Gesunde Milch?

- Milch enthält zwar viel Kalzium, doch fördert tierisches Eiweiss die Kalziumausscheidung.
- Osteoporose kommt in den Ländern am häufigsten vor, in denen am meisten Milch und Milchprodukte konsumiert werden.
- Tiermilch ist in ihrer Zusammensetzung ganz auf das Wachstum des arteigenen Jungtieres abgestimmt: grosse Körpermasse, geringes Hirnwachstum.
- Für den menschlichen Organismus ist Tiermilch ein Fremdstoff, gegen den er sich oft mit Allergien und Erkrankungen wehrt.

Gesünder ist es, sein Kalzium aus pflanzlichen Quellen wie Gemüse, Soja, Nüssen und Hülsenfrüchten zu beziehen.

Ist Laktoseintoleranz eine Modeerscheinung?

Mit der Entwicklung der ersten Zähne stellt sich der Verdauungstrakt des Menschen langsam von Muttermilch auf feste Nahrung um. Es kommt deshalb häufig vor, dass Erwachsene kaum noch über das Enzym Laktase verfügen, das notwendig ist, um den Milchzucker (Laktose) überhaupt verdauen zu können. Dies ist zwar völlig natürlich, hat aber gesundheitliche Konsequenzen, falls im Erwachsenenalter weiterhin Milch konsumiert wird.

In der Schweiz leiden rund 19% der Bevölkerung an Laktasemangel – oft ohne es zu wissen.

Dies ist im weltweiten Vergleich wenig, da sich Europäer evolutionär an den Milchkonsum angepasst haben. Die Möglichkeit, sie verdauen zu können, macht Milch aber noch lange nicht zu etwas Gesundem.

2016-9 • 6. Auflage • 5000

Bild und Rezept: Chnüppelwibli

Spaghetti an nussiger Sahnesauce

Zutaten

400 g Spaghetti • 100 g Baumnusskerne • 150 g Sojasahne • 1 EL Baumnussöl • 1 EL Olivenöl • 1 TL abgeriebene Zitronenschale • 2 Knoblauchzehen • 1 kleiner Kopf Wirz (Wirsing) • ½ TL Oregano

Zubereitung

Nüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Knoblauch schälen und fein hacken. Nüsse mit Knoblauch, Zitronenschale und Oregano portionsweise in einem Mörser zerstampfen. Mit Sahne und Öl gut vermischen. Wenn die Sauce zu dick ist, später mit etwas Spaghettikochwasser verdünnen. Wirz halbieren, den Strunk herausschneiden und Blatt für Blatt in mundgerechte Stücke schneiden.

Spaghetti kochen und 2 Minuten vor Ende der Garzeit den Wirz dazugeben. Abgiessen, kurz abtropfen lassen. Wieder in den Topf geben, mit der Sauce mischen und sofort servieren.

Weitere Rezepte auf:
www.swissveg.ch/rezepte

Swissveg
Vegetarisch • Vegan • Für Tiere, Umwelt & Gesundheit!
Niederfeldstr. 92, CH-8408 Winterthur

www.swissveg.ch Tel. +41 (0)71 477 33 77
info@swissveg.ch Fax +41 (0)71 477 33 78
PC-Konto : 90-21299-7

Fragen?
Wir beraten Sie gerne.

Milch

Babynahrung für Erwachsene?

Foto: Eric Isselée, fotolia

swissveg
Vegetarisch • Vegan • Für Tiere, Umwelt & Gesundheit!

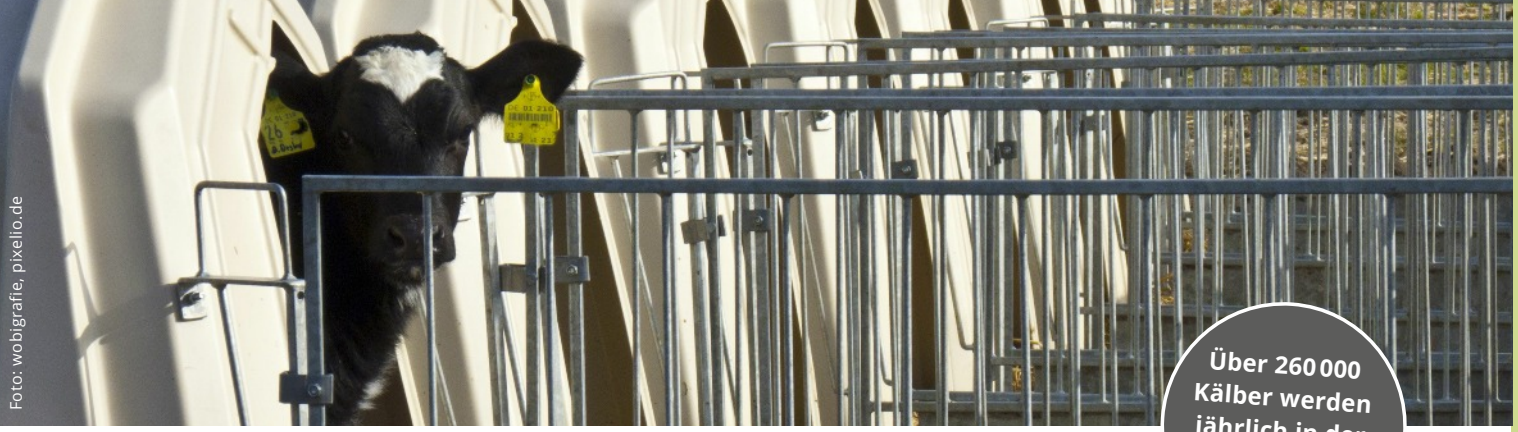


Foto: wobigrafie, pixelio.de

Über 260 000 Kälber werden jährlich in der Schweiz getötet

Wie gut werden Milchkühe gehalten?

Gebären im Akkord

Eine Kuh muss jährlich ein Kalb zur Welt bringen, damit sie Milch geben kann. Um den Profit zu maximieren, wird sie in der Regel künstlich besamt und während der Trächtigkeit bis wenige Wochen vor der Geburt gemolken.

Was passiert mit dem «Nebenprodukt» Kalb?

In der Regel werden die frisch geborenen Kälbchen kurz nach der Geburt der Mutter entrissen. Die Kühe sind dadurch tagelang unruhig und muhen. Die meisten Kälber werden gemästet und nach einem halben Jahr geschlachtet, alleine in der Schweiz über eine viertel Million pro Jahr.

Degradiert zur Hochleistungsmilchmaschine

Einer Kuh werden pro Jahr über sechs Tonnen Milch abgezapft, 1980 waren es noch vier. Diese Mehrleistung führt zu vielen Krankheiten, welche meist medikamentös behandelt werden müssen. Darunter leidet auch die Qualität der Milch selbst.

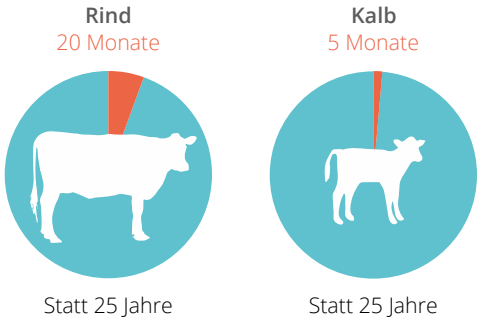
Subventionen machen's möglich

Der Milchpreis ist zu tief, um zu rentieren. Laut Markus Hausammann, Milchbauer, Nationalrat und Präsident des Verbandes Thurgauer Landwirtschaft, lebt ein Milchproduzent **gänzlich** von Steuergeldern in Form von Subventionen.

Wie viel Wert hat ein Leben?

Nach ungefähr fünf Jahren nimmt die Milchleistung der Kühe so stark ab, dass sie aus wirtschaftlichen Gründen geschlachtet werden. In einem natürlichen Lebensraum erreichen Kühe bis zu 25 Lebensjahre.

Lebensalter als Nutztier:



«Spitzenkühe erreichen eine Milchleistung von über 10 000 Kilogramm pro Jahr»

Landwirtschaftlicher Informationsdienst Schweiz, 2014

Was können Sie tun?

Einfach weglassen

Für die Gesundheit sind Milch und deren Produkte nicht notwendig. Mehr Infos darüber auf www.swissveg.ch/milch

Mandelmus und Sojaschlagrahm statt Rahm

Mandelmus – erhältlich in Onlineshops und Bioläden – bindet wunderbar und ist geschmacklich eine Bereicherung für jede «Rahm»sauce. Schokomousse dagegen wird tiptop luftig mit kühlem, aufgeschlagenem Sojaschlagrahm.

Pflanzenmilch statt Kuhmilch

Probieren Sie sich durch das grosse Pflanzenmilch-Sortiment Ihres Bio-Ladens. Lassen Sie sich nicht beirren, wenn Ihnen eine mal nicht schmeckt. Sie können Ihre Pflanzenmilch ganz gut auch selber herstellen und somit eine Menge Geld sparen.

So ein Käse!

Auch Käsealternativen finden sich zuhauf leckere! Bisher vor allem in Onlineshops. Mozzarella, Raclette, Fondue, Hartkäse – es lässt sich einfach alles ersetzen.

Swissveg bietet verschiedene Möglichkeiten, sich für eine Ernährung ohne Tierleid einzusetzen: in einer Aktionsgruppe in der Region oder als Mitglied bzw. Gönner.

Unsere Website enthält einen Veranstaltungskalender, Rezeptedatenbank, wertvolle Infos u. v. m.