



# ÜBER MILCH

Für Tiere, Umwelt und Gesundheit

 swissveg

## AN STELLE VON...

### Milch, Rahm, Joghurt, Quark und Crème Fraîche

Die Bandbreite an veganen Alternativen ist gross. Mittlerweile finden sich in fast jedem herkömmlichen Supermarkt Milchprodukt-Alternativen aus Soja, Reis, Mandeln, Dinkel, Hafer, Cashewkernen, Kokos und vielem mehr.

#### Käse

Käse-Alternativen werden unter anderem aus Soja, Mandeln, Kokosöl oder Cashewkernen hergestellt. Einen von Natur aus käsigen Geschmack hat Edelhefe. Eine super Alternative zu Parmesan ist auch der Nuss-Parmesan. Diesen kann man in verschiedenen Läden als Fertigprodukt kaufen oder mit Cashewkernen oder Mandeln, Edelhefe und Salz selbst herstellen.

#### Butter

Butter zum Backen kann mit Kokosöl oder veganer Butter ersetzt werden. Als Brotaufstrich eignen sich Margarine oder Nussmuse, wie etwa weisses Mandelmus. Zum Kochen eignen sich auch Pflanzenöle wie Olivenöl, Rapsöl, Kokosöl oder Sonnenblumenöl.



Die Auswahl ist gross! Probieren Sie sich einfach durchs Sortiment, bis Sie die pflanzlichen Alternativen gefunden haben, die Ihnen am besten schmecken.



### MILCHSHAKE mit Erdbeer und Banane

| für 2 Personen

- 150 g Erdbeeren (gefroren oder frisch)
- 1 reife Banane
- 150 g Sojajoghurt, nature
- 150 ml pflanzliche Milch (z. B. Hafermilch)
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Msp. Vanillepulver
- Optional Ahornsirup oder Agavendicksaft

Die frischen Erdbeeren waschen, rüsten und halbieren. Eine Erdbeere zur Dekoration beiseitelegen. Banane schälen. Alle Zutaten in einen Mixer geben und gut mixen, bis eine cremig-luftige Konsistenz entsteht. Inhalt auf zwei Gläser verteilen und die Deko-Erdbeere halbieren, einschneiden und zur Deko auf den Glasrand stecken.



@swissveg.ch  
@swissveg\_romandie



TikTok @swissveg.ch  
LinkedIn Swissveg



Swissveg  
Swissveg Romandie



www.swissveg.ch  
www.v-label.com

1.2024 • 1. Auflage • 2000



Für Tiere, Umwelt und Gesundheit

 swissveg

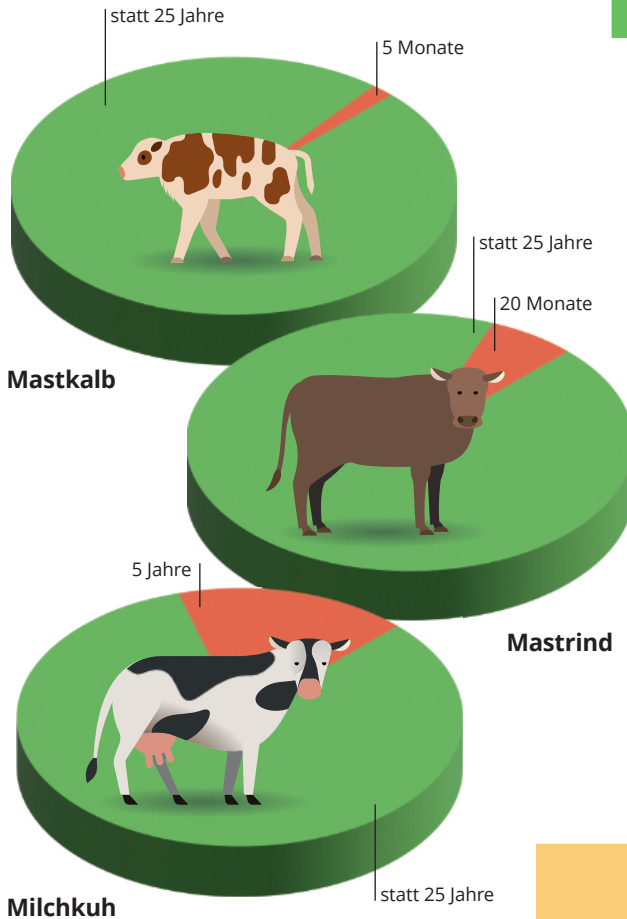


## TIERE

Eine Kuh hat eine natürliche Lebenserwartung von 20 bis 25 Jahren. Doch Milchkühe leben in der Schweiz aufgrund der Hochleistungszucht und aus wirtschaftlichen Gründen nur noch fünf bis sechs Jahre. Sie werden meistens jährlich künstlich besamt, damit sie regelmässig Nachwuchs bekommen und so ständig Milch produzieren. Für die Milchindustrie werden Mutterkuh und Kalb bereits wenige Stunden nach der Geburt getrennt, damit keine zu enge Bindung entsteht. Nach der Trennung ruft die Mutterkuh oft tagelang nach ihrem Kalb. Die männlichen Kälber werden getötet, weil sie keine Milch geben können.



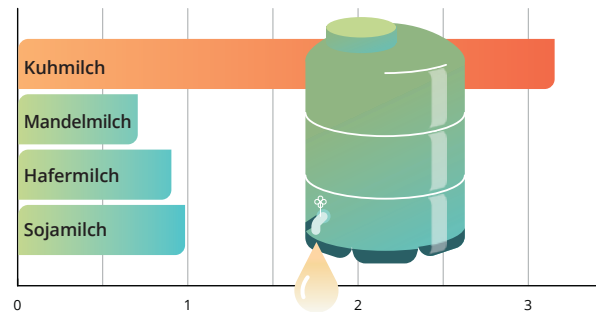
Natürliche Lebenserwartung vs. in Gefangenschaft



## UMWELT

Die Herstellung von Kuhmilch ist extrem ressourcenintensiv. Sie stösst enorme Mengen an Treibhausgasen aus, erfordert riesige Mengen an Wasser und Land und belastet Böden, Luft und Gewässer durch Nährstoffüberschüsse. Dies ist in erster Linie auf die Nahrungsmittelverschwendung, die mit der Milchproduktion einhergeht, zurückzuführen – denn eine Kuh braucht zum Leben Energie, die sie aus ihrer Nahrung bezieht. Die Herstellung von Pflanzendrinks ist in jedem Fall umweltfreundlicher.

Kilogramm CO<sub>2</sub>-Äquivalent pro Liter



## GESUNDHEIT

«Milch ist gesund und stärkt die Knochen» – ein Satz, der für viele als selbstverständlich gilt. Doch das Gegenteil ist der Fall: Osteoporose (Knochenschwund) kommt in den Ländern mit dem höchsten Milchkonsum am häufigsten vor. Ein hoher Milchkonsum wird ebenfalls in Verbindung mit Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Diabetes gebracht.<sup>1</sup> Anstelle von Kuhmilch gibt es aber eine Vielfalt an pflanzlichen Lebensmitteln, die reich an Kalzium sind: z. B. Federkohl, Rucola, Mohn, Sesam, Mandeln, Tofu, mit Kalzium angereicherte Pflanzendrinks und -joghurt sowie kalziumreiche Mineralwässer. Angereicherte Pflanzenmilch liefert gleich viel Kalzium wie Kuhmilch (120 mg pro 100 ml).

**Kalziumquellen** Kalziumgehalt (mg pro 100g bzw. 100ml)

**Mohn** (1460), **Sesam** (930), **Chiasamen** (550), **Federkohl**, gegart (290), **Feigen**, getrocknet (190), **Rucola**, roh (160), **Pflanzendrink**, angereichert (120), **Tofu** ohne Kalziumsulfat (105), **Mineralwasser**, kalziumreich (30 bis 60).



### Swissveg unterstützen

Swissveg setzt sich seit 1993 dafür ein, eine pflanzliche Ernährung leichter zugänglich für alle zu machen. Ihre Mitgliedschaft stärkt die vegane Bewegung in Gesellschaft, Wirtschaft und Politik. Als Mitglied erhalten Sie zudem unser Magazin Veg-Info und profitieren von Vergünstigungen bei zahlreichen Swissveg-Card-Partnern.

Zu den Quellen



www.swissveg.ch/  
infomaterial-quellen

swissveg