

08.09.2021

Pflanzendrinks: Auf die Zutaten kommt es an

Verbraucherzentrale NRW gibt Tipps zum Kauf von Milchalternativen

Wer Kuhmilch nicht verträgt, sich vegan ernährt oder sich aus anderen Gründen für pflanzliche Milchalternativen interessiert, findet in Super-, Bio- und Drogeriemärkten inzwischen ein großes Angebot an Pflanzendrinks. Beliebt sind vor allem Produkte auf der Basis von Hafer, Mandel und Soja, gefolgt von Kokosnuss und Reis. Sich in der Vielfalt zurechtzufinden und den individuell passenden Milchersatz auszuwählen, ist nicht ganz einfach. „Von blumigen Werbeaussagen oder kreativen Produktgestaltungen sollte man sich dabei nicht leiten lassen“, rät die Verbraucherzentrale NRW und gibt Tipps, worauf Konsument:innen achten können.

- **Nährwerte:**

Im Unterschied zu Kuhmilch variieren bei den verschiedenen Pflanzendrinks der Energiegehalt und die Zusammensetzung der Nährstoffe, wie Fette, Proteine und Kohlenhydrate, erheblich. Damit tragen die Drinks in unterschiedlichem Maße zur Deckung des individuellen Bedarfs bei. Welche Sorte die beste Wahl ist, hängt dabei von den sonstigen Ernährungsgewohnheiten ab. So kann es zum Beispiel für Menschen, die sich überwiegend oder ausschließlich vegan ernähren, sinnvoll sein, Drinks mit einem höheren natürlichen Proteingehalt zu wählen. Dies ist zum Beispiel bei Sojaprodukten der Fall. Orientierung bietet die aufgedruckte Nährwerttabelle.

- **Anreicherung mit Calcium:**

Eine ausreichende Versorgung mit Calcium ist wichtig, unter anderem für die Knochen- und Zahngesundheit. Kuhmilch gilt als wichtige Calciumquelle. Je häufiger diese in der täglichen Ernährung durch Pflanzendrinks ersetzt wird, desto empfehlenswerter ist die Wahl eines Pflanzendrinks, der mit Calcium angereichert ist. Nicht alle Hersteller geben dies auf der Vorderseite an – auch hier sollten Verbraucher:innen ins „Kleingedruckte“ der Nährwerttabelle schauen.

- **„Barista“-Drinks:**

Damit bei Barista-Drinks das Aufschäumen für den Kaffeegenuss gelingt, sind nicht unbedingt Zusatzstoffe, sondern der Fett- und Proteingehalt entscheidend. Tatsächlich enthalten die „Barista“-Varianten der Haferdrinks entweder mehr Fett durch die Zugabe von Raps-

tipp

tipp

tipp

tipp

tipp

Verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen e. V. Köln
Frankenwerft 35
50667 Köln
Tel.: (0221) 846 188-88
Fax: (0221) 846 188-33
koeln.quartier@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw

oder Sonnenblumenöl oder mehr Eiweiß durch eine Sojazugabe. Sojadrinks lassen sich fast immer gut aufschäumen – unabhängig von der Bezeichnung „Barista“.

- **Zucker:**

Mandeldrinks enthalten im Vergleich zu Hafer- und Reisdinks von Natur aus am wenigsten Zucker – wenn sie nicht zusätzlich gesüßt sind. Auch Sojadrinks können wenig bis keinen Zucker enthalten. Aussagen wie „ohne Zuckerzusatz“ oder „ungesüßt“ bedeuten hingegen nicht automatisch einen geringen Zuckergehalt. Ein „ungesüßter“ Hafer- oder Reisdink kann natürlicherweise mehr Zucker enthalten als ein gesüßter Drink auf Basis eines anderen Rohstoffs.

- **„Natur pur?“**

Viele Milchersatzprodukte werden mit Begriffen wie „Natur“, „Naturell“ oder „Natural“ beworben. Diese Begriffe sind lebensmittelrechtlich nicht geschützt oder definiert. Ob diese Drinks besonders zusammengesetzt sind oder bestimmte Zutaten, zum Beispiel Aromen oder Zusatzstoffe, (nicht) enthalten, lässt sich daher aus einer solchen Bezeichnung nicht ableiten. Wer es genau wissen möchte, muss sich die Zutatenliste anschauen.

- **Sojadrinks – schädlich für den Regenwald?**

Soja wird häufig mit der Zerstörung der Regenwälder in Verbindung gebracht. Aber nur ein Bruchteil der weltweiten Sojaernte wird zu Soja-Lebensmitteln wie Drinks oder Tofu verarbeitet. Das meiste Soja dient als Tierfutter. Wer beim Kauf in Punkto Regenwaldschutz ganz sicher gehen möchte, wählt Drinks mit Soja aus europäischem Anbau. Diese sind häufig in den Supermarktregalen zu finden.

Weiterführende Infos und Links:

www.verbraucherzentrale.nrw/pflanzendrinks