



## Umwelttipp

### Von der Kuh oder aus der Pflanze

**Neue Ernährungsgewohnheiten und ein steigendes Bewusstsein für die Umweltbelastung von Lebensmitteln führen beim Konsum von tierischen Produkten vermehrt zu einem Umdenken. Milch auf Nuss- oder Getreidebasis liegt voll im Trend. Hafer, Soja, Mandel, Reis und Haselnuss sind dabei nur einige Optionen. Aber wie viel umweltfreundlicher sind sie wirklich?**

Vorbei sind die Zeiten, als es vor dem Kühlregal um die Wahl zwischen Vollmilch, Milch-Drink oder UHT-Milch ging. Die Ess- und Trinkgewohnheiten haben sich verändert. Die Zahl der Menschen, die ganz oder teilweise auf tierische Produkte verzichten und sich vegan ernähren, steigt kontinuierlich an. Entsprechend umfangreich ist inzwischen die Auswahl an Milchersatzprodukten auf pflanzlicher Basis. In der Regel ist ihre Ökobilanz besser als jene der klassischen Kuhmilch, auch wenn sich im Anbau der pflanzlichen Alternativen durchaus umweltrelevante Unterschiede zeigen.

Der Anbau von Mandeln beispielsweise punktet im Vergleich mit Soja, Hafer und Kuhmilch beim CO<sub>2</sub>-Ausstoss und beim Landverbrauch. Die Ökobilanz leidet hier aber unter dem enorm hohen Wasserverbrauch, weil Mandeln oft in sehr trockenen Regionen angebaut werden. Soja hingegen kommt mit viel weniger Wasser aus und schneidet beim CO<sub>2</sub>-Vergleich nur leicht schlechter ab als Mandeln. Hafer wiederum benötigt zwar im Anbau etwas mehr Wasser als Soja, liegt aber in den anderen Bereichen mehr oder weniger gleichauf. Zudem wächst Hafer in unseren Breitengraden, während die Hälfte des hier konsumierten Sojas aus Südamerika stammt.

Zusammengefasst heisst das: Wer sich für eine pflanzliche Alternative zu Kuhmilch entscheidet, fährt aus ökologischer Sicht am besten mit Bio-Hafermilch aus regionalem Anbau. Doch auch wer sein Curry lieber mit Sojamilch verfeinert, den veganen Kuchen mit Mandelmilch backt oder Kuhmilch im Kaffee vorzieht, kann punkten: Bio ist in jedem Fall besser als kein Bio, denn der biologische Anbau verzichtet auf Pestizide. Davon profitiert die Umwelt allemal.

Sie möchten mehr erfahren? Hier finden Sie weitere Informationen:

[labelinfo.ch](http://labelinfo.ch): [Welche Labels stehen für welche Qualität?](#)

[Utopia.de](http://Utopia.de): [Die besten pflanzlichen Alternativen zu Kuhmilch](#)

[WWF Schweiz und ESU-services](#): [Ökobilanz von Kuhmilch und pflanzlichen Drinks](#)

Zürich, 01. November 2021