

Abo **Milch-Alternativen**

Von Hafer bis Lupinen: Pflanzendrinks im Vergleich

Seit neuestem gibt es einen Kartoffeldrink – neben den etablierten Sorten wie Hafer oder Soja. Ein Testtrinken zeigt die Stärken und Schwächen von 11 Varianten.

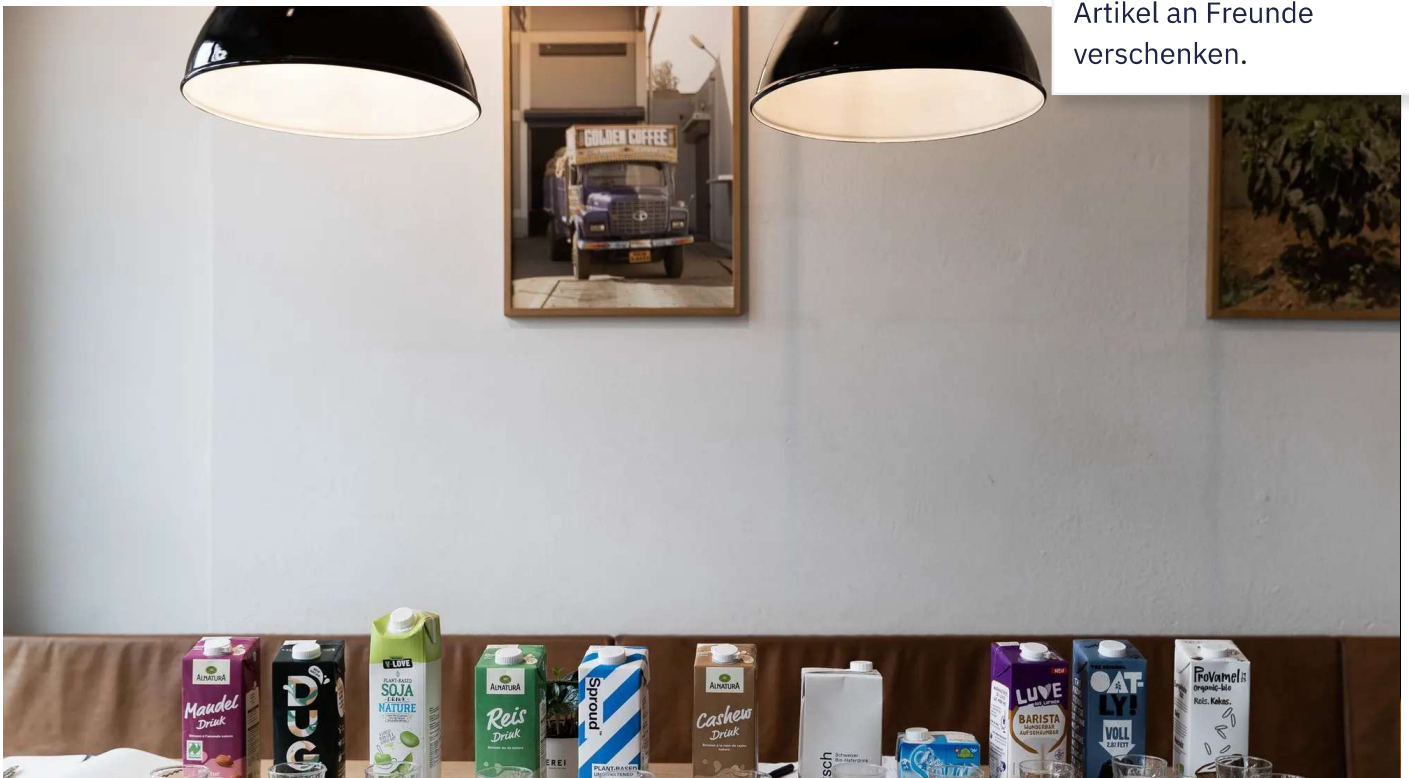


120



Publiziert: 15.04.2023, 11:29

Schon ausprobiert?
Neu können Sie Abo-
Artikel an Freunde
verschenken.



1 / 3



Aufgereiht, bald ausgetrunken: Die 11 Pflanzendrinks im Test.

Fotos: Nicole Philipp

Wer ist die Schönste im ganzen Land? Wahrscheinlich die Lupinenmilch. Die man nicht so nennen darf, weil «Milch» ein geschützter Begriff ist. Für Milchalternativen gilt die Bezeichnung «Pflanzendrink». Und jener, der das Eiweiss der Süsslupine enthält, ist einer von vielen, sehr vielen im Angebot (die Grossverteiler stapeln bis zu 50 unterschiedliche Produkte in ihren Regalen).

Wir haben elf Drinks auf verschiedene Merkmale untersucht. Wie sieht er aus? Wie schmeckt er pur? Wie nachhaltig ist er? Dabei haben wir uns auf die verschiedenen Sorten fokussiert, aber nicht auf Marken. Weil sie besonders beliebt sind, haben wir zwei Haferdrinks sowie zwei Sojadrinks getestet.

1

Haferdrink I – der Liebling der Profis



Gutsch Haferdrink: Auf diesen Drink schwören Profis, erhältlich ist er in vielen Kaffeebars.

Foto: Nicole Philipp

- **Erscheinung:** Ein schönes Beige! Schäumungsqualitäten: Top. Gutsch wurde ja auch eigens für Kaffeebars entwickelt. In solchen ist das Produkt auch erhältlich.
- **Geschmack:** Die eine Testerin sagt: «Ganz okay.» Für die andere ist dieser Drink die erste Wahl für den morgendlichen Kaffee.
- **Was ist da drin?** Biohafer, Biosonnenblumenöl, Salz und – ganz wichtig, gemäss Zutatenliste – Wasser aus Schlieren ZH.
- **Klimaverträglichkeit:** Hoch. Die Firma arbeitet mit der Biolebensmittelfirma Soyana zusammen. Alle Zutaten stammen aus der Schweiz. Hafer ist ausserdem ein robustes Getreide, der Anbau verbraucht relativ wenig Wasser und Dünger.
- **Der Preis:** Für Private im Kauf bei den Genossenschaftsmitgliedern zwischen 3.60 und 3.95 Franken pro Liter. Gutsch präsentiert die totale Preistransparenz, die Produktionskosten liegen bei gut 2 Franken ↗ pro Liter.
- **Wer soll das kaufen?** Baristas – und solche, die es werden wollen.



Der Drink auf Basis von Sojabohnen von Soyana: Ein Vorreiter.

Foto: Nicole Philipp

- **Erscheinung:** Der Drink ist blütenweiss. Und die Verpackung ist seit Jahren gleich geblieben, man sieht darauf unter anderem das Matterhorn. (Das erinnert uns doch an ein anderes Produkt.) Diese Alternative existiert seit 1985 – eine Schweizer Pionierin also. Und schäumen kann sie auch wunderbar.
- **Geschmack:** Für die eine Testerin schmeckt der Drink stark nach Sojabohnen. Die andere zieht diese Sojadrink-Variante klar vor.
- **Was ist drin?** Von der Sojabohne über den Birnendicksaft bis hin zu Vanilleextrakt stammen die Zutaten aus biologischem Anbau. Enthalten ist zudem Gerstenmalz.
- **Klimaverträglichkeit:** Soyana verwendet Biobohnen aus Norditalien und Südösterreich – also nah der Schweiz. Produziert wird der Drink dann in Schlieren.
- **Der Preis:** 4.40 Fr./l (in Reformhäusern). Die Halbliterpackung kostet 2.20 Franken.
- **Wer soll das kaufen?** Back to the 80s: Nostalgikerinnen und Nostalgiker.

Sojadrink II – wie man ihn sich eben vorstellt



Sojadrink von der Migros-Produktlinie V-Love.

Foto: Nicole Philipp

- **Erscheinung:** Ist das Magermilch? Sieht jedenfalls so aus. Auch dieser Drink zeichnet sich durch ein elegantes Eiweiss aus. Mit 3,5 Gramm Protein lässt er sich gut schäumen.
- **Geschmack:** Er hinterlässt ein etwas pelziges Gefühl auf der Zunge. Aber sonst: Schmeckt, wie man sich einen Sojadrink vorstellt – nicht nach viel.
- **Was ist da drin?** Die Zutatenliste ist kurz. Wasser und 8,5 Prozent ausländische Sojabohnen. Und frohe News: Kein Zucker.
- **Klimaverträglichkeit:** Eher gut, da das Soja aus Europa kommt.
- **Der Preis:** 1.95 Fr./l bei der Migros ↗.
- **Wer soll das kaufen?** Körnlipickerinnen und -picker.



potatoessintherain
Blasercafé

[Profil ansehen](#)



[Mehr auf Instagram ansehen](#)



Latte-Art der anderen Art. Am Schluss wirds etwas wild.

Foto: Instagram

4

Der Mandeldrink – schmeckt gar nicht nach Marzipan!



Die Mandelversion von Alnatura.

Foto: Nicole Philipp

- **Erscheinung:** Hochzeitweisse Flüssigkeit. Schäumen lässt sie sich gut – sie enthält 1,1 Gramm Protein. Und: Der Schaum steht stramm.
- **Geschmack:** Ein bisschen haben wir ja Marzipan erwartet. Und dann schmeckt sie total wässrig. Ein Plus: Hier wurde nicht mit Zucker nachgebessert.
- **Was ist da drin?** 7 Prozent Mandeln. Vielleicht muss man fragen, was nicht drin ist: Der Drink ist zuckerfrei, laktosefrei, glutenfrei, ohne Stabilisatoren und frei von Milcheiweiss.

- **Klimaverträglichkeit:** Transportwege und vor allem Bewässerung lassen den Drink schlecht aussehen.
- **Der Preis:** 3.35 Fr./l (bei Alnatura).
- **Wer soll das kaufen?** Gesundheitsfanatiker und -fanatikerinnen, denen das Klima nicht so wichtig ist.

5

Haferdrink II – mit Hipsterpudding



Oatly Haferdrink: Ein Klassiker.

Foto: Nicole Philipp

- **Erscheinung:** Ein Offwhite (das sind verschiedene Weisschattierungen, vor allem beliebt beim Streichen von Wänden) bis gräulich. Ansprechende, wenn auch etwas verwirrende Hipsterverpackung: Was genau will uns der Pudding sagen?

- **Geschmack:** Schmeckt der einen Testerin wie eine tierische Vollmilch. Der Fettanteil kitzelt angenehm den Gaumen. Und der Zuckeranteil ist mit 3,4 Gramm hoch, jedoch stammt dieser einzig aus dem Getreide.
- **Was ist da drin?** Wasser, 10 Prozent Hafer, Rapsöl. Mit Mineralien und Vitaminen angereichert.
- **Klimaverträglichkeit:** Hafer schneidet im Vergleich mit anderen Milchalternativen am besten ab. Aber Achtung: Oatley geriet im Zusammenhang mit der Rodung von Regenwald in die Schlagzeilen.
- **Der Preis:** 3.30 Fr./l, z. B. bei Coop.
- **Wer soll das kaufen?** Warum kaufen? Machen Sie sie lieber selber!

6

Der Erbsendrink – schon fast ein Designobjekt



Erbsendrink: So wenig Anteil der Hauptzutat hat keine andere Milch. Nicht einmal 2 Prozent davon sind Erbsenproteine.

- **Erscheinung:** Die Farbe des Getränks geht leicht in Eierschale. Bemerkenswert ist aber die Verpackung: Das ist schon fast ein Designobjekt.
- **Geschmack:** Ungesüsst. Woraus besteht der noch mal? Erbsen? Schmeckt man nicht. Im Müesli wohl ganz okay.
- **Was ist da drin?** Die Zutatenliste ist arg lang, das Erbsenprotein macht nur 1,9 Prozent aus.
- **Klimaverträglichkeit:** Der Drink wird in Schweden produziert, das vergrössert den ökologischen Fussabdruck. Trotzdem: Insgesamt sauberer Durchschnitt.
- **Der Preis:** 3.49 Fr./l, bei Grossverteilern.
- **Wer soll das kaufen?** Alle, die tolles Verpackungsdesign schätzen.



Reisdrink: Da bleibt man besser bei Wasser oder schwarzem Kaffee.

Foto: Nicole Philipp

- **Erscheinung:** Sieht eher wässrig aus, schimmert aber in einem traumhaften Weiss. Was das Schäumen angeht: Reisdrinks enthalten zu wenig Proteine, als dass sie im Kaffee gut aussehen würden. Diese hier etwa weniger als 0,5 Gramm.
- **Geschmack:** Beim Biogetränk sind wir uns nicht einig: Zu dünn, sagt eine Testerin. Die andere schliesst verzückt die Augen und schweigt, weil sie geniesst.
- **Was ist da drin?** Wasser, Reis (14 Prozent), Sonnenblumenöl, Meersalz.
- **Klimaverträglichkeit:** Reisanbau erfordert in der Regel viel Wasser. Selbst wenn es auf der Packung heisst «aus kontrolliert biologischer Landwirtschaft»: Ökologisch sinnvoll sind Reisdrinks selten.
- **Der Preis:** 2.10 Fr./l (bei Alnatura).
- **Wer soll das kaufen?** Sparfuchse – es ist die günstigste Variante.

Cashewdrink – ein Umweltsünder



Cashewdrink, hier von Alnatura: Auch wenn nur ganz wenig Nussanteil im Drink ist, ist die Ökobilanz dieses Getränks sozusagen katastrophal.

Foto: Nicole Philipp

- **Erscheinung:** Erstaunlich weiss ist dieser Drink. Dafür ist die Verpackung etwas gar unbunt ausgefallen.
- **Geschmack:** Das schmeckt ja wirklich nach Cashew! Ein wenig, zumindest.
- **Was ist da drin?** Ungesüsst. Laktosefrei, glutenfrei, fettarm. Milcheiweissfrei. 6,5 Prozent Cashewkerne, Wasser, Biomeersalz.
- **Klimaverträglichkeit:** Schönreden kann man sie nicht: Laut einer Studie des WWF Schweiz ⁷ (bei der übrigens die Kuhmilch nicht wesentlich schlechter abschneidet als Pflanzendrinks, wenns um Ökologie geht) ist der Cashewdrink ein krasser Umweltsünder. Also ein No-go.
- **Der Preis:** 3.70 Fr./l (bei Alnatura).

- **Wer soll das kaufen?** Wer auf Cashewnüsse steht, aber die Augen vor der Klimakatastrophe verschliessen kann.

9

Kokosdrink – das Schäumen überlässt er den (Fantasie-)Wellen



Karibikfeeling: Der Kokosdrink von Provamel erzählt vom süssen Leben und süssen Tagen in der Hängematte. Der Preis für diese Exotik ist eine eher desaströse Ökobilanz.

Foto: Nicole Philipp

- **Erscheinung:** Schliessen Sie die Augen und stellen Sie sich vor, Sie schaukeln in einer Hängematte. In den Händen halten Sie einen Drink mit einem Schirmchen, es geht Ihnen gut, es ist Ihnen noch nie besser gegangen, das Leben ist schön, das Leben ist süss. So sieht der Kokosdrink aus. Und schmeckt auch so – paradiesisch fast. Nur schäumen lässt er sich nicht, aber den Schaum überlassen wir getrost den Wellen im Karibischen Meer.

- **Geschmack:** Siehe oben.
- **Was ist da drin?** Wasser, Reis (17 Prozent), Kokosmilch (4,4 Prozent), Kokosaroma, Meersalz. Trotz der Süsse kein Zuckerzusatz.
- **Klimaverträglichkeit:** Die Zutaten sind bei unserem Reis-Kokos-Drink zwar biologisch. Es liegt aber in der Natur der Sache, dass sie einen weiten Weg hinter sich haben, bevor sie bei uns im Müesli landen.
- **Der Preis:** 3.80 Fr./l, in Bioläden.
- **Wer soll das kaufen?** Tagträumerinnen und Tagträumer.

10

Kartoffeldrink – endlich!



Theoretisch sehr umweltfreundlich: Die Kartoffelmilch (so wird der Drink namens Dug genannt) aus Schweden. Neu auch in der Migros erhältlich.

Foto: Nicole Philipp

- **Erscheinung:** Blasser Durchschnitt. Sie lässt sich sehr gut schäumen, man muss nicht mal die Barista-Version nehmen. Unser Barista jedenfalls zaubert beim Test ein Kartoffelherz auf den Cappuccino.
- **Geschmack:** Vor nicht allzu langer Zeit haben wir an dieser Stelle, also öffentlich, beklagt, dass es im Schweizer Kartoffelland keinen entsprechenden Drink gibt. Weil er einfach so gut schmeckt. Cremig, smooth, obwohl man nicht richtig einordnen kann, was es ist, das dem Gaumen so schmeichelt.
- **Was ist da drin?** Vor allem Kartoffeln, Kartoffelwasser, Wasser und Rapsöl.
- **Umweltverträglichkeit:** Theoretisch ist die Kartoffelmilch neben der Hafermilch die beste Lösung in Sachen Nachhaltigkeit. Nach Angaben der Firma Veg of Lund, die die Dug-Drinks herstellt, hinterlässt die Herstellung von Kartoffelmilch einen um 75 Prozent geringeren ökologischen Fussabdruck als herkömmliche Milch. Schade also, müssen wir uns derzeit mit der schwedischen Version zufriedengeben. In der Schweiz fehlen entsprechende technische Einrichtungen. Noch.
- **Der Preis:** 2.60 Fr./l. Erhältlich seit dieser Woche bei der Migros.
- **Wer soll das kaufen?** Alle, die etwas Neues ausprobieren wollen.



Lupinendrink von Luve: Mit seiner goldgelben Farbe ist er der Beau unter den Alternativdrinks.

Foto: Nicole Philipp

- **Erscheinung:** Gülden leuchtet uns das Getränk aus dem Glas entgegen. Die Verpackung allerdings ist biederer Durchschnitt – und übertreibt vielleicht ein wenig mit der abgebildeten Latte-Art. Man kann die Lupinen schäumen, doch auch das nur durchschnittlich gut.
- **Geschmack:** Das Auge trinkt mit, aber hier haben wir uns zu früh gefreut. Fad, öde, wässrig, so schmecken die Lupinen.
- **Was ist da drin?** Lupinensamenextrakt, Wasser, Reissirup. Oliofructose. Rapsöl, Säureregulatoren und Stabilisatoren sowie Zucker.
- **Klimaverträglichkeit:** Lupinen wachsen in Spanien und Portugal. Hergestellt wurde dieser Drink in Deutschland. Eine Glanzleistung ist das nicht, aber auch nicht sehr, sehr schlimm.
- **Der Preis:** 3.80 Fr./l in Bioläden.
- **Wer soll das kaufen?** Wer wie wir auf diese umwerfende Farbe abfährt.

Welches ist nun die beste Alternative?

Das kann man natürlich nicht sagen. Zu viele Faktoren spielen mit: Ökologie, Zuckergehalt, Schäumungsqualitäten. Und allen voran der wichtigste: der eigene Geschmack. Ums Probieren kommen Sie nicht herum.

Mehr News & Geschichten

SonntagsZeitung

Dieser Text stammt aus der aktuellen Ausgabe. Lesen Sie die komplette SonntagsZeitung hier im E-Paper. ↗

Nina Kobelt ist Kulinarik-Redaktorin. Sie schreibt seit 1999 über diverse Themen. [Mehr Infos](#)

Claudia Salzmann ist seit 2009 bei Tamedia. Primär recherchiert sie über Themen in der Kulinarik und der Gastronomie. Parallel studiert sie im Master Multimedia Journalismus an der HKB Bern.

[Mehr Infos](#)

 [@C_L_A](#)

Fehler gefunden? [Jetzt melden.](#)

120 Kommentare