

## **Mandel-, Hafer- und Reisdrink**

**Mandel-, Haferdrink oder andere Getreidedrinks sind trendy und heute ein beliebter Ersatz für die Kuhmilch, denn nicht jeder verträgt oder liebt diese. Auch Vegetarier und Veganer greifen gerne danach. Sind diese Drinks eine gute Alternative und wie gesund sind sie eigentlich?**

Um diese Frage zu beantworten, muss man die Herstellung und Zusammensetzung der Drinks kennen.

**Haferdrink:** Der geschrotete Hafer wird mit Wasser gekocht, dann für die Fermentation stehengelassen, anschliessend in mehreren Schritten gesiebt und filtriert. Die entstandene Flüssigkeit wird nun angereichert, im besten Fall nur mit Rapsöl, pflanzlichem Lecithin und etwas Salz. Dann wird das Ganze homogenisiert, um eine feine Verteilung der Fetttropfchen zu erreichen. Darauf erfolgt eine Ultrahocherhitzung, um die Haltbarkeit zu gewährleisten. Durch die Hitzeeinwirkung verkleistert die noch enthaltene Stärke, welche für eine cremige Konsistenz sorgt.

Übrigens ganz ähnlich wird der Reisdrink hergestellt.

**Mandeldrink:** Er wird aus gerösteten, geschälten und fein gemahlenden Mandeln (oder auch Mandelpaste), Wasser, Salz und ev. Zusatzstoffen hergestellt. Auch hier durchlaufen die Zutaten eine Erhitzung.

Vorteile:

- Kein tierisches Eiweiss mit Allergiepotehtial, kein Milchzucker, kein Cholesterin.
- Enthält weniger Fett als Vollmilch.
- Pflanzliches Fett mit günstigen ungesättigten Fettsäuren und fettlöslichen Vitaminen.
- Ballaststoffe (mehr oder weniger).
- Meistens werden Rohstoffe aus biologischem Anbau verwendet.
- Kann anstelle von Milch auch zum Kochen verwendet werden.
- Mandeldrink ist die beste Wahl aller Drinks.

Nachteile:

- Alle Drinks gelten als verarbeitet und sind somit nicht vollwertig.
- Sehr wenig Eiweiss und biologisch nicht sehr hochwertig.
- Sonnenblumenöl als Zugabe in Hafer- oder anderen Getreidedrinks ist aufgrund des Fettsäurenprofils nicht die beste Wahl (besser ist Rapsöl) – dieser Aspekt ist wichtig, wenn täglich Hafermilch konsumiert wird.
- Durch die Erhitzung gehen wertvolle Nährstoffe teilweise verloren.
- Drinks sind oft arm an Mineralstoffen und Vitaminen und werden darum oft künstlich angereichert wie beispielsweise mit Calcium, B-Vitaminen.
- Kann zugesetzten Zucker oder sogar versteckten Zucker enthalten (z.B. Maltodextrin).
- Kann mit weiteren künstlichen Zusatzstoffen angereichert sein wie Aromen und Stabilisatoren.
- Teuer.

## Fazit:

Mandel- und Haferdrinks (auch andere Getreidedrinks) durchlaufen zahlreiche Verarbeitungsprozesse. Im Endprodukt ist nicht mehr alles Wertvolle des Ausgangsproduktes vorhanden. Diese vegetarischen Drinks zählen somit nicht zu einer vollwertigen Ernährung. Aber trotzdem können sie für bestimmte Situationen eine Möglichkeit sein, die Ernährung zu ergänzen.

## Tipps für den Einkauf:

- ⇒ Kaufen Sie nur Produkte aus biologischem Anbau.
- ⇒ Verzichten Sie auf Produkte mit Zuckerzusatz (auch Honig, Agavensirup), Rohstoffen aus Übersee und künstlichen Zusatzstoffen.
- ⇒ Achten Sie darauf, dass Getreidedrinks aus dem vollen Korn (Vollkornhafer, Vollreis) hergestellt sind.

## Allgemeine Tipps:

- ⇒ Warum also nicht einfach Wasser trinken und zwischendurch ungeschälte Mandeln knabbern oder einen Haferbrei essen?
- ⇒ Kuhmilch kann bei der Zubereitung verschiedener Gerichte (z.B. Kartoffelstock, Omeletten, Getreidebrei, Gebäck) auch sehr einfach durch Wasser und etwas kaltgepresstes Olivenöl oder Rahm ersetzt werden.
- ⇒ Mandel- oder Getreidedrinks sollten (wie auch Kuhmilch) nicht als Durstlöscher verwendet werden.

Interessiert Sie das Thema Ernährung?

Dann empfehle ich Ihnen den Fernkurs Ernährung Modul 1-6. Diese Weiterbildung können Sie zuhause in Angriff nehmen und immer dann lernen, wenn Sie Zeit haben. Bestellung als e-book – siehe Publikationen auf [www.herbamira.ch](http://www.herbamira.ch).