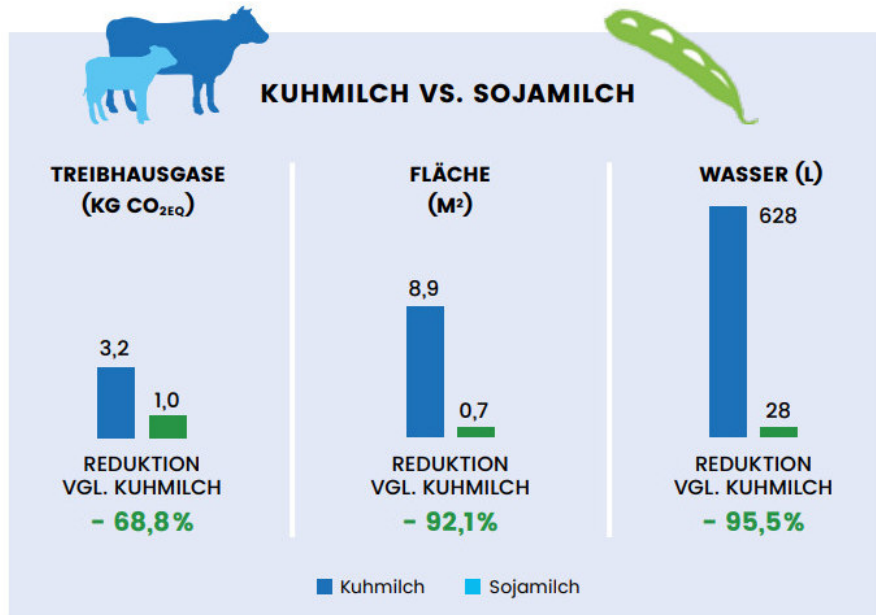


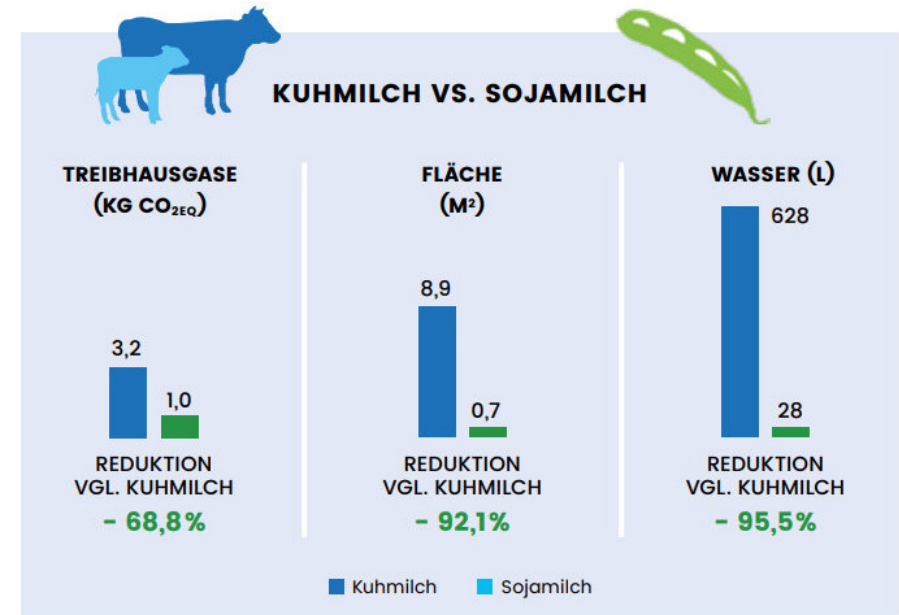
Pflanzendrinks



LEBENSMITTEL	TREIBHAUSGASE (KG CO _{2EQ})	FLÄCHE (M ²)	WASSER (L)
KUHMITCH	3,2	8,9	628
SOJAMILCH	1,0	0,7	28
MANDELMILCH	0,7	0,5	371
HAFERMILCH	0,9	0,8	48
REISMILCH	1,2	0,3	270

Quellen:
 Poore, J. & Nemecek, T. (2018). Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. Science 360: 987-992.
 ProVeg e.V. (2019). Plant Milk Report 2019. Berlin.

Pflanzendrinks



LEBENSMITTEL	TREIBHAUSGASE (KG CO _{2EQ})	FLÄCHE (M ²)	WASSER (L)
KUHMITCH	3,2	8,9	628
SOJAMILCH	1,0	0,7	28
MANDELMILCH	0,7	0,5	371
HAFERMILCH	0,9	0,8	48
REISMILCH	1,2	0,3	270

Quellen:
 Poore, J. & Nemecek, T. (2018). Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. Science 360: 987-992.
 ProVeg e.V. (2019). Plant Milk Report 2019. Berlin.

DIE VORTEILE PFLANZLICHER MILCH AUF EINEN BLICK

LEBENSMITTEL	ENERGIE (kcal)	KOHL- HYDRATE (g)	PROTEINE (g)	FETT (g)	CHOLESTERIN (g)	BALLAST- STOFFE (g)	CALCIUM (mg)	VITAMIN B12 (µg)	VITAMIN D (µg)
KUHMILCH	64	4,8	3,3	3,5	13	0	120	0,4	0,2
SOJAMILCH	38	2,5	3	1,7	0	0,5	120	0,38	0,75
HAFERMILCH	46	6,7	1	1,5	0	0,8	120	0,38	1,1
REISMILCH	50	10	0,2	0,9	0	0,3	120	0,4	0,8
MANDELMILCH	13	0	0,5	1,1	0	0,2	120	0,38	0,75

IM VERGLEICH ZU KUHMITCH ENTHALTEN DIE ANGEFÜHRTEN SORTEN DEUTLICH WENIGER GESÄTTIGTE FETTSÄUREN, KEIN CHOLESTERIN, GROSSTEILS VIEL WENIGER ZUCKER, DAFÜR MEHR BALLASTSTOFFE UND EIN VIELFACHES AN VITAMIN D. DIE GEHALTE AN KALZIUM UND VITAMIN B12 SIND GENAUSO HOCH WIE BEI KUHMITCH.

Quellen: MRI - Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel beim Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft, Joya natur + Calcium, Oatly Hafer Calcium, SPAR Veggie Reisdink, Alpro Mandel ungesüßt

Quelle: **vegan.at** MAGAZIN DER VEGANEN GESELLSCHAFT - Nr. 33 1/ 2020

Rezept: 100g Pflanzenbasis auf 1l Wasser, mind. 4Std einweichen, mixen, abseihen

Laktoseintoleranz	keine oder geringe Fähigkeit Milchzucker zu verdauen
Anabole Hormone	für Wachstum und Muskelaufbau
LDL-Cholesterin	Blutfett, das sich leicht in Blutgefäße einlagert
Fettsäureprofil	Zusammensetzung (welche Fette, Mengenverhältnis, un/-gesättigt)
gesättigt/ ungesättigt	Molekülstruktur, Anzahl der Doppelbindungen
Isoflavone	Pflanzenfarbstoff mit natürlichem Schutzmechanismus gegen Bakterien, Nematoden, Pilze, Viren
Treibhausgas	Gase, die zum Treibhauseffekt (Aufheizen der Erde) beitragen
CO ₂ - äquivalent	Maßeinheit zur Vereinheitlichung der Wirksamkeit unterschiedlicher Gase
Anthropogener Klimawandel	vom Menschen verursacht/ beeinflusst Ernährung, Mobilität, fossile Energien,

DIE VORTEILE PFLANZLICHER MILCH AUF EINEN BLICK

LEBENSMITTEL	ENERGIE (kcal)	KOHL- HYDRATE (g)	PROTEINE (g)	FETT (g)	CHOLESTERIN (g)	BALLAST- STOFFE (g)	CALCIUM (mg)	VITAMIN B12 (µg)	VITAMIN D (µg)
KUHMILCH	64	4,8	3,3	3,5	13	0	120	0,4	0,2
SOJAMILCH	38	2,5	3	1,7	0	0,5	120	0,38	0,75
HAFERMILCH	46	6,7	1	1,5	0	0,8	120	0,38	1,1
REISMILCH	50	10	0,2	0,9	0	0,3	120	0,4	0,8
MANDELMILCH	13	0	0,5	1,1	0	0,2	120	0,38	0,75

IM VERGLEICH ZU KUHMITCH ENTHALTEN DIE ANGEFÜHRTEN SORTEN DEUTLICH WENIGER GESÄTTIGTE FETTSÄUREN, KEIN CHOLESTERIN, GROSSTEILS VIEL WENIGER ZUCKER, DAFÜR MEHR BALLASTSTOFFE UND EIN VIELFACHES AN VITAMIN D. DIE GEHALTE AN KALZIUM UND VITAMIN B12 SIND GENAUSO HOCH WIE BEI KUHMITCH.

Quellen: MRI - Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel beim Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft, Joya natur + Calcium, Oatly Hafer Calcium, SPAR Veggie Reisdink, Alpro Mandel ungesüßt

Quelle: **vegan.at** MAGAZIN DER VEGANEN GESELLSCHAFT - Nr. 33 1/ 2020

Rezept: 100g Hafer auf 1l Wasser, mind. 4Std einweichen, mixen, abseihen

Laktoseintoleranz	keine oder geringe Fähigkeit Milchzucker zu verdauen
Anabole Hormone	für Wachstum und Muskelaufbau
LDL-Cholesterin	Blutfett, das sich leicht in Blutgefäße einlagert
Fettsäureprofil	Zusammensetzung (welche Fette, Mengenverhältnis, un/-gesättigt)
gesättigt/ ungesättigt	Molekülstruktur, Anzahl der Doppelbindungen
Isoflavone	Pflanzenfarbstoff mit natürlichem Schutzmechanismus gegen Bakterien, Nematoden, Pilze, Viren
Treibhausgas	Gase, die zum Treibhauseffekt (Aufheizen der Erde) beitragen
CO ₂ - äquivalent	Maßeinheit zur Vereinheitlichung der Wirksamkeit unterschiedlicher Gase
Anthropogener Klimawandel	vom Menschen verursacht/ beeinflusst Ernährung, Mobilität, fossile Energien,