

Milchsorten im Vergleich

Ayurvedisch gesund leben



Reismilch ist die erste Pflanzenmilch, die als Alternative zur klassischen Kuhmilch auf den Markt kam. Inzwischen sind über 20 verschiedene Milchalternativen in Supermärkten und sogar Drogerien in diversen Geschmacksrichtungen erhältlich. Besonders bekannt sind Mandel-, Hafer-, Soja-, Cashew-, Reis- und Kokosmilch. Doch so neu dieser Trend zunächst erscheinen mag, ist die Geschichte der Pflanzenmilch jahrhundertealt. Um circa 1000 n.Chr. wurden beispielsweise milchähnliche Säfte aus Erdmandel in Nordafrika und Spanien beschrieben. Weitere Aufzeichnungen belegen die Verwendung von Mandelmilch und Sojamilch in China, aber auch im mittelalterlichen England. Darüber hinaus ist die südostasiatische Küche für ihre herrlichen Currys auf der Basis von Kokosmilch weltweit bekannt.

Milchalternativen lassen sich fast aus allen Getreidesorten und Samenarten herstellen und finden unter anderem Verwendung im Porridge, in Kaffee und Tee, zum Kochen und auch Backen.

Milch im Rundumblick

Kuhmilch

Die echte Kuhmilch ist immer noch am weitesten verbreitet, gerät aber zunehmend in Verruf. Missstände in Milchviehbetrieben mit übermäßigem Gebrauch von Antibiotika, fragwürdiger Tierhaltung und dem Einsatz von Wachstumshormonen werden



immer häufiger ans Licht gebracht und sorgen bei vielen Menschen zu Recht für ein ungutes Gefühl. Zusätzlich ist die Milch, die wir heute kennen, ein hoch verarbeitetes Produkt und durch Homogenisierung und Pasteurisierung weit entfernt von ihrem ursprünglichen Zustand. Hochwertige Rohmilch dagegen kommt unbehandelt von der Kuh und ist reich an Enzymen und Nährstoffen, wodurch die Milch oft deutlich besser verträglich ist, sogar für Menschen mit einer Milcheiweiß-Allergie! Besonders der Prozess der Homogenisierung sorgt für eine starke Veränderung der Eiweißmoleküle, die vom Körper so nicht mehr richtig erkannt werden können. Diese Fremdeiweiße können dann zu einer Aktivierung des Immunsystems im menschlichen Darm führen und mit der Zeit maßgeblich zur Entstehung von Allergien beitragen.

Darüber hinaus ist die Milch im Supermarkt nicht von einer Kuh, sondern eine Mischung der Milch von hunderten von Tieren. Dabei ist zu bedenken, dass jede Kuh ihr eigenes Immunprofil hat; kommen in einem Liter Milch nun Immunstoffe und Eiweiße von vielen verschiedenen Kühen zusammen, wird



Milchsorten im Vergleich – ayurvedisch gesund leben

das menschliche Immunsystem stark herausgefordert.

In den alten Schriften des Ayurveda, wo es noch keine verarbeitete Milch gab, ist immer von naturbelassener Rohmilch die Rede. Diese Milch gilt als Rasayana und wirkt Ojas-fördernd. Sie hat süße, kühle, eher schleimige Qualitäten und beruhigt Vata und Pitta, während Kapha durch Milch eher gesteigert wird. Auch Rohmilch sollte nur in kleinen Mengen verzehrt werden, wie zum Beispiel als goldene Milch mit Kurkuma vor dem Schlafen. Milch gilt im Ayurveda als eigenes Nahrungsmittel, daher wird von Kombinationen mit anderen Lebensmitteln, wie Früchten, Gemüse, anderen tierischen Produkten und auch Salz, abgeraten.

Ziegenmilch

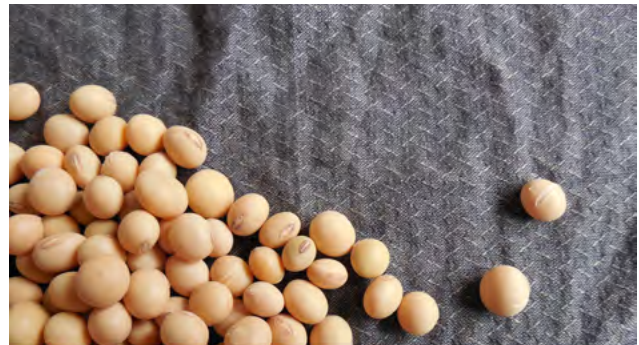


Ziegenmilch kann eine Alternative zu Kuhmilch sein, besonders für Menschen mit einer leichten Laktoseintoleranz, da sie weniger Casein enthält. Casein ist ein Milchprotein, das eine wesentliche Rolle bei einer Milchunverträglichkeit spielt und häufig nicht gut gespalten werden kann. Außerdem enthält Ziegenmilch mehr kurzkettige Fettsäuren, die vom Darm leichter aufgenommen und in der Leber direkt verarbeitet werden können. Kuhmilch hingegen beinhaltet mehr langkettige Fettsäuren, die zum Anstieg des Cholesterins führen können. Des Weiteren ist Ziegenmilch reicher an Vitaminen und Mineralstoffen, wie Zink und Selen.

Aus ayurvedischer Perspektive gelten dieselben

Empfehlungen wie bei Kuhmilch: Die Milch sollte frisch, unverarbeitet und als eigenes Nahrungsmittel genossen werden.

Sojamilch



Sojamilch gehört neben Reismilch zu den frühen Vorreitern im Supermarktregal, verliert aber jährlich an Beliebtheit. Sojabohnen enthalten wertvolle Proteine und weitere wichtige Nährstoffe, aber auch sogenannte Phytoöstrogene (Pflanzenhormone), die Einfluss auf den eigenen Hormonstoffwechsel nehmen können und unter Umständen in hohen Dosen das Risiko für Übergewicht und Brustkrebs steigern können. Wenn Sie Sojamilch gern mögen, verwenden Sie kleine Mengen und achten Sie darauf, dass die Milch kein Sojaproteinisolat enthält, da diese Form des Eiweißes ein Mineralstoffräuber ist und unter anderem die Aufnahme von Kalzium, Magnesium, Kupfer, Eisen und Zink hemmen kann. Außerdem sollte genmanipuliertes Soja vermieden und anstelle dessen auf Milch aus heimischem biologischen Sojaanbau zurückgegriffen werden.

Reismilch

Reismilch ist neben Sojamilch sehr populär und in jedem Supermarkt zu finden. Ihre Konsistenz ist eher dünnflüssig und der Geschmack durch meist viel beigetzten Zucker sehr süß. Menschen, die auf ihren Blutzuckerspiegel achten müssen, sollten von dieser Milchalternative eher Abstand nehmen, da der glykämische Index von Reismilch mit 86%



Milchsorten im Vergleich – ayurvedisch gesund leben



relativ hoch ist. Reismilch kann eine gute Alternative bei Nuss- und Getreideallergien sein, zählt aber nicht zu den klassischen Superfoods.

Hanfmilch



Hanfmilch wird aus den kleinen Samen der Hanfpflanze gewonnen und enthält eine Vielzahl an essentiellen Aminosäuren, sowie ein ausgesprochen gutes Verhältnis von Omega-3 zu Omega-6-Fettsäuren. Hanfmilch hat einen angenehmen nussigen Geschmack und eignet sich von ihrer Konsistenz sehr gut zum Backen und Kochen.

Mandelmilch

Mandelmilch ist aufgrund ihres angenehmen Geschmacks und ihrer Konsistenz sehr beliebt. Mandeln in ihrer natürlichen Form sind bekannt für ihren Reichtum an Proteinen, Ballaststoffen, Antioxidantien, Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen. Doch Obacht – während eine Handvoll Mandeln all die aufgezählten Stoffe enthält und sehr gesund-

heitsfördernd ist, ist in der industriell hergestellten Mandelmilch kaum noch etwas von diesen Nährstoffen enthalten. Denn Mandeln sind erst die dritte Zutat nach Wasser und Zucker, und machen nur 2-5% der Mandelmilch aus. Beim Kauf sollten Sie auf ungesüßte Varianten zurückgreifen und versteckte Zucker meiden.



Im Ayurveda gelten Mandeln als stärkend und aphrodisierend und geben wertvolle Energie. Frische, selbst hergestellte Mandelmilch mit Trockenfrüchten ist Vata- und Pitta-beruhigend, leicht verdaulich und nährt Herz, Muskeln und Augen.

Weiterführende Informationen zu den gesundheitlichen Vorteilen von Mandeln finden Sie auf unserem Blog: [Ayurvedische Rasayanas](#)

Ayurvedisches Fazit

Aus ayurvedischer Perspektive ist Milch ein stärkendes, aufbauendes Nahrungsmittel, wenn die Qualität stimmt und sie in kleinen Mengen genossen wird. Das gilt für Kuhmilch in Rohmilchqualität, wie auch frische Pflanzenmilch. Die herkömmlichen Produkte aus dem Supermarkt gelten als tamasisch, also als schwer und träge und stellen für den Körper in größeren Mengen eher eine Belastung dar. Im Ayurveda werden Speisen und Getränke so frisch wie möglich genossen; Lebensmittel, die industriell hergestellt und konserviert sind, sind daher immer Tamas und sollten den kleinsten Teil des Speiseplans darstellen. Wenn Sie keine Möglichkeit haben, Rohmilch zu kaufen oder Pflanzenmilch selber herzustellen,



Milchsorten im Vergleich – ayurvedisch gesund leben

prüfen Sie vor dem Kauf unbedingt die Zutatenliste. Oft ist viel Zucker und auch Verdickungsmittel, wie Carrageen enthalten, was zur Belastung des Verdauungstrakts führen kann.

Bei hohem Vata-Anteil eignen sich meist Mandel-, Reis- und Hafermilch. Menschen mit viel Pitta in der Konstitution profitieren besonders von Kokos-, Mandel- und Reismilch. Bei vorherrschendem Kapha sollte Milch allgemein eher zurückhaltend genossen werden, da Milch die gleichen Eigenschaften wie Kapha aufweist (kühl, schwer, feucht) und somit Kapha weiter nährt.

Ein Buchtipp zum Schluss:

Der Murks mit der Milch
von Dr. med. Max Otto Bruker