





## Pflanze statt Kuh: Soja-, Getreide- und Kokosdrinks im Check

Milchersatzprodukte/Herstellung	Inhaltsstoffe	Gesundheitliche Bewertung/ Mögliche Nährwerte je 100 g	Ökologische Bewertung	Verbrauchertipp
<p><b>Sojadrink:</b> Wird durch Einweichen und Pürieren von getrockneten Sojabohnen in Wasser im Verhältnis von ca. 1:10 hergestellt.</p> 	<p><b>Hauptbestandteile:</b> Sojabohnen, Wasser</p> <p><b>Möglich Zusätze:</b> Calcium, Vitamin B12, Vitamin B2, Vitamin D, Stabilisatoren (Gellan E 418), pflanzliche Öle, Zucker oder Salz und Aromen</p>	<p><b>Kaloriengehalt:</b> 43 kcal  <b>Eiweiß:</b> 3,6 g  <b>Kohlenhydrate:</b> 2 g  <b>Davon Zucker:</b> 2 g  <b>Fett:</b> 0,8 g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cholesterinfrei</li> <li>• Laktosefrei</li> <li>• Von Natur aus ohne Vitamin B12 und D, kaum Calcium</li> </ul>	<p><b>Produktion/Anbau:</b> Monokulturen können massive negative Umweltauswirkungen verursachen (siehe Greenpeace <a href="http://www.greenpeace.de/themen/wald/er/waldnutzung/soja-monokulturen-statt-urwald">http://www.greenpeace.de/themen/wald/er/waldnutzung/soja-monokulturen-statt-urwald</a>), doch der Anteil an Soja für Sojadrinks ist sehr gering im Vergleich zu den für die Tierfütterung notwendigen Mengen an Soja (<a href="https://vebu.de/gesundheit/lebensmittel/soja/903-qwer-sojaprodukte-isst-zerstoert-den-regenwaldq">https://vebu.de/gesundheit/lebensmittel/soja/903-qwer-sojaprodukte-isst-zerstoert-den-regenwaldq</a>).</p> <p>Gentechnik (kennzeichnungspflichtig): bei konventioneller Sojaproduktion möglich, aber vegane Produkte sind meist nicht betroffen.</p> <p><b>Herkunft:</b> Sojabohnen werden vorwiegend in Brasilien; Kanada, den USA, aber auch Frankreich angebaut. Wegen langer Transportwege wird Soja meist weniger klimafreundlich produziert als regional angebaute Getreidesorten.</p> <p>Erste Anbauversuche auch in Deutschland</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bei höherem <b>Calciumbedarf:</b> angereicherte Getränke bevorzugen</li> <li>• Bei <b>höherem Vitamin-B12-Bedarf:</b> angereicherte Getränke bevorzugen</li> <li>• Das enthaltene Eiweiß kann <b>Nahrungsmittelallergien</b> auslösen.</li> <li>• Für einen nachhaltigen Einkauf: <b>Bioqualität</b> bevorzugen</li> <li>• Wer auf <b>Aromen</b> verzichten möchte, sollte die Zutatenliste prüfen.</li> </ul>

Milchersatzprodukte/Herstellung	Inhaltsstoffe	Gesundheitliche Bewertung/Mögliche Nährwerte je 100 g	Ökologische Bewertung	Verbrauchertipp
<p><b>Getreidedrink:</b> Gemahlene Getreide wird mit viel Wasser versetzt und anschließend gekocht. Mit Hilfe von Enzymen wird die Stärke zu Zucker abgebaut. Häufig wird Öl zugesetzt, z.B. um eine dickflüssigere Emulsion zu erzeugen.</p> 	<p><b>Hauptbestandteile:</b> Getreide (Hafer, Reis, Dinkel), Wasser</p> <p><b>Möglich Zusätze:</b> Pflanzliche Öle, Calcium, Vitamin B12, Vitamin B2, Vitamin D, Stabilisatoren (Gellan E 418), Emulgatoren, Zucker, Salz, Aromen</p>	<p><b>Kaloriengehalt:</b> 47 kcal <b>Eiweiß:</b> 0,9 g <b>Kohlenhydrate:</b> 7,8 g <b>davon Zucker:</b> 4,1 g <b>Fett:</b> 2,2 g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zuckergehalt durch Getreide im Vergleich zu Kuhmilch erhöht (besonders bei Reismilch)</li> <li>• Eiweißgehalt geringer als in Kuhmilch</li> <li>• Laktosefrei</li> </ul>	<p><b>Produktion/Anbau:</b> Regional angebaute Getreidesorten, wie Hafer und Dinkel, werden meistens klimafreundlicher produziert als Sojaprodukte, weil diese nicht über lange Wege transportiert werden müssen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bei höherem <b>Calciumbedarf:</b> angereicherte Getränke bevorzugen</li> <li>• Bei <b>höherem Vitamin-B12-Bedarf:</b> angereicherte Getränke bevorzugen</li> <li>• Bei einer <b>Zöliakie</b> sind Getreidemilcherzeugnisse ungeeignet (Ausnahme: Reismilch).</li> <li>• Für einen nachhaltigen Einkauf: <b>Bioqualität</b> bevorzugen</li> <li>• Wer auf <b>Aromen</b> verzichten möchte, sollte die Zutatenliste prüfen.</li> </ul>

Milchersatzprodukte/Herstellung	Inhaltsstoffe	Gesundheitliche Bewertung/ Mögliche Nährwerte je 100 g	Ökologische Bewertung	Verbrauchertipp
<p><b>Mandeldrink:</b> Gemahlene Mandeln werden mit Wasser versetzt und anschließend gekocht.</p> 	<p><b>Hauptbestandteile:</b> Wasser, Mandeln</p> <p><b>Möglich Zusätze:</b> Pflanzliche Öle, Calcium, Vitamin B12, Vitamin B2, Vitamin D, Stabilisatoren (Johannisbrotkernmehl E 410, Gellan E 418), Emulgatoren, Zucker, Salz, Aromen</p>	<p><b>Kaloriengehalt:</b> 37 kcal <b>Eiweiß:</b> 0,9 g <b>Kohlenhydrate:</b> 1,2 g <b>Fett:</b> 3,0 g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reich an gesunden ungesättigten Fettsäuren</li> <li>• Geringerer Energiegehalt im Vergleich zur Kuhmilch</li> <li>• Laktosefrei</li> </ul>	<p><b>Produktion/Anbau:</b> Monokulturen können massive negative Umweltauswirkungen verursachen (hoher Wasserverbrauch).</p> <p><b>Herkunft:</b> Überwiegend aus Kalifornien, Spanien, Türkei, Italien</p> <p>Wegen langer Transportwege werden Mandeln meist weniger klimafreundlich produziert als regional angebaute Getreidesorten.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bei höherem <b>Calciumbedarf:</b> angereicherte Getränke bevorzugen</li> <li>• Bei höherem <b>Vitamin-B12-Bedarf:</b> angereicherte Getränke bevorzugen</li> <li>• Für <b>Nussallergiker</b> ungeeignet</li> <li>• Für einen nachhaltigen Einkauf: <b>Bioqualität</b> bevorzugen</li> <li>• Wer auf <b>Aromen</b> verzichten möchte, sollte die Zutatenliste prüfen.</li> </ul>

Milchersatzprodukte/Herstellung	Inhaltsstoffe	Gesundheitliche Bewertung/ Mögliche Nährwerte je 100 g	Ökologische Bewertung	Verbrauchertipp
<p><b>Kokosdrink:</b> Geraspeltetes Kokosnussfleisch wird mit Wasser versetzt und langsam geknetet. Anschließend wird die Flüssigkeit ausgepresst.</p> 	<p><b>Hauptbestandteile:</b> Wasser, Kokosnussmilch</p> <p><b>Möglich Zusätze:</b> Pflanzliche Öle, Calcium, Vitamin B12, Vitamin D, Stabilisatoren (Johannisbrotkernmehl E 410, Gellan E 418), Antioxidationsmittel (Ascorbinsäure E 300), Emulgatoren, Zucker, Salz, Aromen</p>	<p><b>Kaloriengehalt:</b> 27 kcal <b>Eiweiß:</b> 0,2 g <b>Kohlenhydrate:</b> 1,9 g <b>Fett:</b> 2,0 g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laktosefrei</li> <li>• Cholesterinfrei</li> </ul>	<p><b>Produktion/Anbau:</b> Monokulturen können massive negative Umweltauswirkungen verursachen (Rodung von Regenwaldflächen).</p> <p><b>Herkunft:</b> Tropische Regionen Wegen langer Transportwege werden Kokosnüsse meist weniger klimafreundlich produziert als regional angebaute Getreidesorten.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bei höherem <b>Calciumbedarf:</b> angereicherte Getränke bevorzugen</li> <li>• Bei <b>höherem Vitamin-B12-Bedarf:</b> angereicherte Getränke bevorzugen</li> <li>• Für einen nachhaltigen Einkauf: <b>Bioqualität</b> bevorzugen</li> <li>• Wer auf <b>Aromen</b> verzichten möchte, sollte die Zutatenliste prüfen.</li> </ul>