

14.07.2021

## Milchalternativen im Marktcheck

Von Soja bis Mandel: Verbraucherzentrale NRW nimmt Trend-Drinks unter die Lupe

- 71 pflanzliche Milchersatzprodukte verschiedener Hersteller untersucht
- Durch Anreicherung mit Calcium haben 38 Prozent der Drinks einen ähnlichen Calciumgehalt wie Kuhmilch
- „Ohne Zuckerzusatz“ bedeutet nicht, dass die Produkte keinen oder wenig Zucker enthalten
- Anstatt blumiger Werbeaufdrucke wären klare Angaben zu Herkunft der Rohstoffe und zur Klimabilanz wünschenswert

**Immer mehr Menschen verwenden anstatt tierischer Milch pflanzliche Drinks aus Hafer, Mandeln, Soja, Reis oder Kokos. Während einige bei dem mittlerweile großen Angebot einfach aus Neugier zugreifen und die Milchalternativen ausprobieren wollen, stehen für andere Umwelt- und Klimaschutz, Tierwohl oder auch die eigene Gesundheit bei der Kaufentscheidung im Vordergrund. Aber was steckt wirklich drin in den Produkten? Wie nachhaltig sind sie? Und ist den Werbeversprechen auf den Verpackungen zu trauen? Das hat die Verbraucherzentrale NRW untersucht.**

Für die Marktstichprobe im Frühjahr 2021 wurden insgesamt 71 Milchersatzprodukte auf der Basis von Hafer, Soja, Mandel, Kokosnuss und Reis erfasst. Davon waren 16 konventionell und 55 biologisch hergestellt. Die Preise für die Pflanzendrinks aus Discountern, Super- und Drogeriemärkten sowie Bioläden variierten stark: Der Liter kostete zwischen 95 Cent und 2,99 Euro. In der Regel sind die Pflanzenprodukte teurer als Kuhmilch.

### Unübersichtliche Verpackungen erschweren die Orientierung

Sich in der großen Auswahl zurecht zu finden, ist nicht ganz einfach. Zwar wird auf den Vorderseiten der Verpackungen überwiegend aufgeführt, welche pflanzliche Hauptzutat enthalten ist. „Zu Werbeaussagen wie ‚erfrischender Geschmack‘, ‚ideal zum Kaffee‘ oder ‚verführerisch tropisch‘ wird aber zum Teil eine verwirrende Vielzahl an weiteren Kennzeichnungselementen auf den Packungen aufgeführt. Die Bandbreite reicht hier von unterschiedlichen Siegeln oder Natur-Begriffen über ‚ohne Zuckerzusatz‘-Hinweise bis hin zu Aussagen zu Mikronährstoffen und Eiweißgehalten“, so die Verbraucherzentrale NRW. „Storytelling“ zum Produkt überlädt manch eine Packung zusätzlich und kann von wichtigen Kennzeichnungselementen wie dem Zutatenverzeichnis und der offiziellen

#### Pressestelle

Verbraucherzentrale  
Nordrhein-Westfalen e.V.

Mintropstraße 27  
40215 Düsseldorf

Tel. (0211) 38 09-101

Fax (0211) 38 09-216

presse@verbraucherzentrale.nrw

www.verbraucherzentrale.nrw

Produktbezeichnung ablenken. Zudem sind Drinks mit auffällig platzierten nährwertbezogenen Werbebotschaften nicht unbedingt besser zusammengesetzt als „dezent“ Produkte. Auch der Hinweis „Natur“ oder „Naturrell“ auf der Schauseite der Packung muss nicht bedeuten, dass das Produkt ohne Aroma und zugesetzten Zucker auskommt.

### **Nährwerte, Zusatzstoffe, Aromen: Genaues Hinschauen gefragt**

Der Marktcheck hat ergeben, dass bei einem Fünftel der betrachteten Milchalternativen (überwiegend natürliches) Aroma zugesetzt war. 38 Prozent der erfassten Erzeugnisse enthielten verschiedene Zusatzstoffe. Wer dies nicht möchte, hat dennoch eine relativ große Auswahl, besonders bei Bioprodukten.

In Sachen Nährwerte wiederum gibt es bei den Drinks je nach Hauptrohstoff große Unterschiede. So enthalten Produkte aus Soja vergleichsweise viel Eiweiß, während auf Getreide basierende Drinks einen höheren Kohlenhydrat- und Zuckergehalt aufweisen. „Die Angabe ‚ohne Zuckerzusatz‘ heißt daher nicht zwingend, dass die Produkte keinen oder wenig Zucker enthalten. Pflanzendrinks mit diesem Hinweis sollten deshalb den Zusatz ‚enthält von Natur aus Zucker‘ tragen“, so die Ernährungsfachleute. Verbraucher:innen empfehlen sie den Blick auf die Nährwerttabelle. Gut ein Drittel der Produkte ist mit Calcium angereichert – das ist vor allem wichtig für Personen, die Kuhmilch ganz oder teilweise mit Pflanzendrinks ersetzen.

### **Nachhaltigkeit und Klimavorteile sollten besser belegt werden**

Wem Umwelt- und Klimaschutz wichtig sind, der liegt bei den pflanzlichen Milchalternativen grundsätzlich richtig. Denn deren Produktion verursacht insgesamt deutlich weniger schädliche Treibhausgase und Umweltbelastungen als die konventionelle Milcherzeugung. Von den 19 im Marktcheck erfassten Sojadrinks waren 15 ökologisch produziert mit Sojabohnen aus europäischem Anbau. Auch Haferdrinks sind meist Bioprodukte mit Getreide aus Europa; bei der Hälfte der betrachteten Drinks stammt der Hafer sogar aus Deutschland. Neun der 14 Mandeldrinks sind laut Verpackungsangaben ebenfalls europäischen Ursprungs. Schwieriger nachzuvollziehen war die Herkunft der Zutaten bei Reis- und Kokosprodukten. „Nur bei zwei der 21 Haferdrinks und bei keinem der anderen Produkte im Check gab es Angaben zur CO<sub>2</sub>-Bilanz. Hier sollten die Hersteller nachbessern, denn für viele Verbraucher:innen ist der Klimaschutz ein wichtiges Einkaufsmotiv für Milchersatzprodukte“, fordert die Verbraucherzentrale NRW.

### **Weitere Informationen:**

❖ [www.verbraucherzentrale.nrw/pflanzendrinks](http://www.verbraucherzentrale.nrw/pflanzendrinks)