

# Pflanzliche Milchalternativen unter der Lupe: Welche ist die beste?

Bei der großen Vielfalt an verschiedenen Pflanzenmilch-Sorten kann man leicht den Überblick verlieren. Das möchten wir ändern. Was sind die Unterschiede zwischen den einzelnen Sorten, Vor- und Nachteile der einzelnen Drinks? Welche ist am besten für mein Müsli oder im Kaffee geeignet? In diesem PDF stellen wir dir die bekanntesten Milchalternativen vor - inklusive ihres Herstellungsprozesses, Zutaten sowie Verwendung und Besonderheiten.

## Verallgemeinert lässt sich u. a. sagen:

- Für einen nachhaltigeren Einkauf kann Bioqualität bevorzugt werden.
- Möchte man auf Aromen oder auch andere Zusätze verzichten, ist es zu empfehlen die Zutatenliste zu prüfen.
- Bei Bedarf oder Wunsch kann zu Calcium-angereicherten Varianten gegriffen werden - die Auswahl ist mittlerweile groß.

## Sojamilch

Pflanzenmilch und ihr Herstellungsprozess	Inhaltsstoffe und gesundheitliche Aspekte	Geschmack und Verwendung	Besonderheiten
Die getrockneten Sojabohnen werden zunächst eingeweicht und anschließend mit reichlich Wasser püriert, gekocht und filtriert.	<p><b>Zutaten:</b> Sojabohnen, Wasser</p> <p><b>weitere mögliche Zutaten:</b> pflanzliche Öle, Salz, Zucker, Aromen, Calcium, Vitamin B12, Vitamin D, Vitamin B2, Stabilisatoren</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ cholesterinfrei</li> <li>✓ laktosefrei</li> <li>✓ sehr gute Proteinquelle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vielseitig einsetzbar zum Kochen, Backen und als vegane Milch für Kaffee, schäumt gut</li> <li>• Geschmack = sehr neutral (bis leichte milde Süße)</li> <li>• pur, light, mit Vanille-, Schokoladen- oder Bananengeschmack, ungesüßt, mit Kalzium, als Mischung mit Reis oder Hafer etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sojabohnen aus europäischem Bio-Anbau sind ökologischer</li> <li>• regionale Alternative: Lupinenmilch</li> </ul>

## Reismilch

Pflanzenmilch und ihr Herstellungsprozess	Inhaltsstoffe und gesundheitliche Aspekte	Geschmack und Verwendung	Besonderheiten
...wird durch das Mahlen des Vollkornreises, das anschließende Garen mit reichlich Wasser und dann den Maischeprozess hergestellt. Danach wird fermentiert, gesiebt und filtriert. Letztendlich wird noch ein Pflanzenöl hinzugegeben, um die Reismilch zu emulgieren.	<p><b>Zutaten:</b> Reis, Wasser</p> <p><b>weitere mögliche Zutaten:</b> Pflanzenöl, Calcium, Vitamin B12, Vitamin B2, Vitamin D, Stabilisatoren, Emulgatoren, Zucker, Salz, Aromen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ cholesterinfrei</li> <li>✓ laktosefrei</li> <li>✓ glutenfrei</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• neutraler, natürlich süßlicher Geschmack</li> <li>• Verwendung zum Kochen und Backen</li> <li>• im Kaffee glänzt die milde Süße, jedoch keine bis kaum Schaumbildung</li> <li>• ideal für Müsli</li> <li>• Neben den „Originalen“ bieten die Hersteller auch die Varianten „Vanille“ und „Schoko“ an.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• oft in Kombinationen zu finden, wie beispielsweise Reis-Kokos-Milch oder Reis-Hafer-Milch</li> <li>• allergenarm</li> </ul>

# Hafermilch

Pflanzenmilch und ihr Herstellungsprozess	Inhaltsstoffe und gesundheitliche Aspekte	Geschmack und Verwendung	Besonderheiten
<p>Der entspelzte Hafer wird geschrotet, mit Wasser versetzt und gekocht. Anschließend fermentiert die Flüssigkeit, wobei die Enzyme die Stärke zu Mehrfachzuckern abbauen. Nun folgen das Sieben und Filtrieren des Breis bevor die gewonnene Flüssigkeit mit Pflanzenöl emulgiert wird.</p>	<p><b>Zutaten:</b> Hafer, Wasser</p> <p><b>weitere mögliche Zutaten:</b> Pflanzenöl, Calcium, Vitamin B12, Vitamin B2, Vitamin D, Stabilisatoren, Emulgatoren, Zucker, Salz, Aromen</p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ cholesterinfrei</li><li>✓ laktosefrei</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• eignet sich sowohl für süße als auch für herzhaftere Speisen und besonders gut zum Backen</li><li>• gute Schaumbildung</li><li>• milde Süße</li><li>• sehr gute vegane Milch für Kaffee</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• enthält beta-Glucan, ein wasserlöslicher Ballaststoff, dem positive Wirkung auf Cholesterin- und Blutzuckerspiegel nachgesagt wird (Dittrich, 2012).</li><li>• besonders ökologisch wegen heimischem Anbau</li><li>• ohne Zuckerzusatz, weil die natürliche Süße, die bei der Fermentation entsteht oft ausreicht</li><li>• traditionelles Arzneimittel zur Linderung leichter Stresssymptome und als Schlafhilfe</li></ul>

# Dinkelmilch

Pflanzenmilch und ihr Herstellungsprozess	Inhaltsstoffe und gesundheitliche Aspekte	Geschmack und Verwendung	Besonderheiten
<p>Die Dinkelkörner werden eingeweicht und mit reichlich Wasser gegart. Anschließend wird fermentiert, püriert und gefiltert.</p>	<p><b>Zutaten:</b> Dinkel, Wasser</p> <p><b>weitere mögliche Zutaten:</b> Pflanzenöl, Calcium, Vitamin B12, Vitamin B2, Vitamin D, Stabilisatoren, Emulgatoren, Zucker, Salz, Aromen</p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ cholesterinfrei</li><li>✓ laktosefrei</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• besonders gut für süße Speisen</li><li>• natürliches Süßungsmittel</li><li>• auch lecker im Müsli, für warmes Porridge oder zum Backen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ohne Zuckerzusatz trotzdem angenehm süßlich durch Fermentation</li><li>• oft klimafreundlicher als Sojaanbau</li></ul>

# Mandelmilch

Pflanzenmilch und ihr Herstellungsprozess	Inhaltsstoffe und gesundheitliche Aspekte	Geschmack und Verwendung	Besonderheiten
<p>Bei der Herstellung werden gemahlene Mandeln (oft geröstete Mandeln) mit reichlich Wasser versetzt und gegart. Auf Sizilien wird traditionell eine Mandelpaste verwendet, die mit heißem Wasser übergossen wird und für mehrere Stunden ziehen muss.</p>	<p><b>Zutaten:</b> Mandeln, Wasser</p> <p><b>weitere mögliche Zutaten:</b> Pflanzliche Öle, Kalzium, Vitamin B12, Vitamin B2, Vitamin D, Stabilisatoren, Emulgatoren, Zucker, Salz, Aromen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ cholesterinfrei</li> <li>✓ laktosefrei</li> <li>✓ reich an ungesättigten Fettsäuren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• leicht süßlicher bis marzipanähnlicher Geschmack</li> <li>• schmeckt sehr gut im Müsli oder in Smoothies.</li> <li>• Für warme Speisen eignet sich die Mandelmilch hervorragend zum Beispiel für Porridge.</li> <li>• Zum Backen kann man sie auch super verwenden.</li> <li>• Sie eignet sich auch als vegane Milch für Kaffee, kann cremig aufgeschäumt werden (kann aber zum Ausflocken neigen).</li> <li>• Auch andere Getränke lassen sich wunderbar mit Mandelmilch zubereiten, zum Beispiel Chai-Tee.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aufgrund der langen Transportwege ist Mandelmilch aus ökologischer Sicht „schlechter“ als heimische Alternativen</li> <li>• überwiegende Herkunft der Mandeln: Kalifornien, Spanien, Türkei, Italien</li> <li>• für den Anbau wird viel Wasser benötigt</li> <li>• in Spanien ist Mandelmilch schon seit dem Mittelalter eine Spezialität</li> </ul>

# Nussmilch

Pflanzenmilch und ihr Herstellungsprozess	Inhaltsstoffe und gesundheitliche Aspekte	Geschmack und Verwendung	Besonderheiten
<p>...aus Haselnüssen, Cashews, Macadamianüssen, Kokosnüssen; Geraspelt Kokosnussfleisch wird mit Wasser versetzt und langsam geknetet. Anschließend wird die Flüssigkeit ausgepresst.</p>	<p><b>Zutaten:</b> Wasser, namensgebende Nuss</p> <p><b>weitere mögliche Zutaten:</b> Pflanzliche Öle, Kalzium, Vitamin B12, Vitamin D, Stabilisatoren, Antioxidationsmittel, Emulgatoren, Zucker, Salz, Aromen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ cholesterinfrei</li> <li>✓ laktosefrei</li> <li>✓ glutenfrei</li> <li>✓ ungesättigte Fettsäuren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haselnussmilch schmeckt pur schön nussig; relativ starker Eigengeschmack.</li> <li>• allgemein süßlicher Geschmack und daher für herzhaftere Speisen eher ungeeignet aber für süße Speisen hervorragend z.B. für Desserts, Müslis, Smoothies</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kokosnussdrink nicht verwechseln mit Kokosmilch (unterschiedlicher Fettgehalt)</li> <li>• allgemein sind die Nussdrinks nicht so umweltfreundlich wie Pflanzenmilch aus der Region</li> </ul>

# Lupinenmilch

Pflanzenmilch und ihr Herstellungsprozess	Inhaltsstoffe und gesundheitliche Aspekte	Geschmack und Verwendung	Besonderheiten
<p>Die Hülsenfrüchte werden getrocknet, 8 Stunden eingeweicht, gemahlen und letztendlich wird die Masse ausgepresst.</p>	<p><b>Zutaten:</b> Wasser, Lupinen</p> <p><b>weitere mögliche Zutaten:</b> Maltodextrin, Kokosfett, Süßungsmittel, Salz Säureregulatoren, Stabilisatoren, Aromen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ cholesterinfrei</li> <li>✓ laktosefrei</li> <li>✓ glutenfrei</li> <li>✓ gute Proteinquelle</li> <li>✓ wenig Purine</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zugleich kann Lupinenmilch Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Kalzium und Eisen enthalten.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• geschmacksneutral</li> <li>• für herzhafte oder süße Speisen geeignet</li> <li>• Zum Backen, Kochen und pur genießen geeignet.</li> <li>• wird empfohlen als vegane Milch für Kaffee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• regionaler Anbau und dadurch umweltfreundlicher</li> <li>• europäische Kulturpflanze - an das Klima hierzulande hervorragend angepasst</li> <li>• wenig Ansprüche an den Boden und benötigen kaum Dünger sowie wenig Wasser</li> <li>• garantiert gentechnikfrei</li> <li>• Lupinen-Samen enthalten rund 40 % Eiweiß; enthält alle essentiellen Aminosäuren</li> <li>• durch den Anbau wird der Ackerboden mit Stickstoff angereichert = Vorteil für zukünftige Ernten</li> </ul>

# Buchweizenmilch

Pflanzenmilch und ihr Herstellungsprozess	Inhaltsstoffe und gesundheitliche Aspekte	Geschmack und Verwendung	Besonderheiten
<p>Die Buchweizenkörner werden zunächst eingeweicht, mit reichlich Wasser vermahlen und anschließend mithilfe eines sehr feinen Siebes ausgepresst.</p>	<p><b>Zutaten:</b> Wasser, Buchweizen</p> <p><b>weitere mögliche Zutaten:</b> Pflanzenöl, Salz, Vanille, Süßungsmittel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ cholesterinfrei</li> <li>✓ laktosefrei</li> <li>✓ glutenfrei</li> <li>✓ gute Proteinquelle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kernig/nussig im Geschmack</li> <li>• süß wie herzhaft zu verwenden</li> <li>• gut geeignet für Müsli, im Kaffee und für herzhafte Speisen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buchweizen wird regional angebaut</li> <li>• keine langen Transportwege</li> <li>• nachhaltig</li> <li>• von Natur aus reich an Vitaminen und Mineralstoffen</li> <li>• seit dem Mittelalter in Europa verbreitet</li> </ul>

# Hanfmilch

Pflanzenmilch und ihr Herstellungsprozess	Inhaltsstoffe und gesundheitliche Aspekte	Geschmack und Verwendung	Besonderheiten
Bei der Herstellung werden die geschälten Hanfsamen mit reichlich Wasser vermahlen und ausgepresst.	<p><b>Zutaten:</b> Wasser, geschälte Hanfsamen</p> <p><b>weitere mögliche Zutaten:</b> Salz, Süßungsmittel, Vitamine, Mineralstoffe, Hanföl, Emulgatoren</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ cholesterinfrei</li> <li>✓ laktosefrei</li> <li>✓ glutenfrei</li> <li>✓ Omega-3-Fettsäuren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• leicht nussiger Geschmack</li> <li>• vielseitig anwendbar, ob süß oder herzhaft, zum Backen oder Kochen</li> <li>• im Kaffee geeignet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• anspruchslose und sehr resistente Pflanze, wodurch in der Regel keine Pestizide eingesetzt werden müssen</li> <li>• Hanf ist botanisch eine Nuss</li> <li>• Verwendung von Nutzhanf ohne THC-Gehalt</li> </ul>

# Erbsenmilch

Pflanzenmilch und ihr Herstellungsprozess	Inhaltsstoffe und gesundheitliche Aspekte	Geschmack und Verwendung	Besonderheiten
Für die Herstellung der Erbsenmilch werden gelbe Erbsen püriert, mit Wasser und alternativen Zutaten versetzt und anschließend gesiebt.	<p><b>Zutaten:</b> Wasser, gelbe Erbsen</p> <p><b>weitere mögliche Zutaten:</b> Algenöl, Vitamine, Mineralstoffe, Süßungsmittel, Salz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ cholesterinfrei</li> <li>✓ laktosefrei</li> <li>✓ glutenfrei</li> <li>✓ gute Proteinquelle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• cremig, weiße Milch</li> <li>• kuhmilchähnlich</li> <li>• schmeckt im Kaffee, Müsli oder in herzhaften Gerichten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (relativ) gute Ökobilanz bei regionaler Herstellung und Verwendung regional angebauter Zutaten</li> <li>• geringer Wasserverbrauch und verhältnismäßig wenig Anbauflächen nötig</li> <li>• ohne Gentechnik</li> </ul>

Ob im Müsli, Kakao oder Pudding, für die Zubereitung von Gratins, Soßen oder Teig zum Backen – für jede Verwendung gibt es geeignete Pflanzendrinks, die deine Gerichte aufpeppen werden. Probiere dich aus und finde deinen persönlichen Liebling unter den Pflanzendrinks.

## Quellen:

- Dittrich, K. (2012). Hafer: Primus unter den Körnern. UGB-Forum 1/12.  
 Donner, S. (2012). Lupine: Die einheimische Eiweißquelle. UGB-Forum 3/12.  
 PETA Deutschland e.V. (2018). Milchersatz: Die 9 besten veganen Milchalternativen.  
 Verbraucherzentrale Hamburg (2014). Pflanze statt Kuh: Soja-, Getreide- und Kokosdrinks im Check.  
 Wendorf, M. (2003). Ein Traum in Reis? UGB-Forum 3/03.