

Milchersatz Teil I

Sie haben mittlerweile einen festen Platz in Discountern, Supermärkten, Bioläden und Drogerien. Die Rede ist von Milchersatzprodukten: sie haben in den letzten Jahren einen regelrechten Boom erlebt. Nicht nur Veganer oder Menschen mit einer Lactoseintoleranz sind die Käufer, auch Menschen mit dem Wunsch nach neuen Geschmackserlebnissen, einer besseren Ökobilanz oder weniger tierischen Produkten sind Käufer.

Es gibt sie aus Nüssen, Getreide, Hülsenfrüchten und Samen jedoch unterscheiden sie sich in Sachen Geschmack, Nährstoffe und Ökobilanz. Alle Drinks sind vegan, frei von Lactose und Cholesterin und enthalten in der Regel nur wenige gesättigte Fettsäuren.

Die Herstellungsprozesse der einzelnen Sorten sind ähnlich: Der Rohstoff wird mit Wasser oder trocken vermahlen, mit Wasser vermischt und erhitzt und wie Kuhmilch homogenisiert und wärmebehandelt. Danach werden die Drinks gesiebt und diverse Aromen, Ergänzungsmittel und auch Süßstoff hinzugefügt. Auch Mikronährstoffe wie Calcium und Vitamin D werden oftmals den Drinks beigemischt.

Wem die Ökobilanz wichtig ist, ist bei Haselnuss oder Haferdrinks gut aufgehoben. Denn die Zutaten werden unter anderem auch in Deutschland, oder zumindest in Europa angebaut. Für den Anbau von Soja wird der Regenwald abgeholzt, Mandeln kommen oftmals aus riesigen Monokulturen in Kalifornien, die für Nussdrinks oftmals verwendeten Macadamia- oder Cashews, die eigentlich keine Nuss sondern ein Samen ist, haben einen langen Transportweg hinter sich, genauso wie die für Kokosdrinks verwendete Kokosnuss. Auch Reisdrinks haben kei-



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

Reisanbau viel Wasser nötig ist.

Viele Drinks kann man auch in der heimischen Küche selber zubereiten und spart dabei sogar Geld. Zudem weiß man, was enthalten ist, kann nach Belieben selber süßen und man weiß, wo die verwendeten Produkte herkommen. Im Internet findet man viele Rezepte zu den einzelnen Drinks.

Hier ein Rezept für Mandelmilch:

200g Mandeln über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag das Wasser abgießen und die Mandeln mit 1l frischem Wasser pürieren. Eventuell auch noch eine Prise Salz, Süßungsmittel (z.B. Agavendicksaft) oder auch noch Gewürze wie Zimt oder Vanille hinzufügen. Den Brei muss man dann noch durch ein dünnes Tuch oder ein Sieb drücken.

Der Mandeldrink ist im Kühlschrank bis zu 4 Tage haltbar. Das zurückbleibende Mus kann wunderbar auch als Müslizutat verwendet werden.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**