



NestTipp 4

„Kaffee ohne Milch?“

... „Das kann ich nicht 😞.“ ...

Müsst ihr auch nicht. Es gibt zahlreiche Alternativen zur klassischen Kuhmilch.

Milch ist gesetzlich ein geschützter Begriff, daher sieht man auf den pflanzlichen Alternativen immer das Wort „Drink“. Das soll euch nicht verwirren. Ich verwende in diesem NestTipp jedoch weiterhin das Wort Milch und meine damit ganz klar die pflanzlichen Alternativen.

Meinen Kaffee trinke ich gerne schwarz oder mit Milchschaum und stand zunächst vor der Herausforderung festzustellen, welche Milch am besten schäumt.

Und dann kommt man in den Supermarkt und hat ein Problem: Die Auswahl.

Es gibt Hafer-, Mandel-, Reis-, Soja-, Kokos-, Erbsen-, Dinkel- und Nussmilch.

Mittlerweile gibt es auch fertigen Kakao aus pflanzlicher Milch. Jeder muss selbst herausfinden, was ihm schmeckt und natürlich der Geldbeutel zulässt.

Apropos Geschmack: Es gibt Café´s, da bestelle ich keinen Kaffee mit Milchschaum, weil mir die verwendete pflanzliche Milch nicht schmeckt. Das muss auch jeder für sich selber entdecken.

Meine Erfahrungen mit Sojamilch im Kaffee sind bescheiden. Auch wenn sie als neutralste Alternative gilt, hat Soja einfach für mich einen Nachgeschmack, dafür schäumt sie immer gut. Auf Grund des geringen Fettgehaltes schäumt Hafermilch gar nicht. Doch auch da wurden durch Zusetzen von etwas Öl und Proteinen extra Milchsorten entwickelt, die perfekt schäumen.

Ich unterscheide, welcher Drink gut für meinen Kaffee ist und welchen ich sonst verwende. Mein Favorit für Kaffee ist „Oatly Barista“. Einfache Hafermilch verwende ich für mein Müsli oder Porridge. Sojamilch zum Kochen von Pudding. Solltet ihr Kuchen-/Brot- oder Brötchenrezepte mit Milch haben, könnt ihr dies eins zu eins gegen eine Pflanzenmilch, egal welche, austauschen.

Nun müsst ihr eine Milch finden, die euch schmeckt. Also ab in den nächsten Supermarkt, Bioladen oder beispielsweise zu DM. Ihr werdet auf jeden Fall etwas finden. Und wenn es nicht direkt die erste Sorte ist, probiert weiter. Die Auswahl ist riesig. Die Preisunterschiede auch. Leider ist pflanzliche Milch auch teurer als tierische Milch, da hier nicht die vergünstigte Mehrwertsteuer gilt 😞.

Die Kühe und Kälbchen werden es euch danken.

Wir kaufen die Oatly ausschließlich im Angebot. Falls ihr Facebook oder Instagram habt, kann ich euch die Seite „Vegan sparen“ empfehlen.



Dort findet ihr alle wöchentlichen veganen Angebote in den gängigen Supermarkt- und Discounterketten.

„Oatly Barista“ ist des Öfteren dabei. Und wenn ich schon dabei bin so viel Werbung für Oatly zu machen: Es gibt die Oatly Barista auch im 0,5 Liter Tetrapak oder inzwischen bietet z.B. die Deutsche Bahn diese als Einmalportion zum Kaffee an.

Wer die klassische Kaffeesahne vermisst, erhält von der Firma „Schlagfix“ eine Alternative. Die gibt es z.B. im Rewe.

Und für alle, die die gezuckerte Kondensmilch lieben, gibt es eine Alternative von „Nature Charm“. Allerdings habe ich diese noch nicht vor Ort entdeckt. Sie ist nur online bestellbar.

Doch warum ist es mit Leid verbunden, Milch- und Milchprodukte zu sich zu nehmen?

Die nächsten Worte sind sehr emotional für mich. Ich habe auch gemerkt, dass mir die Recherche der Fakten ganz schön auf den Bauch geschlagen ist. Ich lebe inzwischen 9 Jahre vegan und lebte davor über 20 Jahre vegetarisch. Es fällt mir immer noch schwer zu verstehen, warum ich nicht schon viel früher verstanden habe, dass eine vegetarische Ernährung trotzdem mit so viel Tierleid und auch dem Tod verbunden ist. Ehrlich gesagt hatte ich es zu dem Zeitpunkt auch nicht hinterfragt. Und irgendwann habe ich angefangen mir Fragen zu stellen und Antworten gefunden.

Für viele Menschen ist vegetarisch immer noch ok, aber vegan zu extrem. Ich hoffe, ich schaffe es in den NestTipps, dass ihr darüber nachdenkt, dass Tierleid extrem ist, nicht jedoch Obst- und Gemüse zu essen. Tiere sind genauso fühlende Lebewesen wie wir.

Vielen haben ihre Ernährungsweise überdacht, nachdem sie sich den Film Dominion angeschaut haben.

Diesen könnt ihr auf Youtube mit deutschem Untertitel anschauen. Dabei müsst ihr euch ggfs. anmelden.



<https://www.youtube.com/watch?v=V7DrIjVAaYk>

Alternativ könnt ihr den Film über diesen Link ansehen:



<https://thiswillmakeyoucry.de/>

Bevor ich die folgenden Worte schreibe, möchte ich darauf hinweisen, dass egal in welcher Haltungsform, auch bei Bäuerinnen und Bauern, die alles richtig machen wollen, für mich irgendwas trotzdem mit Tierleid verbunden ist.

Dank der pflanzlichen Alternativen können wir genauso genussvoll leben. Man muss es nur wollen.

Fangen wir beim Ursprung an: Damit eine Kuh Milch gibt, muss diese ein Kalb gebären. Viele denken immer, dass die Milch sowieso von der Kuh produziert wird. Das stimmt nicht.



Wer an ein romantisches Tschelmechel zwischen Bulle und Kuh denkt, ist sehr weit von der Realität entfernt. Das gibt es durchaus noch. Doch den Preis zahlt der Bulle mit einem Nasenring in seiner empfindlichen Nase, um ihn im Zaum zu halten.

Falls jetzt die Frage aufkommt, wie der Samen gewonnen wird, könnt ihr euch hier informieren.



<https://www.youtube.com/watch?v=M-d5zpkukC0>

Die Realität sieht so aus, dass ausgesuchter Samen aus einer Datenbank den Kühen künstlich eingeführt wird.

Mir wird alleine schon übel dabei, wenn ich nur daran denke, dass Tierärzt:innen oder Besamungstechniker:innen ihre Hand in den Schambereich der fixierten Kühe einführen.

Die Trächtigkeit dauert im Schnitt neun Monate. Danach entscheidet das Geschlecht des Kalbes über den weiteren Lebensweg. Während sich über ein weibliches Kalb „gefreut“ wird, werden die männlichen Kälber entweder bewusst wirtschaftlich vernachlässigt, landen in der Kälbermast oder werden oftmals ins Ausland verkauft. Sie sind quasi ein Abfallprodukt. Es sind Kälber von Milchkühen, daher setzen diese nicht so gut Fleisch an wie die Mastrinder. Mittlerweile wurde das Transportalter auf 28 Tage nach der Geburt hochgesetzt. Bis Ende 2022 waren es noch 14 Tage nach der Geburt. Das sind noch Babys, die Milch als Nahrung zu sich nehmen. Auf den Transporten kann diese Versorgung gar nicht umgesetzt werden.



<https://www.vier-pfoten.de/kampagnethemen/themen/nutztiere/tiertransporte/kaelbertransporte>

Was bei beiden Geschlechtern gleich bleibt: Sie werden kurz nach der Geburt von der Mutter getrennt. Auch wenn ich, bewusst, kein Kind habe, zerreißt es mir schon bei dem Gedanken daran, dass man mir mein Kind wegnehmen würde, das Herz. Die Folge sind Einsamkeit in kleine Iglos und Milchersatz aus dem Nuckeleimer.

Die weiblichen Kälber werden in der Regel im Betrieb aufgezogen. Doch was folgt als nächstes? Das Enthornen. Laut Tierschutzgesetz dürfen Kälber bis zu einem Alter von 6 Wochen enthornt werden. Schmerzmittel werden empfohlen. Allein die Tatsache, dass jemand mit einem 500 Grad heißen Brennstab an den Köpfen der kleinen fixierten Kälber hantiert, ist schon schwer vorzustellen. Die Tiere bekommen dies auch bei vollem Bewusstsein mit. Da ist vermutlich das Stechen der Ohrmarke das kleinere Übel. Ich habe euch mal ein Video rausgesucht, wo ihr das sehen könnt wie dieser Prozess abläuft.

Achtung Triggerwarnung!



<https://www.tiktok.com/@petadeutschland/video/7291259456426495265>

Viele Kühe haben nicht nur die Aufgabe Kälber zu gebären, sondern sind ohne Bewegungsfreiheit oder mal der Möglichkeit sich zu jucken an eine Kette fixiert.



Ja, und die Anbindehaltung ist in Deutschland noch immer erlaubt und macht laut Angaben von PETA 20% aus. Die Vorstellungen von grasenden Kühen auf der Weide entspricht leider nicht immer der Realität. Was für ein Trauma müssen Mutterkühe insgesamt und besonders in Anbindehaltung erleiden. Sie schauen 24/7 eine Wand an und dann wird ihnen auch noch ihr Kalb entrisen.

Gibt die Kuh nicht genug Milch oder wird nicht tragend, ist das in der Regel ihr Todesurteil.

Übrigens schaffen die meisten Milchkühe nur ein geringes Lebensalter. Sie sind schnell ausgemergelt, da sie für so eine hohe Milchleistung gezüchtet werden und das nicht der Natur entspricht. Die Natur sieht vor, dass die Milch für das Kalb ist, damit dieses heranwachsen kann. Darüber hinaus haben viele Kühe Eutererkrankungen.

💡 <https://www.peta.de/themen/kuhmilch/>

In dem Link von ARIWA ist das Leben von Kühen „Das Prinzip Milchproduktion“ anhand eines vierminütigen Videos dargestellt. Schaut es euch gerne mal an.

💡 <https://www.ariwa.org/milch/>

Bevor ich die Alternativen bildlich darstelle, hier noch eine Option zum Ausprobieren. Es ist Erdbeerzeit. Eine erfrischende Alternative zu Kaffee mit Milch bietet Erdbeermilch. Einfach 200 g Erdbeeren, 500 ml kalte pflanzliche Milch, Eiswürfel und Zucker oder Datteln als Süße mixen und genießen.

Dann schauen wir uns einmal ein paar Alternativen an:





Quellenangaben (Stand Mai 2025)

Bild 1: <https://www.oatly.com/de-de/products/oat-drink/oat-drink-barista-edition-1l>

Bild 2: <https://www.aldi-nord.de/produkt/bio-haferdrink-1029913-0-0.article.html>

Bild 3: <https://www.lidl.de/p/vemondo-bio-haferdrink/p10022670>

Bild 4: <https://www.dm.de/dmbio-pflanzendrink-dinkel-natur-p4066447123081.html>

Bild 5: <https://schlagfix.com/media/2025/03/Schlagfix-Kaffeeweisser-DE-EN.pdf>

Bild 6: <https://www.velivery.com/de/vegane-lebensmittel/milchprodukt-alternativen/molkereiprodukt-alternativen/sahne-und-creme-fraiche-alternativen/nature-s-charm-kokosnuss-kondensmilch-alternative-eingedickt-gesuesst-320g>

Bild 7: <https://www.alpro.com/de/produkte/drinks/alpro-soya-unsweetened>

Bild 8: <https://www.vlyfoods.com/products/no-milk>

Bild 9: <https://www.rossmann.de/de/lebensmittel-enerbio-hafer-mandel-drink/p/4305615915067>

Bild 10: <https://www.aehrenbrueder.de/>