

Klimafreundliche Nachbarschaftsküche

Milchalternativen und ihre Klimafreundlichkeit

CO₂-Äquivalente von Milch und Milchalternativen:

Art der Milch(-alternative)	Gramm CO ₂ -Äq. pro Liter
Milch (ultraheißerhitzt, teilentrahmt, bis 2.5%)	1676
Milch (ultraheißerhitzt, Vollrahm, 3.5%)	1806
Sojamilch	524
Hafermilch	228
Mandelmilch	1000
Reismilch	744

Datenquellen: KlimaTeller App und <https://eatsmarter.de/lexikon/warenkunde/superfood/mandelmilch>

Anbauweise gängiger Pflanzenmilchgetränke:

Art der Pflanzenmilch	Anbauweise	Ökobilanz
Sojamilch	Überwiegend europäischer Anbau, meist sogar Bio	Gut
Hafermilch	Europäischer, oft sogar deutscher Bio-Anbau	Gut
Mandelmilch	Meist aus kalifornischen Monokulturen unter Zuhilfenahme industrieller Bienenhaltung (Massenbestäubung)	Nicht gut (Besser: aus europäischem Bio-Anbau)
Reismilch	Hoher Wasserverbrauch, hohe Treibhausgasemissionen (oft außereuropäisch)	Nicht gut (Etwas besser: aus europäischem Bio-Anbau)
Cashewmilch	In Europa nicht möglich	Nicht gut
Kokosnussmilch	In Europa nicht möglich	Nicht gut
Hanfmilch	Anbau in Europa hat Tradition	Gut

Quelle: <https://albert-schweitzer-stiftung.de/aktuell/oekobilanz-pflanzenmilch>

Generell gilt: Der ideale Anbau findet ohne Gentechnik, Monokulturen, Regenwaldrodung, Pestizide und problematischen Wasserverbrauch statt.

→ Daher: Auf **Bio** achten!