

Die beste vegane Milch

Mandel- oder Sojamilch, Getreidemilch aus Hafer, Dinkel, Hirse oder Quinoa, Erbsen-, Lupinen- oder Hanfmilch, Reis- oder Kokosmilch oder etwa Nussmilch aus Haselnuss, Cashew oder Macadamia? Was ist denn jetzt die beste Milch? (1).

Was geschmacklich am besten ist, musst Du für Dich selbst herausfinden. Und auch ökologisch ist diese Frage ganz schön knifflig. Darum gehen wir einen Schritt zurück und stellen uns die Frage:

Was genau spricht noch mal gegen Kuhmilch?

Kühe stoßen große Mengen Methan aus. Ein Gas, das viermal so intensiv die Klimakrise anheizt wie CO₂. Außerdem werden viele Kühe mit Sojaschrot gefüttert, das mehr als 10.000 km über den Atlantik gefahren wird, bevor es bei uns im Futtertrog landet. Es überrascht daher kaum, dass die Herstellung von einem Liter Kuhmilch im globalen Durchschnitt die gleiche Klimawirkung hat wie die Verbrennung von einem Liter Benzin (2).

Diese vernichtende Klimabilanz gilt allerdings nicht per se für jede Kuhmilch. Stehen Milchkühe auf einer weitläufigen, naturbelassenen Wiese, so wie es in der Alpenregion teilweise der Fall ist, kann diese Fläche in etwa die gleiche Menge an Klimagasen binden, wie von den Kühen ausgestoßen wird. Allerdings funktioniert dieses Prinzip nur, wenn nicht zu viele Kühe auf einer Weide stehen und die Kühe auch im Winter nur Bio-Heu von ungedüngten Wiesen erhalten – und nicht etwa Krafffutter oder artenarmes konventionelles Heu.

Nicht die Kuh ist das Problem, sondern die Industrialisierung der Landwirtschaft, die nicht mehr in Kreisläufen wirtschaftet." (3)

Onno Poppinga, emeritierter Professor für regionale Agrarpolitik an der Universität Kassel-Witzenhausen.

Gegen regionale Bio-Weidemilch ist aus Klimagesichtspunkten überhaupt nichts einzuwenden. Ein und dieselbe Milch kann also – auf verschiedene Weise produziert – eine komplett unterschiedliche Ökobilanz mit sich bringen.

Green City e.V.

Green City e.V. ist seit 1990 als Umweltorganisation für ein grünes, zukunftsfähiges und lebenswertes München aktiv. 25 Mitarbeiter*innen setzen sich zusammen mit über 2.500 Ehrenamtlichen und Mitgliedern für Klimaschutz, stadtverträgliche Mobilität, verantwortungsvollen Umgang mit Energie, Urbanes Grün und Bildung für nachhaltige Entwicklung ein. Über 150 Projekte und Veranstaltungen pro Jahr bieten Umweltthemen zum Anfassen und Mitmachen.

Treibhausgase durch Transport

Da Produzenten EU-weit dazu verpflichtet sind, den Produktionsort von Lebensmitteln auf ihre Verpackung zu drucken, kannst Du regionale Anbieter*innen ganz gut ausfindig machen.

- **Hafer, Dinkel, Quinoa** und **Hirse, Soja** und **Lupinen** können in Bayern angebaut werden.
- **Mandeln, Hanf** und **Haselnüsse** werden für den Bio-Pflanzenmilch-Sektor großteils in Europa angebaut.
- **Reis** wird sowohl in Europa als auch in Asien angebaut.

Durch eine bewusste Wahl dieser Milchalternativen kannst Du also Treibhausgase vermeiden.

Cashew- und **Kokosnüsse** wachsen hingegen am besten in den Tropen und bringen viele Transportkilometer mit sich.

Treibhausgase mit Blick auf Anbaumethoden

Auf konventionellen Felder wird in der Regel Kunstdünger verwendet. Der ist aus verschiedenen Gründen klimaschädlich: er basiert auf Erdgas, braucht in der Herstellung große Mengen an Energie und bringt unter Umständen auch nach dem Ausbringen auf die Ackerfläche Probleme mit sich. „Dem Umweltbundesamt zufolge gelangen durch den hohen Einsatz von Kunstdünger viel zu große Mengen Stickstoff in unsere Umwelt“ (4). Und Stickstoff kann sich in zweifacher Weise zu ökologisch bedenklichen Stoffen verändern: als Nitrat kann er unser Grundwasser verschmutzen und ganze Ökosysteme aus dem Gleichgewicht bringen, als Lachgas heizt er unser Klima an (5). Lachgas wirkt sogar 300-mal so stark wie Kohlenstoffdioxid.

Greif also am besten zu Bioprodukten, wenn Du das Klima schützen willst. Auswahlmöglichkeit hast Du auch so genügend. Lediglich **Erbсенmilch** haben wir bislang nicht in Bio-Qualität entdeckt. Die anderen Milchalternativen bekommst Du auch in Bioläden und größeren Supermärkten im Bio-Regal.

Die Erzeugung von **Reismilch** ist leider auch im Bioanbau problematisch: An den Wurzeln der im Wasser wachsenden Reispflanzen sammeln sich Bakterien – und diese produzieren erhebliche Mengen Methan.

Green City e.V.

Green City e.V. ist seit 1990 als Umweltorganisation für ein grünes, zukunftsfähiges und lebenswertes München aktiv. 25 Mitarbeiter*innen setzen sich zusammen mit über 2.500 Ehrenamtlichen und Mitgliedern für Klimaschutz, stadtvträgliche Mobilität, verantwortungsvollen Umgang mit Energie, Urbanes Grün und Bildung für nachhaltige Entwicklung ein. Über 150 Projekte und Veranstaltungen pro Jahr bieten Umweltthemen zum Anfassen und Mitmachen.

Landverbrauch

Im Idealfall ist der Anbau von **Mandeln**, **Cashewkernen**, **Hasel-** und **Kokosnüssen** mit weniger Landverbrauch verbunden als der Anbau von **Hafer**, **Dinkel** und **Soja**. Nämlich dann, wenn die Fläche unter den Bäumen und Palmen mit artenreichen Wiesen bewachsen ist, als Ackerfläche genutzt wird oder Tiere darunter weiden.

Mehrjährige Gehölze können außerdem größere Mengen an CO₂ binden, als es einjährigen Ackerkulturen möglich ist – und damit dem Klimawandel entgegenwirken.

Wasserverbrauch

Mandeln, die für Bio-Mandelmilch verwendet werden, stammen häufig aus Italien oder Spanien. Hier ist der Wasserverbrauch vermutlich recht hoch, denn Mandeln benötigen im Vergleich zu anderen Pflanzen große Mengen an Wasser.¹ Um in den trocknen Regionen Europas Wasser zu sparen, lohnt es sich also auf lokale Erzeugnisse wie **Getreidemilch**, **Quinoa-** und **Hirse-**, **Soja-** oder **Lupinen-**Milch zu setzen.

Den **Reisanbau** haben wir oben schon kurz angesprochen: Reisfelder werden oft künstlich bewässert; auf natürliche Überschwemmungen verlassen sich nur wenige Reisbauern und Bäuerinnen.

Bodenfruchtbarkeit

Während unser Boden unter konventioneller Bewirtschaftung an Fruchtbarkeit verliert, kann er sich mit dem Anbau von Hülsenfrüchten wie **Soja** und **Lupinen** erholen und an Fruchtbarkeit gewinnen (vgl. guter Boden, Saisonbrief). Ein Pluspunkt für die Nachhaltigkeit.

Faire Arbeitsbedingungen

Nussmilch gibt es auch aus fairem Anbau. Mit dem Kauf einer solchen Milch förderst Du Kooperativen, die Landwirt*innen und Arbeiter*innen ein gutes Auskommen ermöglichen.

Green City e.V.

Green City e.V. ist seit 1990 als Umweltorganisation für ein grünes, zukunftsfähiges und lebenswertes München aktiv. 25 Mitarbeiter*innen setzen sich zusammen mit über 2.500 Ehrenamtlichen und Mitgliedern für Klimaschutz, stadtverträgliche Mobilität, verantwortungsvollen Umgang mit Energie, Urbanes Grün und Bildung für nachhaltige Entwicklung ein. Über 150 Projekte und Veranstaltungen pro Jahr bieten Umweltthemen zum Anfassen und Mitmachen.

Quellen:

- 1: „Milch“ darf eine Milchalternative offiziell nicht genannt werden, machen wir aber hier trotzdem so.
- 2: Albert Schweizer Stiftung (2018): Zur Ökobilanz von Pflanzenmilch. www.albert-schweizer-stiftung.de/aktuell/oekobilanz-pflanzenmilch, abgerufen am 2. Juni 2022
- 3: Joachim Wille (2021): Die Kuh ist kein Klimakiller. www.klimareporter.de/landwirtschaft/die-kuh-ist-kein-klimakiller, abgerufen am 29. Mai 2022
- 4: Luise Rau (2022): Kunstdünger: Darum sind sie problematisch, www.utopia.de/ratgeber/kunstduenger-darum-sind-sie-problematisch, abgerufen am 1. Juni 2022
- 5: Albert Schweizer Stiftung (2018): Zur Ökobilanz von Pflanzenmilch. www.albert-schweizer-stiftung.de/aktuell/oekobilanz-pflanzenmilch, abgerufen am 2. Juni 2022

Green City e.V.

Green City e.V. ist seit 1990 als Umweltorganisation für ein grünes, zukunftsfähiges und lebenswertes München aktiv. 25 Mitarbeiter*innen setzen sich zusammen mit über 2.500 Ehrenamtlichen und Mitgliedern für Klimaschutz, stadtvträgliche Mobilität, verantwortungsvollen Umgang mit Energie, Urbanes Grün und Bildung für nachhaltige Entwicklung ein. Über 150 Projekte und Veranstaltungen pro Jahr bieten Umweltthemen zum Anfassen und Mitmachen.