



Oberstufe/Hauswirtschaft

Name: _____

Milch statt Pflanzendrinks

Aufgabe

Setze die fehlenden Anführungszeichen der direkten Rede.



Milch statt Pflanzendrinks

Eva liest und hört immer wieder, Pflanzendrinks seien eine gleichwertige Alternative zur Milch. Sie sollen sogar gesünder und besser für die Umwelt sein. Ist da was dran?

Morgens in der WG: Ich liebe mein Glas Milch am Morgen! Wären aber für mich und die Natur Pflanzendrinks nicht besser?, fragt die gesundheitsbewusste KV-Lernende Eva die angehende Lebensmittelwissenschaftlerin Eline. Auf diversen Internetseiten wird das immer wieder behauptet.

Geballte Energie

Meine Gesundheit ist mir wichtig, erklärt Eva. Schau mal, hier auf dieser Internetseite schreiben sie, wenn man Milch nicht verträgt, könne sie durch Pflanzendrinks ersetzt werden. Und gesünder sei das auch noch. Eline entgegnet ihr prompt: Pass auf, wir haben zwar das Privileg, heute alles kaufen zu können, was uns beliebt. Aus gesundheitlicher Sicht gibt es aber keine Gründe, auf Milchimitate zurückzugreifen. Sie liefern deutlich weniger Vitamine, Mineralstoffe, Eiweiss und Fett.

Milchimitate enthalten vor allem viel Wasser und leere Kalorien – kosten aber beträchtlich mehr als Milch. Selbst bei einer Unverträglichkeit oder einer Allergie sind sie kein gleichwertiger Ersatz, da sie nicht die gleichen Nährstoffe liefern wie Milch. Zudem können Sojaprodukte eine Allergie hervorrufen, und Reisprodukte sind häufig mit Arsen belastet.



Oberstufe/Hauswirtschaft

Name: _____

Milch statt Pflanzendrinks

Natur pur?

Was viele nicht wissen: Es ist ein Irrglaube, dass Pflanzendrinks gesünder und umweltfreundlicher sind. Pflanzendrinks sind Kunstprodukte, betont Eline. Was macht es für einen Sinn, Pflanzen um die halbe Welt zu transportieren und sie so zu verändern, dass Produkte entstehen, die kaum noch an ihre Rohstoffe erinnern?

Reis, Mandeln, Soja und Hafer werden für Pflanzendrinks geschrotet, gewässert, gekocht, fermentiert, gesiebt, gefiltert, emulgiert und ultrahoherhitzt. Das benötigt viel Energie und Zusatzstoffe, aber nur so erhalten die Pflanzendrinks die gewünschte Konsistenz und den gewünschten Geschmack. Eine ökologische Mogelpackung eben, meint Eline dazu. Mit Schweizer Milch bist du besser dran, Eva. Sie stammt aus Familienbetrieben und ist ein Naturprodukt, das nur wenige Verarbeitungsschritte und kurze Transportwege benötigt.

Bevor Eline zur ETH geht, dreht sie sich im Flur nochmals um: Mach dir keine Sorgen, mit Milch liegst du vollkommen richtig. Sich mit einheimischen, saisongerechten Grundnahrungsmitteln zu versorgen tut gut und ist gesund. Eva lächelt und greift nochmals zum Milchglas.



Oberstufe/Hauswirtschaft

Name: _____

Rezept zum Arbeitsblatt



Beeren-Jogurt-Drink

Für 10 Portionen

Zubereitung: ca. 25 Minuten

Utensilien

grosse Schüssel
Esstöffel
kleine Raffel
Zitronenpresse
Schneidebrett
Messer
Gabel
10 Gläser à 3 dl Inhalt

Zutaten

1,25 kg Jogurt nature
500 g Quark (¾-fett)
4 EL Zucker
1 Limette, abgeriebene Schale und 2 EL Saft
½ EL Minze, fein geschnitten, nach Belieben
1 kg Erdbeeren, gewürfelt, oder Himbeeren
Minze zum Garnieren

Zubereitung

1 Jogurt, Quark, Zucker, Limettenschale und -saft sowie Minze, nach Belieben, in einer Schüssel verrühren.
2 Einige Erdbeerstücke oder Himbeeren für die Garnitur beiseite stellen. Übrige Erdbeerstücke oder Himbeeren mit der Gabel zerdrücken und unter die Crème mischen.
3 Auf die Becher verteilen, garnieren. Bis zum Servieren kühl stellen.



Lösung

Milch statt Pflanzendrinks

Eva liest und hört immer wieder, Pflanzendrinks seien eine gleichwertige Alternative zur Milch. Sie sollen sogar gesünder und besser für die Umwelt sein. Ist da was dran?

Morgens in der WG: «Ich liebe mein Glas Milch am Morgen! Wären aber für mich und die Natur Pflanzendrinks nicht besser?», fragt die gesundheitsbewusste KV-Lernende Eva die angehende Lebensmittelwissenschaftlerin Eline. «Auf diversen Internetseiten wird das immer wieder behauptet.»

Geballte Energie

«Meine Gesundheit ist mir wichtig», erklärt Eva. «Schau mal, hier auf dieser Internetseite schreiben sie, wenn man Milch nicht verträgt, könne sie durch Pflanzendrinks ersetzt werden.» Und gesünder sei das auch noch. Eline entgegnet ihr prompt: «Pass auf, wir haben zwar das Privileg, heute alles kaufen zu können, was uns beliebt. Aus gesundheitlicher Sicht gibt es aber keine Gründe, auf Milchimitate zurückzugreifen. Sie liefern deutlich weniger Vitamine, Mineralstoffe, Eiweiss und Fett.»

Milchimitate enthalten vor allem viel Wasser und leere Kalorien – kosten aber beträchtlich mehr als Milch. Selbst bei einer Unverträglichkeit oder einer Allergie sind sie kein gleichwertiger Ersatz, da sie nicht die gleichen Nährstoffe liefern wie Milch. Zudem können Sojaprodukte eine Allergie hervorrufen und Reisprodukte sind häufig mit Arsen belastet.



Lösung

Milch statt Pflanzendrinks

Natur pur?

«Was viele nicht wissen: Es ist ein Irrglaube, dass Pflanzendrinks gesünder und umweltfreundlicher sind. Pflanzendrinks sind Kunstprodukte», betont Eline. «Was macht es für einen Sinn, Pflanzen um die halbe Welt zu transportieren und sie so zu verändern, dass Produkte entstehen, die kaum noch an ihre Rohstoffe erinnern?»

Reis, Mandeln, Soja und Hafer werden für Pflanzendrinks geschrotet, gewässert, gekocht, fermentiert, gesiebt, gefiltert, emulgiert und ultrahoherhitzt. «Das benötigt viel Energie und Zusatzstoffe, aber nur so erhalten die Pflanzendrinks die gewünschte Konsistenz und den gewünschten Geschmack. Eine ökologische Mogelpackung eben», meint Eline dazu. «Mit Schweizer Milch bist du besser dran, Eva.» Sie stammt aus Familienbetrieben und ist ein Naturprodukt, das nur wenige Verarbeitungsschritte und kurze Transportwege benötigt.

Bevor Eline zur ETH geht, dreht sie sich im Flur nochmals um: «Mach dir keine Sorgen, mit Milch liegst du vollkommen richtig. Sich mit einheimischen, saisongerechten Grundnahrungsmitteln zu versorgen tut gut und ist gesund.» Eva lächelt und greift nochmals zum Milchglas.