

Ganz ohne Kuh

Ob Laktoseintoleranz oder ethische Bedenken: Immer mehr Menschen verzichten auf Milch. Wie gut sind die Ersatzprodukte aus Mandeln, Soja und Reis? Wir haben 21 Produkte getestet.

Sie stehen im Supermarktregal und sehen aus wie Milch. Verkauft werden sie aber als Drinks, da nur das Milch heißen darf, was von Säugetieren wie etwa der Kuh kommt. Die Basis dieser Produkte sind meist Nüsse, Getreide oder Hülsenfrüchte, die Hauptzutat ist Wasser.

Obwohl als Milchersatz gehandelt, stecken in Sojadrinks & Co von Natur aus nur geringe Mengen an Kalzium, weshalb häufig angereichert wird. Manche Hersteller setzen auch Süßungsmittel zu, um geschmacklich nachzuhelfen.

Wir haben bei allen Produkten im Test den Gesamtzucker- und den Kalziumgehalt bestimmt. Außerdem wurde auf Chlorat untersucht, das zum Beispiel durch gechlortes Wasser in Lebensmittel gelangen kann. Lediglich in einem Soja- und einem Mandel-drink konnten wir diesen Schadstoff nachweisen. Glücklicherweise nur in Mengen, von denen keine Gesundheitsgefährdung ausgeht. In Sachen Geschmack hatten vor allem die Sojadrinks einen schweren Stand. Insgesamt würden unsere Verkoster von 21 Produkten gerade einmal 3 kaufen.

Mandeldrinks



Die Milchalternative mit Mandeln ist ganz schön teuer. 2,82 Euro pro Liter kostet ein Mandeldrink im Durchschnitt. Bio-Produkte kosten mit 3,29 bzw. 3,60 Euro deutlich mehr. Für ihr Geld bekommen die Kunden allerdings nur wenig Mandeln. Am geringsten ist der Mandelanteil bei Alpro (2 Prozent) und Almond Dreams (2,5 Prozent), die unseren Verkostern trotzdem besser schmeckten als die Produkte der Konkurrenz mit ihrem deutlich höheren Nussanteil von 7 Prozent.

Ohne zugesetzte Süße kommt keiner der getesteten Mandeldrinks aus. Und auch die Zutatenlisten sind vergleichsweise lang, denn hier schenkt man sich bei der Hälfte der Produkte neben Wasser und Mandeln auch Verdickungsmittel, Emulgatoren und Stabilisatoren ein.

Fotos: Somchai Som, Valentina Proskurina / Shutterstock.com, Montage: Doris Seyzer



Testkriterien

Im Test: 21 Milchalternativen auf pflanzlicher Basis (4 Mandel-, 5 Reis- und 12 Sojadrinks). Die genauen Testkriterien finden registrierte Abonnenten auf www.konsument.at/milchalternativen112015.



Testergebnisse Mandeldrinks

Abbildungsnummer	Marke	Bezeichnung	Eigenmarke	Gekauft bei	Preis/l in €	Testurteil Erreichte von 100 Prozentpunkten	HERSTELLERANGABEN				CHEMIE	Chlorat/Perchlorat in mg/kg	Gesamtzucker in g/100 ml	Kalzium in mg/100 ml	KENNZEICHNUNG	VERKOSTUNG	Tester würden es kaufen
							Bio-Produkt	Mit Kalzium angereichert	Gesüßt	Anteil an Mandeln in %							
1	Almond Dream	Original+Calcium	○	Interspar	2,39	gut (66)	○	●	●	2,5	++	++	4,06	131,0	○	+	●
2	Alnatura	Mandel Drink	○	dm	3,60	gut (65)	●	○	●	7,0	++	++	1,74	7,1	++	○	○
3	Alpro	Mandel Original	○	Interspar	1,99	durchschnittlich (58)	○	●	●	2,0	++	++	3,11	119,0	--	+	●
4	Provamel	Almond Mandel	○	denn's	3,29	durchschnittlich (46)	●	○	●	7,0	○	○	2,97	51,5	○	○	○

Zeichenerklärung: ● = ja ○ = nein
Prozentangaben = Anteil am Endurteil

Beurteilungsnoten: sehr gut (+ +), gut (+), durchschnittlich (o), weniger zufriedenstellend (-), nicht zufriedenstellend (- -)
Preise: August 2015

Testergebnisse Reisdrinks

Abbildungsnummer	Marke	Bezeichnung	Eigenmarke	Gekauft bei	Preis in €	Testurteil Erreichte von 100 Prozentpunkten	HERSTELLER-ANGABEN				CHEMIE	Chlorat/Perchlorat in mg/kg	Arsen in µg/l	Gesamtzucker in g/100 ml	Kalzium in mg/100 ml	KENNZEICHNUNG	VERKOSTUNG	Tester würden es kaufen
							Bio-Produkt	Mit Kalzium angereichert	Gesüßt	Anteil an Reis in %								
1	dm Bio	Reis Drink Natur	●	dm	1,80	gut (78)	●	○	○	13	++	++	++	6,18	3,9	++	+	●
2	Dennree	Reis drink Natur	●	denn's	1,59	gut (73)	●	○	○	14	++	++	++	3,49	<3,0	++	+	○
3	Spar veggie	Reis Drink	●	Interspar	1,29	gut (68)	○	●	○	14	+	++	○	5,84	113,0	++	+	○
4	Lima	Rice drink	○	Prokopp Gewusst wie	2,99	gut (64)	●	○	○	14	++	++	++	6,50	3,5	○	+	○
5	Natumi	Reis Calcium	○	maran VEGAN	2,49	durchschnittlich (54)	●	●	○	14	++	++	++	5,73	110,0	--	○	○

Zeichenerklärung: ● = ja ○ = nein
Prozentangaben = Anteil am Endurteil

Beurteilungsnoten: sehr gut (+ +), gut (+), durchschnittlich (○), weniger zufriedenstellend (-), nicht zufriedenstellend (- -)

Preise: August 2015



Reisdrinks



Mit durchschnittlich 2,03 Euro pro Liter muss rechnen, wer sich für einen Reisdrink entscheidet. Am günstigsten kommt der mit Kalzium angereicherte Drink von Spar veggie um preiswerte 1,29 Euro/Liter. Für das Bio-Produkt Lima legen Konsumenten dagegen mehr als das Doppelte hin.

In Reisdrinks stecken zwischen 3,49 und 6,5 Gramm Zucker pro 100 Milliliter, obwohl kein Süßungsmittel zugesetzt wurde. Wie ist das möglich? Für die Herstellung dieser Milchalternative wird Reis gemahlen und in Wasser

gekocht. Es entsteht eine cremige Masse, die man fermentieren lässt. Dabei bauen Enzyme einen Teil der Pflanzenstärke zu Zucker ab. Insgesamt enthalten die Drinks mehr Zucker als in den gesüßten Sojadrinks! Vermutlich aufgrund ihres süßen Geschmacks kamen diese Drinks bei unseren Verkostern am besten an. Kaufen würden die Tester trotzdem nur dm Bio.

Reis ist in letzter Zeit ins Gerede gekommen, Stichwort: Arsen. Dieses Halbmetall ist in seiner anorganischen Form für den Menschen giftig und krebserregend. In Reis und damit auch in Reisprodukten finden sich immer wieder erhöhte Arsengehalte. Wir haben in unseren 5 untersuchten Drinks Werte zwischen 3,1 (Natumi) und 16 (Spar veggie) Mikrogramm (µg) Arsen pro Liter (l) gefunden. Ein gutes Ergebnis, denn ausgenommen das Produkt von Spar liegen alle unsere Drinks unter 11,7 µg anorganisches Arsen/l. Diesen Durchschnittswert hat die EFSA (Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit) bei einer großen Untersuchung von Reisdrinks ermittelt. Vorsicht ist trotzdem geboten! Auch wenn die Arsenbelastung gering ist: Reisdrinks sind nichts für Säuglinge und Kleinkinder. Und auch Erwachsene sollten öfter einmal zu anderen Milchalternativen wechseln.

Sojadrinks



Sojadrinks waren die ersten auf dem Markt. Verglichen mit der Konkurrenz sind sie mit durchschnittlich 1,70 Euro pro Liter recht preiswert. Besonders günstig ist Biotrend (Lidl) mit nur 0,99 Euro/Liter, der bei der Verkostung allerdings durchgefallen ist. Ganz schön teuer sind dagegen Alpro und Joya (Soya Bio Pur) um 2,19 Euro/Liter. Für so viel Geld gibt es dann bei Alpro, wo in Sachen Rohstoff auch beim Mandeldrink geknausert wird, nur mickrige 5,9 Prozent Soja.

Apropos Joya: Diese Firma bietet auch einen „frischen“ Sojadrink (Soya Frisch+Calcium) an. Da das Produkt als einziges nicht hocherhitzt ist, muss es kühl gelagert werden und hat auch eine kürzere Haltbarkeit. Fünf der untersuchten Drinks sind mit Kalzium angereichert, vier davon zusätzlich mit Rüben- bzw. Rohrzucker geschmacklich aufgebessert. Der Großteil der Sojadrinks wird in Bio-Qualität verkauft.

Mehr als die Hälfte der Hersteller schreiben auf die Verpackung drauf, woher die verarbeiteten Sojabohnen kommen. Überraschung: Sieben Produzenten greifen auf österreichische Ware zurück. Basic verarbeitet Sojabohnen aus Italien. Provamel, Alnatura, Biotrend und Alpro schweigen sich über die Herkunft ihrer Rohware aus.





Testergebnisse Sojadrinks

bei gleicher Punktezahl Reihung nach Preis/l in €

Abbildungsnummer	Marke	Bezeichnung	Eigenmarke	Gekauft bei	Preis/l in €	Testurteil Erreichte von 100 Prozentpunkten	HERSTELLER-ANGABEN			CHEMIE	Chlorat/Perchlorat in mg/kg	GVO (gentechnisch veränderte Organismen)	Gesamtzucker in g/100 ml	Kalzium in mg/100 ml	KENNZEICHNUNG	VERKOSTUNG	Tester würden es kaufen	
							Bio-Produkt	Mit Kalzium angereichert	Gesüßt									
1	Joya	Soya Frisch+Calcium	○	Me	1,99	gut (69)	○	●	●	8,8	++	++	++	3,40	122,0	++	○	○
2	Provamel	Soya Natural	○	MaV	1,99	gut (68)	●	○	○	7,2	++	++	++	0,42	9,7	++	○	○
3	Joya	Soya Bio Pur	○	De	2,19	gut (68)	●	○	○	9,0	++	++	++	0,86	13,2	++	○	○
4	natürlich für uns	Bio Sojadrink Natur	●	Z	1,69	gut (65)	●	●	●	8,8	++	++	++	4,29	130,0	++	○	○
5	Spar Natur pur	Bio-Soja-Drink	●	I	1,69	gut (65)	●	●	●	9,0	++	++	++	3,01	107,0	++	○	○
6	Zurück zum Ursprung	Soja-Drink Natur	●	H	1,35	gut (61)	●	○	○	9,5	++	++	++	0,85	14,9	++	○	○
7	Alnatura	Soja Drink Natur	○	DM	1,40	gut (61)	●	○	○	9,0	++	++	++	0,95	9,5	++	○	○
8	Ja!Natürlich	Soja Drink pur-ungesüßt	●	Me	1,99	gut (60)	●	○	○	10,6	++	++	++	0,74	13,2	-	+	○
9	Spar Vital	Soja Drink Pur	●	I	1,49	durchschn. (59)	○	●	○	9,0	++	++	++	0,70	111,0	○	○	○
10	Biotrend	Bio-Sojadrink Natur	●	L	0,99	durchschn. (55)	●	○	○	9,5	++	++	++	0,80	123,0	+	-	○
11	Alpro	Soya Original	○	I	2,19	durchschn. (54)	○	●	●	5,9	++	++	++	2,84	110,0	--	○	○
12	basic	Sojadrink natur	●	Ba	1,39	durchschn. (51)	●	○	○	8,0	+	○	++	0,86	11,9	-	○	○

Zeichenerklärung: ● = ja ○ = nein Ba = basic, De = denn's, H = Hofer, I = Interspar, L = Lidl, MaV = maran VEGAN, Me = Merkur, Z = Zielpunkt

Beurteilungsnoten: sehr gut (+ +), gut (+), durchschnittlich (o), weniger zufriedenstellend (-), nicht zufriedenstellend (- -)

Prozentangaben = Anteil am Endurteil Preise: August 2015



Gentechnik

Vor allem in den großen Erzeugerländern wie den USA oder Argentinien wird auf den Sojafeldern mit Gentechnik gearbeitet. Auch wenn Konsumenten hierzulande nichts von GVO, also gentechnisch veränderten Orga-

nismen wissen wollen: Können sie sicher sein, dass ihnen in verarbeiteten Produkten nicht doch welche untergejubelt werden? Wir haben alle unsere Sojadrinks auf gentechnisch veränderte Sojasorten untersuchen lassen. In keinem einzigen Drink konnten GVOs nachgewiesen werden!



Achten Sie beim Kauf auf die KONSUMENT-Testplakette www.konsument.at/testplakette

