



Pflanzendrinks in der Familienküche

Nicht von der Kuh, sondern aus Pflanzen. Das Angebot an Pflanzendrinks ist mittlerweile groß und immer häufiger wird zu Milchalternativen aus Soja, Hafer, Kokos, Mandel oder Reis gegriffen.

Gerade für Kinder ist eine gute Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Eiweiß wichtig. Schaut man sich die Nährwerte von Pflanzendrinks an, dann können sie nicht mit dem hohen Nährstoffgehalt in Kuhmilch mithalten. Trotzdem können sie eine wunderbare Ergänzung einer abwechslungsreichen Ernährung sein, zum reinen Trinkgenuss oder für leckere Rezeptideen für die ganze Familie.

Wie sieht es aus mit Calcium in Pflanzendrinks?

Milch und Milchprodukte sind wichtige Quellen für Calcium, das besonders für das Knochenwachstum von Kindern bedeutend ist. In Pflanzendrinks ist natürlicherweise kaum Calcium enthalten, weshalb es vielen Produkten zugesetzt wird. Die zugesetzte Menge entspricht in der Regel dem Calciumgehalt in Kuhmilch.

Tipp: Wenn Milch und Milchprodukte häufig durch Pflanzendrinks ersetzt werden, sollten diese mit Calcium angereichert sein.

Wie viel Zucker steckt drin?

Pflanzendrinks enthalten unterschiedlich viel Zucker. Häufig ist zu lesen "ungesüßt" oder "ohne Zuckerzusatz". Das heißt nicht automatisch, dass kein oder wenig Zucker enthalten ist. Ein "ungesüßter" Drink kann durchaus mehr Zucker haben als ein gesüßter.

Tipp: Es lohnt sich ein Blick auf die Nährwertabelle, die auf jeder Verpackung zu finden ist. Dort steht, wie viel Zucker in 100 Milliliter Drink drin ist.

Interessant zu wissen: Auch Kuhmilch enthält Zucker, etwa 4,7 Gramm Zucker pro 100 Milliliter.



Pflanzendrinks machen sich super in der Küche

Pflanzendrinks können in vielen Speisen verwendet werden: zum Tee, Kaffee, zum Müsli, in Smoothies oder Shakes, in Desserts oder auch zum Kochen und Backen.

Geschmacklich reichen sie von nussig, bohlig bis süßlich. Es lohnt sich, verschiedene Alternativen auszuprobieren.

In punkto Nachhaltigkeit...

...sind Pflanzendrinks eine klimaschonendere und tierfreundlichere Alternative zu Milch.



Mehr dazu

Pflanzendrinks unter der Lupe

<https://www.verbraucherzentrale.nrw/node/62593>



@ iStock/ALLEKO

Gemüse-Kartoffel-Auflauf

1. Kartoffeln mit Schale weich kochen (ca. 20 Minuten), pellen und in Scheiben schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.
2. Gemüse putzen und in dünne Scheiben oder Stücke schneiden.
3. 1 EL Rapsöl erhitzen, zunächst Möhren und Sellerie ca. 5 Minuten braten, gegebenenfalls etwas Wasser hinzugeben. Dann Porree und Champignons dazu geben und weitere 10 Minuten dünsten. Dann die Kartoffeln unterheben.
4. Reisdrink mit Ei und Speisestärke verquirlen, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Muskat würzen.
5. Auflaufform mit Rapsöl einfetten und die Gemüse-Kartoffel-Mischung hineingeben. Reisdrink-Mischung gleichmäßig darüber gießen.
6. Form mit Deckel oder Backpapier abdecken, im Backofen bei 170 °C (Umluft 150 °C) 30 Minuten backen.
7. Deckel entfernen und weitere 10-15 Minuten backen.

Zutaten für 4 Portionen

5	mittelgroße Kartoffeln
	Jodsalz, Pfeffer
1 TL	Thymian (getrocknet)
1 EL	Rapsöl + etwas mehr zum Fetten der Form
2	mittelgroße Möhren
200 g	Sellerie
2	Stangen Porree (Lauch)
100 g	Champignons
250 ml	Reisdrink
1	Ei
3 EL	Speisestärke
½ TL	Paprikapulver
1 Msp.	Muskat

TIPP

Der Auflauf kann ebenso mit Hafer- oder Sojadrink zubereitet werden.

Das Rezept eignet sich gut zur Resteverwertung, z.B. wenn bei einem anderen Gericht gekochte Kartoffeln übriggeblieben sind.