

Milchprodukte, Teil 2:

UNSERE ALTERNATIVEN ZU MILCHPRODUKTEN

Wenn Du dich entschieden hast, auf Milch und Milchprodukte zu verzichten, dann fragst Du dich bestimmt, was da noch zum Essen übrig bleibt. Meine Mutter reagierte spontan nach der Lektüre meines Beitrags zu Milch: „Das ist ja toll und super interessant was Du da über Milchprodukte geschrieben hast. Aber dann darf ich ja gar nichts mehr essen!?“ Ich denke der Meinung sind viele, deshalb verrate ich Dir hier ausführlich wie das bei uns in der Familie so ist! .

Kurz vorab: Wir verzichten auf nichts und essen köstliche Dinge !



Milch ist **keine gute Calcium und Eiweißquelle**, da gibt es bessere pflanzliche Alternativen.

Gute Calciumquellen:

- Gemüse: z.B. Grünkohl, Broccoli, Pilze, grünes Blattgemüse, Wildkräuter
- Nüsse und Saaten: z.B. Mohn, Sesam
- Mineralwasser, Pflanzenmilch mit Calcium
- Gewürze: z.B. Gomasio (eine Mischung aus geriebenem Sesam und Salz)
- Sango-Meereskoralle als Nahrungsergänzung (extra Text) z.B. hier: <https://bit.ly/2XeQe2m> *

Gute Eiweißquellen:

- Gemüse
- Hülsenfrüchte: z.B. Linsen, Bohnen, Lupinen, Sojabohnen, Tofu
- Nüsse und Saaten: z.B. Sesam, Chia, Hanf
- Reis, Quinoa, Buchweizen, Hirse

Von den Lupinen, die zur gleichen Familie wie die Erbsen oder Kichererbsen gehören, können von bestimmten Zuchtformen die Samen – ähnlich wie kleine Bohnen – verzehrt werden. Sie enthalten ein sehr hochwertiges Eiweiß – aus heimischem Anbau.

Mein Tipp:

Öfter mal **einen Grünen Smoothie genießen**, mit Pflanzenmilch, Blattgemüse und Wildkräutern und süßem Obst. Brennnessel sind z.B. sehr calciumreich und schmecken neutral im Smoothie. Diese gibt es auch als Pulver für den Winter zu kaufen. Und genieße doch mal öfter z.B. einen Chia-Pudding (aus Chia, Pflanzenmilch, Kakao und süßem Obst), das schmeckt übrigens auch Kindern.

Milchalternativen

Überall dort, wo wir früher Kuhmilch eingesetzt haben verwenden wir jetzt so viele tolle pflanzliche Alternativen zur Kuhmilch. Also z.B. im Müsli, zum Kochen und Backen, für Smoothies oder Milchshakes. Diese Pflanzenmilch findest Du mittlerweile nicht nur im Bioladen oder Reformhaus, sondern auch im Drogeriemarkt und den meisten Supermärkten. Z.B. als Sojamilch, Reismilch, Hafermilch, Mandelmilch, Kokosmilch usw. Ich empfehle **beim Kauf darauf zu achten, dass kein zusätzliche Zucker enthalten ist**. Einige von diesen pflanzlichen Milchdrinks kannst Du auch ganz leicht selbst zubereiten, was wir auch meistens machen: Meine Kinder mögen am liebsten Mandel-Milch bzw. Nuss-Milch.



Noch schneller ist die selbstgemachte Kokos-Milch. Hier ist kein Einweichen über Nacht nötig. Diese Kokos-Milch ist übrigens nicht so fettig, wie die fertig gekaufte, deshalb kannst Du sie unverdünnt verwenden.

Probiere es doch einfach mal aus und Du wirst überrascht sein über die vielfältigen Möglichkeiten.

Alternativen für Joghurt und Co.

Joghurt

Auch Joghurt essen wir ab und zu auf Basis von Pflanzenmilch. Entweder gekauft, z.B. Mandeljoghurt, Kokosjoghurt, oder auch mal Sojajoghurt (für die Kinder). Oder meistens selbstgemacht. Im einfachen Joghurtbereiter: Mit, Nuss-Milch, Kokos-Milch und Joghurtstarterkulturen entsteht über Nacht ein toller Naturjoghurt (Rezepte in extra Dokument).

Probiotische Starterkulturen z.B. diese hier: <https://bit.ly/3e5UPd9> *

Joghurtbereiter, stromlos z.B. diesen hier: <https://bit.ly/2wozoD2> *

*Dies ist ein Affiliate link. D.h. Ich erhalte eine kleine Provision, falls du über diesen link etwas bestellst – es kostet dich aber keinen Cent mehr, du unterstützt mich dadurch nur!



Diesen Joghurt kannst Du dann nachträglich mit Obst vermischen. Oder auch im Mixer mit süßem Obst gemeinsam pürieren, so dass dann leckerer Fruchtjoghurt entsteht.



Quark

Auch für Quark gibt es pflanzliche Alternativen zu kaufen, auf Basis von Soja, Mandeln oder Cashewkernen – mittlerweile fast schon in jedem Supermarkt. Oder Du bereitest das Nuss-Joghurt mit weniger Wasser zu , dann ist es quarkähnlich.

Sahne

Anstelle von Sahne kannst Du z.B. Soja-Sahne, Reis-Sahne oder Hafer-Sahne verwenden. Diese Produkte gibt es in Bioläden und Drogeriemärkten. Achte darauf, dass möglichst wenige Zutaten bzw. Zusatzstoffe enthalten sind.

Oder einfach etwas Kokosöl, fette Kokosmilch oder Mandelmus anstelle der Sahne zum Verfeinern von Speisen verwenden. Übrigens einen Teil der gekauften Sahne Alternativen sowie die fette Kokosmilch kann man sogar aufschlagen.

Eis

Wir bereiten gerne ein köstliches Blitz-Frucht-Eis ohne Zucker oder ein Schoko-Nuss-Eis zu. Auf Basis von Früchten und evtl. einem Schluck Pflanzen-Milch. Wer ein klassisches Milch-Eis möchte, findet mittlerweile in

den meisten Supermärkten Varianten auf Basis von Sojamilch oder auch Lupinen.

Butteralternativen

Und wie ist das mit dem Brotbelag? Ich persönlich esse relative wenig Brot. Die Kinder schon öfter, momentan lieben sie Knäckebrot. Auch hier gibt es viele tolle pflanzliche Alternativen.

Anstelle von Butter kannst Du z.B. Alsan, eine hochwertig Bio-Margarine aus dem Bioladen verwenden, die schmeckt sehr butterähnlich. Wir hatten sie früher im Hause. Wenn Margarine, dann empfehle ich diese, da sie aus ungehärteten Fetten und Ölen besteht. Ansonsten ist die Frage nach Butter oder Margarine schon fast eine "Weltanschauung".



Oder meine Favoriten: auch ganz **simpel etwas Kokosöl dünn aufs Brot streichen**. Oder **reife Avocado leicht zerdrückt**. Dann z.B. mit Sprossen, Kresse oder Schnittlauch belegen.



Alternativer Brotbelag

Selbst gemachter Brotbelag

Eine ganz schnelle einfache Möglichkeit ist wie oben beschrieben Alsan, Kokosöl oder Avocado – dann jeweils mit frischem Schnittlauch, Kresse oder Sprossen belegt. Oder einfach reifes Obst aufs Brot. Ab und zu machen wir auch Kräuterfrischkäse aus Cashews selber. Oder köstlichen Hummus aus Kichererbsen.

Und auch für „Nutella“ – gibt es bei uns eine tolle Alternative ohne Kuhmilch und ohne Zucker: selbstgemachter Schoko-Brottaufstrich. Da kannst Du auch mal so einen Löffel von naschen 😊 .



Gekaufte Alternativen für Brotbelag

Wir machen zwar viel selbst, aber manchmal ist es einfach praktisch schnell etwas Leckeres aufs Brot zur Hand zu haben. Es gibt so viele tolle pflanzliche Brotaufstriche z.B. im Bioladen, Reformhaus oder Drogeriemarkt. Da probieren wir auch gerne mal wieder was Neues aus.



Meine Kinder und ich mögen sehr gerne die Aufstriche auf Lupinenbasis, z.B. von LupiLove und den Kräuterfrischkäse aus dem Bioladen. Oder den von Simply V auf Basis von Mandeln aus dem Supermarkt.



Ab und zu gibt es auch mal eine qualitativ hochwertige vegane Wurst als Aufschnitt, die linke Packung, die Richard im Arm hält. Wobei ich hier empfehle kritisch die Zutaten anzusehen, denn bei manchen veganen Alternativen, z.B. im Supermarkt, sind sehr viele Zusatzstoffe drin. Aus diesem Grunde war ich bei veganem Käse auch bisher sehr zurückhaltend. Denn nach dem Blick aufs Zutatenverzeichnis verging mir der Appetit...

Kürzlich habe ich einen leckeren und zumindest gesünderen Käse entdeckt: sieht aus wie Scheibenkäse und schmeckt auch so. Und es gibt ihn sogar im Rewe Supermarkt manchmal auch in verschiedenen Varianten. Er wird auf Basis von Mandeln hergestellt. Den esse ich ab und zu mal, nicht täglich ;-)



Auf der Veggieworld- der veganen Messe haben wir auch den Happy Cheese auf Basis von Cashewnüssen kennengelernt. Gibt es übers Internet oder auch in gut sortierten Bioläden. Das ist mal eine echte Delikatesse für besondere Gelegenheiten. Schmeckt super köstlich ist allerdings recht teuer.



Anstelle von Schafskäse verwenden ich gerne mal eingelegten fermentierten Tofu: z.B. fertig gekauft mit Kräutern oder auch mal selbstgemacht. Dazu den gewürfelten Tofu in einem Glas mit Olivenöl, Salz, Knoblauch und Kräutern im Kühlschrank mind. 24 Stunden einlegen und ab und zu leicht schütteln.

Fazit:

Wenn Du Dich dafür entscheidest weniger oder keine Milchprodukte mehr zu essen, dann **gibt es so viele leckere und gesunde Alternativen**. Von Pflanzen-Milch, über Joghurt, Frischkäse, Brotaufstriche bis hin zu Käse. Vieles davon kannst Du ganz einfach selbst zubereiten.

Lass Dich von meinen Anregungen inspirieren, das eine oder andere einfach mal auszuprobieren, dann wirst Du bestimmt auch Deine Lieblingsalternativen zu den Milchprodukten finden.