

# Die besten Alternativen für Kuhmilch

Zu allen Alternativen finden Sie im Buch leckere Rezepte!

**Dinkeldrink** wird wegen seines mild nussigen Geschmacks gerne pur als Milchersatz getrunken. Wegen seines getreidigen Aromas eignet er sich gut in allen Frühstückszubereitungen wie Müsli und warme Getreidebreie. → Seite 36

**Ghee** (auch Butter-Reinfett, Butterschmalz oder geklärte Butter) besteht zu fast hundert Prozent aus reinem Fett, denn alle übrigen Butter-Bestandteile werden bei der Herstellung entfernt. Ghee ist die Butter des Ayurveda. → Seite 43

**Haferdrink** kann zum Kochen und zum Backen verwendet werden, doch auch für Müsli oder Aufläufe ist er geeignet. Er hat einen dezenten und milden Geschmack, der dem der Kuhmilch ähnelt. → Seite 35

**Haselnussdrink** hat ein sehr nussiges Aroma. Je nach Hersteller lässt er sich sogar aufschäumen und zum Kaffee genießen, am besten schmeckt Haselnussdrink jedoch als Zutat in Süßspeisen. → Seite 38

**Kokosnussmilch** ist zum Kochen und Backen, vor allem für Reisgerichte und Süßspeisen, aber auch als Grundlage für Cocktails und Shakes geeignet. Sie hat einen deutlich höheren Fettgehalt als viele andere pflanzliche Milchalternativen. → Seite 41

**Mandeldrink** kann alternativ zu Kuhmilch verwendet werden. Im Geschmack ist er mild, leicht nussig und recht süß, weshalb er gut zum Müsli und in Shakes passt. Mandeldrink ist gut bekömmlich. → Seite 37

**Reisdrink** ist besonders allergenarm. Da er einen sehr süßen Geschmack hat, eignet er sich vor allem für Süßspeisen oder zum Kochen von exotischen Gerichten. → Seite 36

**Sojadrink** hat fast die gleichen Back- und Kocheigenschaften wie Kuhmilch. Er lässt sich sogar aufschäumen. Da Sojadrink einen deutlich geringeren Fettgehalt als Kuhmilch besitzt, eignet er sich für eine kalorienreduzierte Ernährung. → Seite 31

**Süßlupinendrink** ist durch seinen Eiweißgehalt ein sehr guter Milchersatz und schmeckt im Müsli, Kaffee, Kakao oder pur. → Seite 33

Neben dem Milchersatz gibt es auch Joghurt- und Quarkalternativen. Außerdem Sojacreme oder Hafercreme als Ersatz für Sahne oder Crème fraîche. Der Trend der veganen Ernährung hat in den letzten Jahren eine Vielzahl neuer Produkte hervorgebracht, zum Beispiel verschiedene Käseersatzprodukte, davon können Sie profitieren. Auch Tofu gibt es in vielen verschiedenen Varianten.

Fast alle Sorten Pflanzendrinks enthalten heute mit 120 Milligramm pro Liter die gleiche Menge Kalzium wie Kuhmilch: in konventionellen Produkten in Form von Kalziumcarbonat und in Bio-Produkten durch Zugabe der Alge Lithothamnium calcareum. Sie können sie also bedenkenlos verwenden.

Aber beachten Sie: Pflanzenmilch ist kein geeignetes Ersatzprodukt für die Muttermilch. Sämtliche Sorten enthalten andere Allergene, auf die der Säugling ebenfalls reagieren kann. Also dürfen sie im ersten Lebensjahr nicht als ausschließliche Säuglingsnahrung eingesetzt werden!

## Soja

### Sojadrink

Die Sojabohne gehört zur Familie der Schmetterlingsblütler, also zu den Hülsenfrüchten. Sie wächst weltweit und ist eine der wichtigsten Ölsaaten. Die krautige Pflanze bildet bis zu zehn Zentimeter lange Schoten, in denen die kugeligen Bohnen reifen, die je nach Sorte grün, braun oder schwarz sind. Sojaöl ist beliebt, weil es Omega-3-Fettsäuren enthält und so zu einer gesunden Versorgung mit wertvollem Fett beiträgt. Auch an Eiweiß hat die Sojabohne mit fast 40 Prozent viel zu bieten. Wegen ihrer guten Inhaltsstoffe ist die Sojabohne eine gute Alternative zu Kuhmilch. Idealerweise enthält 100 Milliliter Sojadrink drei bis vier Gramm Eiweiß und zwei Gramm Fett und ist mit Kalzium angereichert. Zudem bietet Soja ein besonders hochwertiges Eiweiß, B-Vitamine, Eisen und Magnesium. Sojaweiß kann allerdings auch Nahrungsmittelallergien auslösen. Bei einer nachgewiesenen Allergie müssen Sie auf einen anderen Milchersatz ausweichen.



Um einer Unterversorgung mit Kalzium vorzubeugen, sind die meisten Pflanzendrinks mit Kalzium angereichert.

Zur Herstellung des Sojadrinks werden die Bohnen blanchiert, fein gemahlen und in Wasser eingeweicht. In Zentrifugen wird dann die Sojagleie abgefiltert. Sojadrink ist in zahlreichen Varianten erhältlich. Gesüßt oder ungesüßt, als Vanilledrink, Kakao oder Fruchtvariante. Sojadrink können Sie für alle Zubereitungen gegen Kuhmilch austauschen. Wegen des hohen Eiweißgehaltes eignet er sich sehr gut zum Aufschäumen für Kaffeespezialitäten und zur Herstellung einer milch- und eifreien Mayonnaise.

## **Soja-Mayonnaise**

100 ml Sojadrink, 2 EL Zitronensaft, 200 ml Rapsöl, 1 TL Senf, Salz, Pfeffer, Zucker

Den Sojadrink mit dem Zitronensaft in einem hohen Rührgefäß mischen. Etwas abwarten, bis die Masse andickt. Dann mit einem Pürierstab das Öl langsam untermixen. Mit Senf, Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Wer mag, gibt noch 1 Msp. Kurkuma für eine schöne gelbe Farbe dazu.



Im Handel ist Sojacreme auch unter der Bezeichnung „Soja Cuisine“ erhältlich.

## **Sojacreme**

Sojacreme hat einen höheren Fettgehalt als Sojadrink und wird durch die Zugabe von pflanzlichen Ölen und Verdickungsmitteln hergestellt. Sie hat die Konsistenz von Sahne und kann auch so verwendet werden. Der Fettgehalt von Sojacreme liegt mit zehn bis 15 Prozent deutlich unter dem Fettgehalt von 30 Prozent der Sahne aus Kuhmilch. Mittlerweile sind auch Produkte im Handel, die Sie wie Schlagsahne steif schlagen können. Diese sind entsprechend gekennzeichnet und enthalten als zusätzliche Stabilisatoren meist Carragen oder Xanthan.

## **Sojajoghurt**

Sojajoghurt wird wie herkömmlicher Joghurt mit Milchsäurebakterien fermentiert. Dazu wird der Sojadrink mit *Lactobacillus bulgaricus* versetzt, gerinnt dadurch und erhält einen leicht säuerlichen Geschmack. Produkte aus Soja sind meist nicht so fest wie Joghurt aus Kuhmilch, daher geben manche Hersteller ein Verdickungsmittel hinzu. Handelsbezeichnungen für Sojajoghurt sind z. B. Yofu oder Sojaghurt. Sie können Joghurt aus Sojamilch auch selbst herstellen, ein Rezept dazu finden Sie auf Seite 72.

## **Tofu**

Tofu hat eine sehr lange Tradition und wurde bereits vor über 2000 Jahren in China hergestellt. Seit Mitte der 80er-Jahre erfreut er sich auch bei uns wachsender Beliebtheit. Für die Herstellung von Tofu wird Sojadrink erhitzt und mit Kalziumsulfat versetzt. Dadurch setzt ein Gerinnungsprozess ein, der die wässrigen von den festen Bestandteilen trennt. Die festen Bestandteile, das Sojaprotein, wird in Blöcken gepresst und gekühlt. Dieser Naturtofu wird oft mit diversen Zutaten wie Kräutern oder Gewürzen verfeinert. Das Räuchern verleiht dem Tofu einen besonders pikanten Geschmack.

Eine besondere Variante des Tofu ist der Seidentofu, der eine sehr cremige Konsistenz hat und sich zur Herstellung von Cremes und Saucen eignet.

## **Schokomousse**

Für 4 Portionen: 200 g milchfreie Zartbitterkuvertüre, 400 g Seidentofu, 1 Msp. Vanillemark, 1 EL Agavendicksaft

Die Zartbitterkuvertüre im Wasserbad schmelzen und mit Seidentofu, Vanillemark und Agavendicksaft verrühren. Mindestens 2 Stunden kalt stellen.

## Lupine

### Lupinendrink

Die Lupine wurde ursprünglich in Südamerika angebaut. Heute gibt es sie in ganz Europa und auch in Deutschland, was sie zu einem gesunden und nützlichen regionalen Lebensmittel macht. Die Süßlupine gehört zu den Hülsenfrüchten und Leguminosen. Für den Verzehr werden die Samen der Lupinenpflanze geerntet, sie haben eine gelbe Farbe und einen leicht nussigen Geschmack. Die Bezeichnung Süßlupine bedeutet lediglich, dass ein ursprünglich enthaltenes Glykosid, das der Lupine einen leicht bitteren Geschmack verlieh, weggezüchtet wurde. So schmeckt die Saat besser und die Lupinensamen können leichter zu weiteren Produkten weiterverarbeitet werden.

Der Eiweißgehalt der Lupine ist mit 35 bis 48 Prozent sehr hoch und ihr Gehalt an allen essentiellen Aminosäuren macht die Lupine besonders wertvoll. Aus diesem Grund wird Lupine neben Soja und Seitan für Fleisch-, Wurst- und Eiersatzprodukte verwendet. Nebenbei enthalten Lupinen keine Purine und sind für Menschen mit erhöhten Harnsäurewerten bzw. Gicht eine pflanzliche Alternative zu Fleisch und Wurst. Sie sind auch den purinreichen Hülsenfrüchten vorzuziehen und lassen sich vielseitig verwenden.

Im Vergleich zur Sojabohne enthalten Lupinen mit sechs Prozent eher wenig Fett, sie haben aber einen guten Gehalt an Omega-3- und Omega-6- Fettsäuren.



Lupinenbohnen, -schrot und -mehl bekommen Sie im Bioladen, im Reformhaus oder im Internet. Ebenso fertige Brotaufstriche mit Lupine.

Lupinen enthalten reichlich Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium, Magnesium. Außerdem macht ihr Eisengehalt sie zu einem wertvollen Bestandteil einer vegetarischen und veganen Ernährung.

Wenn Sie allerdings auf Erdnüsse und andere Hülsenfrüchte, wie zum Beispiel Soja, allergisch reagieren, sollten Sie bei der Lupine vorsichtig sein, denn sie gehört zu den 14 Hauptallergenen. Ansonsten ist die Lupine leicht bekömmlich und gut verträglich, auch für Menschen, die auf Hülsenfrüchte normalerweise mit Verdauungsbeschwerden reagieren.

Lupinendrink wird aus den Samen der Lupine gemacht. Hierfür werden die Samen der blauen Süßlupine zu Flocken gepresst, für mehrere Stunden in Wasser mit etwas Säure eingeweicht und dann fein zu einem Brei vermahlen. Anschließend wird der Brei ausgepresst, dabei wird der Saft aufgefangen und unter Zugabe von Öl und Stärke zu einer

„Lupinenmilch“ weiterverarbeitet.

### **Lupinenbrei**

Für 1 Portion: 4 EL Lupinenschrot

Lupinenschrot in reichlich Wasser einweichen und über Nacht kühl stehen lassen. Morgens das überschüssige Wasser abgießen, frisches Wasser zugeben und kurz aufkochen. Je nach Geschmack Agavensirup, Nüsse und Trockenfrüchte dazugeben.

## **Hafer**

### **Haferdrink**

Für die Herstellung von Haferdrink wird Vollkornhafer zerkleinert und mit Wasser und einem Ferment versetzt, das den Zucker aus dem Hafer freisetzt. Dadurch entsteht ein leicht süßes, nussig schmeckendes Getränk. Zur Verbesserung des Geschmacks wird meist Sonnenblumen- oder Rapsöl zugegeben. Der Fettgehalt von Haferdrink ist mit ein bis 1,5 Prozent pro 100 ml trotzdem sehr niedrig. Auch der Eiweißgehalt ist mit einem Gramm pro 100 ml deutlich niedriger als der von Kuhmilch oder Sojamilch. Einige Produkte enthalten als Stabilisator Carrageen, was für ein cremiges Mundgefühl sorgt. Eine Besonderheit des Hafers ist sein hoher Anteil an Beta-Glucanen. Dies ist ein löslicher Ballaststoff, der dazu beitragen kann, Blutzuckerspiegel und Cholesterinspiegel zu stabilisieren. Mit Haferdrink können Sie gut Milchshakes oder Puddings zubereiten. Wegen seines feinen Hafergeschmacks eignet er sich auch als Milchersatz für Müsli, Cerealien und Porridge.

### **Blaubeer-Porridge**

Für 1 Portion: 50 g Haferflocken, 200 ml Haferdrink, 1 Prise Salz, 125 g frische oder TK-Blaubeeren, Honig

Die Haferflocken mit dem Haferdrink und Salz in einem Topf unter Rühren einmal aufkochen. Die Blaubeeren zugeben und das Porridge zugedeckt 5 Minuten ausquellen lassen. Mit etwas Honig servieren.

### **Hafercreme**

Hafercreme hat einen Fettgehalt von sieben bis zwölf Prozent und enthält als Verdickungsmittel Guarkernmehl, Johannisbrotkernmehl oder Xanthan. Sie lässt sich wie Sahne zum Kochen verwenden und ist eine Alternative für alle, die neben der Kuhmilch auch auf Soja verzichten müssen oder möchten.



Hafercreme wird auch unter der Bezeichnung „Hafer Cuisine“ angeboten.

## Reis

### Reisdrink

Dieser Drink bietet sich an, wenn Sie unter mehreren Unverträglichkeiten und Allergien gegen Soja, Nüsse oder Getreide gleichzeitig leiden. Reisdrink ist besonders allergenarm, er enthält wenig Fett und der Eiweißanteil ist sehr gering. Für die Zubereitung von Reisdrink wird der Reis vermahlen, mit Wasser versetzt und einer enzymatischen Spaltung unterzogen. Dabei wird die Reisstärke in Zucker umgewandelt, was für einen süßen Geschmack des Drinks sorgt. Weitere Zutaten sind meist Sonnenblumenöl und Salz. Auch Stabilisatoren und Maltodextrin können enthalten sein. Reisdrink hat einen leicht süßlichen milden Geschmack, im Handel gibt es ihn oft gemischt mit anderen Pflanzendrinks wie z. B. Soja und Reis. Wegen seines süß-neutralen Geschmacks können Sie Reisdrink für alle süßen Zubereitungen verwenden.



Reisdrink und Mandeldrink eignen sich wegen ihres süßen Geschmacks besonders gut für süße Zubereitungen.

## Dinkel

### Dinkeldrink

Dieser Getreidedrink besteht aus Vollkorn-Dinkel, Wasser, Öl und Salz. Wegen seines mild nussigen Geschmacks wird er gerne pur als Milchersatz getrunken. Bei der Herstellung von Dinkeldrink findet eine Fermentation statt, die für seine dezente Süße verantwortlich ist. Wegen des leicht getreidigen Aromas eignet er sich gut in allen Frühstückszubereitungen wie Müsli und warme Getreidebreie.

#### Dinkel-Cappuccino

Für 1 Portion: 150 ml Dinkeldrink, 1 frisch gekochter Espresso

Dinkeldrink erhitzen und mit dem Milchaufschäumer aufschlagen. 1 starken Espresso zugießen und nach Geschmack süßen.

## Mandeln

### Mandeldrink

Der mild nussig schmeckende Mandeldrink wird aus meist vorher gerösteten Mandeln, Wasser und Salz hergestellt. Manche Sorten enthalten zusätzlich Zucker oder Agavendicksaft als Süßungsmittel oder Verdickungsmittel wie Johannisbrotkernmehl oder