

Im Slow Food Check: Haferdrink Milchersatz nur mit Enzymeinsatz

Der Markt für Milchalternativen boomt. Vor allem Pflanzendrinks aus Hafer sind derzeit angesagt. Doch Haferdrink ist nicht gleich Haferdrink. Bio-Food-Testerin **Annette Sabersky** hat sich drei ganz unterschiedliche Haferdrinks angeguckt, sie aufgeschäumt und probiert.

Pflanzendrinks sind Trend. Vor allem die mit Bio-Siegel. Rund 80 Millionen Liter pflanzliche Bio-Milchalternativen wurden 2019 hierzulande konsumiert, ermittelte die Agrarmarkt Informations-Gesellschaft (AMI). Der weltweite Umsatz der grünen Drinks wird auf rund 16 Milliarden US-Dollar geschätzt. 2010 betrug er noch etwa die Hälfte, so das niederländische Marktforschungsinstitut Innova Market Insights. Die Nachfrage nach den tierfreien Alternativen, ob aus Mandel, Haselnuss, Soja, Erbse, Reis, Dinkel, Kokosnuss oder eben aus Hafer, ist also unübersehbar.

Milch von Kühen und Pflanzen

Zwar ist es nicht nötig, komplett auf Kuhmilch zu verzichten. Denn sie ist ein wertvolles Lebensmittel. Vorausgesetzt, die Milch kommt von Kühen, die Hörner tragen und auf der Weide Gras fressen können und eine Zeitlang ihr Kälbchen behalten dürfen. Auch sollte die Milch so wenig wie möglich verarbeitet, also höchstens pasteurisiert, nicht homogenisiert sein. Die Kuhhaltung ist auch ein wichtiger Bestandteil der biologischen Kreislaufwirtschaft – der Dung der Tiere wird in Form von Mist oder Gülle auf die Felder ausgebracht,

macht den Boden fruchtbar und nährt die Pflanzen. Die Rinderhaltung auf Weiden leistet zudem einen wichtigen Beitrag zum Biodiversitäts- und Klimaschutz.

Pflanzendrinks können aber gute Begleiter einer pflanzenbasierten Ernährung sein – und die wird immer wichtiger. Denn die Erzeugung großer Mengen tierischer Produkte hat massive Auswirkungen auf das globale Klima. Klimawandel und Umweltzerstörung sind schon vielerorts sichtbar – in Form von Dürre, extremen Wetterlagen, Ernteaussfällen und Wasserknappheit. Nach den Empfehlungen der sogenannten Planetary Health Diet, die von einem Team internationaler Wissenschaftler Anfang 2019 veröffentlicht wurden, sollte der Speiseplan darum zu rund 80 Prozent aus pflanzlichen Lebensmitteln bestehen (siehe u.a. SFM 06/2020). Eine Empfehlung, die auch im Sinne von Slow Food ist, sofern Lebensmittel auf den Teller kommen, die gut, sauber und fair erzeugt werden.

Vorsicht geboten!

Die milchfreien Alternativen können also helfen, den Milchkonsum zu reduzieren. Doch für Slow Food ist nicht jede Pflanzenmilch automatisch dafür geeignet. Wie auch bei Kuhmilch gibt es empfehlenswerte und weniger gute Produkte. So sollten Haferdrinks immer die erste Wahl sein. Denn dafür wird primär Hafer aus Deutschland oder aus Europa verarbeitet, zumindest bei den Biodrinks ist das so. Das bedeutet kurze Transportwege. Eine Studie der Albert Schweitzer Stiftung zeigte, dass der Anbau von Hafer mit nur rund 20 Prozent zum Landverbrauch beiträgt, da er besonders ertragreich ist. Auch entstehen »nur« gut 30 Prozent Treibhausgase und der Energieverbrauch für die Herstellung beträgt unter dem Strich »nur« fast 40 Prozent – im Vergleich zu Kuhmilch. Doch man muss auf-



KEINE BEEINFLUSSUNG DURCH FIRMEN!

Unabhängigkeit in der redaktionellen Berichterstattung ist uns ein wichtiges Anliegen, auch und insbesondere beim Slow Food Check. Die Auswahl der zu testenden Produkte trifft darum allein die Autorin in Absprache mit der Qualitätskommission von Slow Food Deutschland. Eine Beeinflussung oder Finanzierung durch Firmen findet nicht statt, auch nicht indirekt über Anzeigenbuchungen.

passen. Bei solchen Vergleichen ist immer entscheidend, welche Art der Tierhaltung beziehungsweise des Getreideanbaus praktiziert wird, und das wird aus Studien nicht immer ersichtlich. Werden die Kühe also konventionell gehalten und mit Kraftfutter gefüttert, fällt die Bilanz vergleichsweise schlechter aus als wenn die Tiere auf der Weide stehen und Gras fressen.

Vom Korn zum Drink

Um einen Liter Haferdrink herzustellen, werden etwa 100 Gramm Getreide benötigt. Dieses wird im Zuge der Herstellung geschrotet, mit Wasser vermischt und der Brei mit Enzymen versetzt, der sogenannten Alpha-Amylase. Sie baut einen Teil der Stärke zu Zuckern ab und macht den Getreidedrink dadurch sämig und leicht süßlich. Auch im Speichel des Menschen ist dieses Enzym enthalten. Es sorgt dafür, dass das Brot oder Müsli schon im Mund leicht süß schmecken, sofern sie länger gekaut werden, denn schon dort beginnt der Stärkeabbau.

Doch der Einsatz von Enzymen im Rahmen der Lebensmittelproduktion ist nicht unumstritten. Bei der Erzeugung von konventionellen Lebensmitteln können Enzyme eingesetzt werden, die mit der Gentechnik in Berührung gekommen sind (für Bioprodukte ist dies tabu). Die Nahrungsmittel selbst sind dann zwar meist nicht genetisch verändert, können aber mithilfe genmanipulierter Organismen gewonnen worden sein. Im Endprodukt befindet sich also kein Gen-Enzym, Gentechnik kommt aber im Verlauf der Herstellung zum Zuge. Das ist kritisch. Denn eine nachhaltige, saubere Lebensmittelerzeugung und Verarbeitung im Sinne von Slow Food muss frei von Gentechnik sein. Problematisch ist auch, dass der Einsatz von Enzymen laut Lebensmittelrecht auf der Packung nicht deklariert werden muss. Denn sie gelten, da sie im Endprodukt keine Wirkung mehr haben, als technologischer Hilfsstoff, nicht als deklarationspflichtiger Zusatzstoff.

Wie viel Hitze muss sein?

Ihre Wirksamkeit verlieren Enzyme beim Erhitzen der Pflanzendrinks. Denn sie werden in der Regel wie eine H-Milch ultrahochoerhitzt, also für einige Sekunden auf 135 bis 155 °C erwärmt. So ist die Milchalternative monatelang haltbar. Nur wenige Anbieter wie das Berliner Startup Kornwerk verzichten darauf (s. S. 47). Hier wird der Pflanzendrink für 15 bis 30 Sekunden bei etwa 70 °C pasteurisiert. So bleiben Nährstoffe

besser erhalten und auch der Geschmack ist frischer.

Schließlich werden der Milchalternative auch noch Pflanzenöl und Salz beigegeben. Durch die Mischung mit dem Öl entsteht eine Emulsion, die dem Pflanzendrink eine milchähnliche, cremige Konsistenz verleiht. Eine Prise Salz sorgt schließlich wie das Salz in der Suppe für den richtigen Geschmack.

Viele Bio-Haferdrinks enthalten nur Getreide, Wasser, Öl und Salz. Manchen Pflanzendrinks werden aber auch diverse Zusatzstoffe zugefügt. So kommen teils Säureregulatoren wie Di-Kaliumphosphat und weitere Phosphate zum Einsatz. Phosphate verhindern zwar, dass der Haferdrink im Kaffee ausflockt, doch dies hat seinen Preis. Phosphate stellen für Menschen mit Nierenschäden oder einer bestehenden koronaren Herzkrankung ein Risiko dar, da sie vorgeschädigte Organe wie Nieren und Gefäße weiter schädigen.

Mit Vitaminen angereichert

Ein Zusatz an Vitaminen und Mineralstoffen hat den Zweck, Pflanzendrinks mit Nährstoffen anzureichern, die naturgemäß darin nicht enthalten sind. So fehlt ihnen das Kalzium der Kuhmilch, außerdem Jod und Vitamin B12. Doch Slow Food lehnt solche Zusätze ab. Denn damit sind die Lebensmittel nicht mehr natürlich. Mithilfe einer vielfältigen Ernährung, die auch Milchprodukte und Fisch enthält, ist die Kalzium-, Jod- und B12-Zufuhr kein Thema. Veganer können mit kalziumreichem Gemüse, Mineralwasser oder einem Pflanzendrink mit Rotalgenzusatz (*Lithothamnium Calcareum*) den Bedarf decken. Diese Alge ist besonders kalziumreich. Jod steckt ebenfalls in Algen, z.B. in Nori-Algen, die es im Bioladen und Reformhaus gibt – und auch in Meersalz. Vitamin D gibt's für alle gratis durch regelmäßigen Aufenthalt in der Sonne.

Allein Vitamin B12 ist für Veganer ein Problem. Weil dieses Vitamin ausschließlich in tierischen Lebensmitteln steckt, kann nur die Einnahme von Präparaten eine ausreichende Versorgung sichern.

Alle Haferdrinks haben aber auch selbst viel Gutes zu bieten. Sie liefern Beta-Glucane, Ballaststoffe also, die helfen, das Cholesterin im Lot zu halten und die Verdauung anzukurbeln. Haferdrinks enthalten auch herzgesunde Omega-3 Fettsäuren aus dem zugesetzten Pflanzenöl sowie B-Vitamine.

Es geht also nicht um die Frage, ob Kuhmilch oder Pflanzendrinks besser sind, sondern um eine sinnvolle Ergänzung und somit um ein gutes Miteinander der beiden »Milch«-Arten.



HAFER DELUXE VON OATLY

Hier gibt's das Produkt: Konventioneller Supermarkt, Drogeriemarkt

Preis je Liter: 1,99 Euro

Das ist drin (Zutaten lt. Anbieter): Wasser, Hafer 10 %, Rapsöl, Säureregulator: Di-Kaliumphosphat, Calciumcarbonat, Calciumphosphate, Salz, Vitamine: D2, Riboflavin, B12, Kaliumiodid.



DAS IST DRAN: Auch wenn die Packung wie von Hand selbst gemalt aussieht: Der Oatly Haferdrink »deluxe« kommt aus Massenproduktion. Bis zu 8 000 Liter Haferdrink werden stündlich von Oatly produziert. Doch der Pionier in Sachen Haferdrink, der seit rund 30 Jahren pflanzliche Milchalternativen herstellt, informiert darüber, was er tut. So wird der Hafer – zum Einsatz kommt unter anderem die Sorte »Galant« – hauptsächlich in Schweden angebaut, zu einem geringeren Anteil kommt er auch aus Finnland. Das Rapsöl stammt aus Schweden und das Salz wird aus Dänemark bezogen.

Die Milchalternative enthält auch eine Reihe von Zusätzen: den Säureregulator Di-Kaliumphosphat, der wie auch das zugesetzte Kalziumkarbonat und Kalziumphosphat aus Deutschland bzw. den USA bezogen wird. Die zugesetzten Vitamine und das Jod stammen aus Frankreich, dem Mittleren Osten, Europa und Asien. Slow Food lehnt Zusatzstoffe, wie sie hier zum Zuge kommen, durchweg ab (s. S. 45). Zwar erklärt Sophie Ritter von Oatly auf Anfrage, die Zusätze würden zugefügt, um geschmacklich und ernährungsphysiologisch eine echte Milchalternative zu bieten. Doch Zusatzstoffe täuschen eine Qualität und Eigenschaften vor, die naturgemäß gar nicht gegeben sind. So lassen sich Haferdrinks zwar schäumen, aber nicht ganz so gut wie Kuhmilch. Sie

liefern auch gesunde Nährstoffe, aber eben andere als Milch von der Kuh. Auch wird dies durch gesundheitlich problematische Zusatzstoffe erkaufte.

Bei der Herstellung des Oatly »deluxe« Haferdrinks kommen auch Enzyme zum Einsatz. (s. S. 45). »Bei allen Rohstoffen, die wir verwenden, verlangen wir von den Lieferanten, dass sie uns eine Non-GMO-Erklärung vorlegen«, erklärt Sophie Ritter. »Dadurch wird garantiert, dass die von uns verwendeten Enzyme nicht aus genetisch veränderten Organismen hergestellt oder direkt manipuliert sind.« Das klingt vernünftig. Die dazugehörige Erklärung des Enzymlieferanten wollte Oatly zwar nicht vorlegen. Jedoch haben wir eine schriftliche Erklärung der Oatly-Qualitätsbeauftragten Maria Andersson-Neat erhalten, das im Zuge der Herstellung keinerlei GVO zum Einsatz kommen.

Immerhin erfüllt der Haferdrink »deluxe« die von Oatly selbst gestellten Ansprüche. »Deluxe« stehe primär für den vergleichsweise höheren Fettgehalt, den vollen Geschmack und die cremige Konsistenz, so Sophie Ritter – was wir durchweg bestätigen können. Nicht so deluxe aber ist der Haferanteil. Er ist mit zehn Prozent relativ gering.

BIO HAFER NO SUGARS VON PROVAMEL

Hier gibt es das Produkt: Biofachgeschäft, Bio-Supermarkt, Reformhaus, Drogeriemarkt

Preis je Liter: 1,95 Euro

Das ist drin (Angeben lt. Anbieter): Haferbasis (Wasser, Hafer (8,4 %)), Sonnenblumenöl, Meersalz.

DAS IST DRAN: Hafer und Sonnenblumenöl kommen hier aus biologischer Erzeugung. Das ist gut, so werden beim Anbau keine synthetischen Dünge- und Pflanzenschutzmittel eingesetzt, die Boden und Mensch schaden. In dem Haferdrink sind auch keine Zusatzstoffe enthalten, lediglich etwas Sonnenblumenöl und Meersalz werden zugefügt. Trotzdem zeigt der Praxistest, dass sich der Haferdrink hervorragend aufschäumen lässt und im Kaffee auch nicht ausflockt. Der Haferanteil ist mit gut acht Prozent allerdings vergleichsweise gering. Andere Haferdrinks haben hier bis zu 14 Prozent zu bieten.

Das Getreide kommt laut Provamel zu 100 Prozent aus Nord- und Westeuropa. Aus welchen Ländern genau es bezogen wird, verrät das Unternehmen aber nicht. Die Firma erklärt nur, dass man lieber mit kleinen lokalen Bauern zusammenarbeite als anonym Rohstoffe auf dem Weltmarkt einzukaufen. Ein guter Ansatz, sofern er tatsächlich praktiziert wird, weil anonyme Massenware so außen vor bleibt. Auch welche Hafersorte genau eingesetzt wird, dazu macht Provamel keine Angaben.

In Sachen Enzyme erklärt Sarah Majehrke, Media & Brand Manager bei Provamel, dass diese nicht aus



gentechnischer Erzeugung kommen, also GVO-frei sind, das werde durch die Lieferanten garantiert. Einen Beleg dafür wollte Provamel jedoch nicht vorlegen. Die Managerin teilt lediglich mit, dass das EU-Bio-Siegel nur vergeben werde, wenn die strengen Regeln der EU-Öko-Verordnung eingehalten werden, und dazu zähle »ohne Gentechnik«.

Anders als die meisten Haferdrinks enthält diese Milchalternative null Gramm Zucker. Auf die Frage, wie dies möglich sei – schließlich wird beim Abbau der Haferstärke durch die Enzyme immer Zucker freigesetzt –, hält Provamel sich bedeckt. Die Sprecherin verrät nur, dass ein »neuer, innovativer, streng geheimer Herstellungsprozess« es möglich mache, den Haferdrink ohne Zucker oder Süßstoffe herzustellen. Allerdings setzen auch andere Hersteller in Haferdrinks keine Süßungsmittel ein. Denn sie sind durch die Spaltung der Stärke mittels Enzymen naturgemäß recht süß. Und so schmeckt auch der Provamel Haferdrink angenehm süßlich. Die Hafernote ist jedoch nicht sehr stark ausgeprägt. Unter zehn Prozent Haferanteil sind dann doch zu wenig.

REGIONALER BIO HAFERDRINK MIT GESCHICHTE VON KORNERK

Hier gibt es das Produkt: Biofachgeschäfte und Unverpackt-Läden in Berlin, Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern, Hamburg und Umgebung, sowie Bio- und Getränke-Lieferdienste

Preis je Liter: 2,90 bis 3,29 Euro

Das ist drin (Angaben lt. Anbieter):
Wasser, Vollkornhafer (14 %),
Sonnenblumenöl, Salz.



DAS IST DRAN: Es ist einer der wenigen Haferdrinks, der in einer braunen Ein-Liter-Mehrweg-Flasche abgefüllt ist. Mit einem Anteil von 14 Prozent Getreide ist der Haferanteil zudem im oberen Bereich angesiedelt. Auch gut: Alle Zutaten sind bio.

Verwendet werde für den Drink die »alte« Hafersorte Heidegold, um dem Sortenverlust auch bei Getreide etwas entgegenzusetzen, erklärt Geschäftsführerin Swenja Rosenwinkel. »Mit der heute üblichen Fokussierung auf einzelne ertragreiche Sorten verlieren wir auch die Anpassungsfähigkeit der Sorten und deren Geschmacks- und Nährstoffvielfalt.« Das Getreide bezieht das junge Unternehmen in Form einer Anbaukooperation von Carli Horn, dessen Biohof rund 170 Kilometer von der Kornwerk-Produktionsstätte entfernt liegt. Der Landwirt erhält für das Korn einen Festpreis je Hektar – und zwar unabhängig von der jeweiligen Erntemenge und dem Weltmarktpreis. Das biete Sicherheit und berücksichtige somit auch, was der Landwirt für Bodenfruchtbarkeit und Biodiversität tue, betont Swenja Rosenwinkel.

Das zugefügte Sonnenblumenöl kommt vom Biogroßhandel AOT, der das Öl wiederum von deutschen und europäischen Erzeugern bezieht. Hier möchte Kornwerk zukünftig regionaler werden. So wie schon beim Salz. Das Salinensalz kommt

aus Halle an der Saale. Hergestellt wird die Milchalternative in einer kleinen Manufaktur vor allem in Handarbeit – auch wenn Maschinen bei der Abfüllung und Etikettierung helfen. Im Monat werden hier zurzeit rund 3 500 Liter Haferdrink erzeugt. Tendenz steigend. Denn neben Berlin und Brandenburg wird auch ins Umland und sogar bis Hamburg geliefert.

Bei den verwendeten Enzymen handelt es sich um GVO-freie Mikroorganismen. Dafür hat Kornwerk eine Zusicherung vom Hersteller erhalten, die dem Slow Food Magazin vorliegt. »Diese Erklärung wird laut unserem Hersteller auch von seinen Zulieferern abgegeben«, schreibt Swenja Rosenwinkel auf Anfrage.

Der Haferdrink hat einen schönen Getreidegeschmack und ist nicht zu süß. Er wird anders als die meisten Milchalternativen auch nur pasteurisiert, also nur ganz kurz erhitzt (s. S. 45). Wie eine gute Vollmilch ist er auch nicht homogenisiert. Das Fett wird also nicht in Form kleiner Kügelchen in der Flüssigkeit verteilt. Dies hat zur Folge, dass sie sich nicht gut schäumen lässt. Die sehr cremige Konsistenz passt aber prima zu Müsli und Desserts. Der ausgewogene Geschmack sowie die gute, saubere und faire Erzeugung sind ganz im Sinne von Slow Food. Und so ist der Kornwerk-Haferdrink uneingeschränkt zu empfehlen.