmack von reinen Sojadrinks kann gewöhnungsbedürftig sein, es gibt sie auch mit Schoko-, Bananen- und Vanillearoma.

### Mandel für Feinschmecker

Leicht süßer, cremiger Geschmack: Mandelmilch hat ihre Fans. Im Kaffee genossen, flockt sie zwar aus, verleiht dem Heißgetränk aber eine feine Marzipan-Note. Außerdem ist Mandelmilch mit nur 13 Kalorien pro 100 Milliliter eine sehr leichte Milchalternative. Dazu strotzt sie vor gesunden, einfach ungesättigten Fettsäuren. Kalzium und Eiweiß liefert sie dagegen nur wenig.

### Getränke aus Getreide

Reis-, Hafer- und Dinkelmilch werden aus Getreide hergestellt und sind zwar fettarm, jedoch ist Reismilch reich an Kohlenhydraten. Sie hat dafür kein Gluten, im Gegensatz zu Hafermilch, die zwar für Menschen mit Glutenunverträglichkeit ungeeignet ist, dafür aber keine Laktose und kein Milcheiweiß enthält.

### Sahniger Genuss aus Kokos

Mmmh, ihr Fettgehalt von 15 bis 25 Prozent macht die Kokosmilch schön cremig. Das zahlt sich allerdings mit rund 230 Kilokalorien auf 100 Milliliter aus – was aber immer noch leichter ist als Kuhsahne. Kokosmilch eignet sich sehr gut zum Kochen und verleiht Suppen, Soßen und Gemüsepfannen eine exotische Note.

### Milch oder Drink?

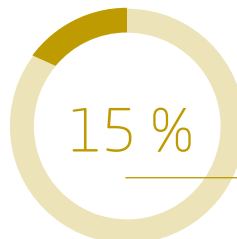
Auch wenn man umgangssprachlich von Soja- oder Hafermilch spricht, dürfen Milchersatzprodukte offiziell nicht als „Milch“ bezeichnet werden. Deshalb steht auf der Packung zum Beispiel „Mandeldrink“. Weil Soja oft gentechnisch verändert angebaut wird, empfiehlt es sich, auf Bio-Produkte zurückzugreifen. Getreidemilchprodukte enthalten oft Stabilisatoren, Emulgatoren oder Geschmacksstoffe, um die Konsistenz und den Geschmack zu verbessern, und werden mit Vitaminen und Kalzium angereichert. ■



### Mandelmilch selbst herstellen

200 Gramm Mandeln über Nacht in einem Liter Wasser einweichen. Morgens abgießen und im Mixer fein mahlen. Das Mus mit einem Liter Wasser aufgießen und durch ein feines Sieb oder Tuch filtern.

Die Mandelmilch ist im Kühlschrank etwa vier Tage haltbar und kann geschmacklich mit Zimt, Kardamom oder Anis verfeinert oder auch gesüßt werden.



Circa 15 Prozent der Deutschen vertragen Milchzucker nicht