

# Textbausteine „Pflanzendrinks“

## Diese Produkte sind #WareWunder

Hast du schon einmal darüber nachgedacht, wie dein tägliches Konsumverhalten die Umwelt beeinflusst? Wie wir wohnen, was wir essen, wie wir uns fortbewegen, unser Konsum: Alles hat Auswirkungen auf Ressourcen, Klima und Artenvielfalt. #WareWunder zeigt, wie wir ohne große Umstellung unserer Gewohnheiten umwelt- und klimaschonender leben können. Mit den sieben Schlüsselprodukten lässt sich Großes anstoßen – und vielleicht auch so manche Tür öffnen zu nachhaltigerem Konsum in vielen weiteren Lebensbereichen.

Kleiner Aufwand, großer Nutzen – das sind die sieben Schlüsselprodukte von #WareWunder:

- Balkonkraftwerke
- Carsharing
- programmierbare Heizungsthermostate
- Sparduschkopf
- Jeans mit Nachhaltigkeitssiegeln
- Pflanzendrinks
- torffreie Blumenerde

## Gut für die ganze Familie – gut für Klima und Umwelt

**Pflanzendrinks können wie Kuhmilch verwendet werden, sie sind gesund und auch für Kinder geeignet. Die Angebots-Vielfalt ist groß und bietet für jeden Geschmack das Richtige. Plus: Pflanzendrinks entlasten Umwelt und Klima, wenn dadurch weniger Kuhmilch produziert wird. Ausprobieren lohnt sich!**

Der warme Kakao nach einem Schneetag am Schlittenhang, der fluffige Schaum auf dem Cappuccino im Café nebenan, ein cremiger Pudding zum Dessert – mit Milch verbinden viele von uns positive (Geschmacks-)Erlebnisse. Wie wäre es, dafür mal Pflanzendrinks aufzuprobieren? Diese gibt es in zahlreichen verschiedenen Geschmacks-Nuancen. Hafer-, Soja- und Reisdink haben dabei in Sachen Nachhaltigkeit die Nase vorn. Sie punkten im Vergleich mit Kuhmilch mit geringeren Treibhausgasemissionen, weniger Flächenbedarf und niedrigerem Wasserverbrauch.

### **Geschmack, Tierwohl, Klimaschutz – 3:0 für die Pflanzendrinks!**

Pflanzenbasierte Milchalternativen stehen für Genuss und schonen gleichzeitig die Umwelt – ob im morgendlichen Müsli für die Kids, im Coffee-to-go oder in Omas Backrezepten. Pflanzendrinks wie Hafer-, Soja- oder Reisdink sind vielseitig und in jedem Supermarkt erhältlich. Sie sind gesund, gut verträglich und auch für Menschen mit Lactoseintoleranz geeignet. Und das Beste? Pflanzendrinks sind lecker. Ja, sie schmecken anders als Kuhmilch, nämlich je nach Art und Sorte süßlich, nussig, aromatisch, samtig, sanft, cremig, mild, herb ... Du hast die Auswahl! Klingt gut? Schmeckt gut!

Ihr ökologischer Vorteil liegt in ihrer Herstellung: Pflanzendrinks verbrauchen signifikant weniger Wasser, benötigen weniger Anbaufläche und verursachen weniger klimaschädliche Treibhausgase. Haferdrinks zum Beispiel haben einen rund 80 % geringeren CO<sub>2</sub>-Fußabdruck als Kuhmilch.

## Was sind eigentlich Pflanzendrinks – und wie werden sie hergestellt?

Pflanzendrinks können in der alltäglichen Ernährung wie Kuhmilch (oder die Milch anderer Tiere, wie z. B. Ziegen oder Schafen) verwendet werden, jedoch werden sie aus rein pflanzlichen Rohstoffen hergestellt. Sehr beliebt sind Hafer-, Soja- und Reisdinks. Zur Herstellung werden aus der Mischung von gemahlenem Getreide oder Hülsenfrüchten und Wasser zunächst die Feststoffe entfernt. Nach weiteren Produktionsschritten wie Homogenisierung, durch die der Pflanzendrink eine einheitliche (homogene) Konsistenz bekommt, und Hitzebehandlung werden die Pflanzendrinks verpackt. Am häufigsten findest du sie als Tetra-Pak im Supermarktregal, meist neben der H-Milch.

## Was hat die Kuhmilch mit dem Klimawandel zu tun?

Der Zusammenhang zwischen Kuhmilch und dem Klimawandel ist größer, als viele glauben. Die Produktion von tierischen Produkten gilt innerhalb der Lebensmittel-Lieferkette als besonders umweltbelastend. Beispielsweise lassen sich zwei Drittel der ernährungsbedingten Treibhausgasemissionen und 61% der Flächeninanspruchnahme auf tierische Lebensmittel zurückführen – größtenteils zum Zwecke des Futtermittelanbaus.

Kuhmilch verursacht abhängig vom Fettgehalt und der Haltbarkeit Emissionen von 1,1 bis 1,7 kg CO<sub>2</sub>-Äquivalente pro kg Produkt und weist damit einen deutlich höheren CO<sub>2</sub>-Fußabdruck auf als Pflanzendrinks: Haferbasierte Pflanzendrinks liegen bei 0,3 kg CO<sub>2</sub>-Äquivalente pro kg Produkt, sobabasierte bei 0,4 und reisbasierte bei 0,6 kg.

## Auf einen Blick: Das spricht für Pflanzendrinks

- **Gesund:** Pflanzendrinks sind ballaststoffreich, enthalten weniger gesättigte Fettsäuren und wichtige Nährstoffe, wie Calcium, die ihnen häufig auch zugesetzt werden.
- **Vielseitig:** Es gibt viele verschiedene Sorten mit unterschiedlichem Geschmack, auch als Barista-Variante, die sich gut aufschäumen lässt.
- **Verträglich:** Pflanzendrinks enthalten keine Lactose und sind auch für Menschen mit Allergien und Unverträglichkeiten geeignet.
- **Weniger CO<sub>2</sub>-Äquivalente:** Bei der Produktion von beispielsweise Haferdrink werden im Vergleich zu Kuhmilch bis zu 80 % weniger Treibhausgase ausgestoßen.
- **Ressourcenschonend:** Pflanzendrinks benötigen bei der Produktion weniger Wasser und kommen mit geringerer Anbaufläche aus.
- **Keine intensive Nutztierhaltung:** Pflanzendrinks werden aus rein pflanzlichen Ausgangsstoffen hergestellt und sind vegan.

## Einkaufstipps Pflanzendrinks: Vielfalt und Umweltvergleich

Die Vielfalt des Pflanzendrink-Angebotes ist riesig. Je nach Pflanze hat jede Sorte ihren ganz eigenen Geschmack. Außerdem gibt es auch Mischungen, die gleich mehrere Pflanzenarten als Ausgangsstoffe nutzen. Sie haben wiederum etwas andere Geschmacksnuancen. Nicht zu vergessen sind die Barista-

Varianten für den perfekten Cappuccino-Schaum. Probiere dich einfach mal durchs Sortiment und finde heraus, was dir am besten schmeckt!

Haferdrink: mild, leicht süßlich, cremige Textur

Sojadrink: neutral bis leicht nussig, cremig, reichhaltig, seidige Konsistenz

Reisdrink: sehr mild, leicht süß, eher dünnflüssig

Teste auch verschiedene Marken! Durch die jeweils etwas andere Zusammensetzung der Inhaltsstoffen gibt es auch hier geschmackliche Unterschiede.

Lust auf ein Pflanzendrink-Tasting bekommen?

Neben dem Geschmack gibt es weitere Aspekte, die die einzelnen Pflanzendrinks charakterisieren.

- Im Hinblick auf das **Potenzial, die Umwelt zu entlasten**, schneiden die Pflanzendrinks aus Hafer und aus Soja am besten ab.
- **Haferdrinks** sind der absolute Favorit in Deutschland. Sie haben eine hervorragende Umweltbilanz, da Hafer lokal angebaut wird, wenig Wasser benötigt und ein vielseitiges Produkt liefert. Sie eignen sich hervorragend für Kaffee, Müsli und zum Backen.
- **Sojadrinks** sind eine proteinreiche Wahl mit einer ähnlichen Nährstoffdichte wie Kuhmilch. Sojadrinks sind ebenfalls ressourcenschonend.
- **Reisdrinks** sind glutenfrei und leicht bekömmlich.
- Achte beim Kauf auf **Bio-Produkte**, um zusätzliche Umweltauswirkungen durch Pestizide zu vermeiden. Regionale Produkte sind aufgrund der kurzen Transportwege oft noch umweltschonender.
- **Preise:** Hafer- und sojabasierte Pflanzendrinks sind in der Regel günstiger als reisbasierte. In der günstigsten Biovariante können sie noch unter dem Preis von Bio-Kuhmilch liegen.

## Tipps für die Verwendung von Pflanzendrinks beim Kochen und Backen

Pflanzendrinks sind nicht nur nachhaltig, sondern lassen sich auch unglaublich vielseitig in der Küche einsetzen:

- **Backen:** Haferdrink eignet sich perfekt für Kuchen und Gebäck, da er einen milden Geschmack und eine angenehme Konsistenz bietet.
- **Suppen und Soßen:** Sojadrink ist ideal für herzhafte Gerichte, da er sich gut binden lässt und geschmacksneutral ist.
- **Desserts:** Für Pudding und Griesbrei eignet sich am besten Sojadrink. Bei anderen Pflanzendrinks kann es je nach Inhaltsstoffen passieren, dass die Desserts beim Aufkochen nicht fest werden, sondern dünnflüssig bleiben.
- **Getränke:** Pflanzendrinks in der Barista-Version sorgen für einen perfekten Milchschaum in deinem Cappuccino. Häufig bestehen sie aus einer Mischung verschiedener Pflanzendrinks.

## Lust auf noch mehr Geschmack und Pflanzendrink-Vielfalt?

1. Bestelle auch außer Haus deinen Kaffee mit Pflanzendrink – in vielen Restaurants, Cafés und Kantinen werden Pflanzendrinks angeboten.
2. Auch Sahne zum Kochen und sogar Schlagsahne gibt es auf Soja- oder Haferbasis. Und wie wäre es mal mit pflanzlichem Joghurt und Quark oder einem veganen Dessert? Viel Spaß beim Ausprobieren!
3. Du hast noch keine Variante gefunden, die dich geschmacklich überzeugt? Probiere dich weiter durch – oft braucht man mehrere Versuche, um auf den Geschmack zu kommen. Teste eine andere Pflanzenbasis oder Marke! Oder starte erstmal mit Müsli – das schmeckt sowieso nach Getreideflocken, und dazu passen die Pflanzendrinks ganz hervorragend.