

Getreidedrinks

Ein Traum in Reis?



Maike Wenndorf

Nicht jeder mag oder verträgt Kuhmilch. Lange Zeit galt Sojamilch als der Ersatz schlechthin. Mittlerweile werden auch aus Reis oder Hafer milchähnliche Getränke angeboten. Sind sie ein geeigneter Ersatz für Kuhmilch?

Wie kommt das Korn ins Glas?

Die Idee für den Haferdrink stammt aus Schweden. Dort entwickelte 1993 ein Forscherteam ein Verfahren, mit dem man das Getreide in ein milchartiges Getränk verwandeln kann. Zunächst wird entspelzter Hafer geschrotet, mit reichlich Wasser versetzt und gekocht. Anschließend lassen die Hersteller die Flüssigkeit mehrere Stunden fermentieren. Dabei bauen zugesetzte Enzyme die langen Ketten der Haferstärke teilweise zu Mehrfachzuckern ab. Nach der Fermentation wird der wässrige Haferbrei in mehreren Schritten gesiebt und filtriert. Zurück bleibt ein Filtrückstand, der als Viehfutter ge-

nutzt werden kann. Das Filtrat ist eine weitgehend klare Flüssigkeit und erinnert noch nicht an Milch. Um die für Milch typische weiße Farbe zu erhalten, wird der wässrige Extrakt mit Öl emulgiert. Je nach Hersteller kommt Sonnenblumen- oder Rapsöl zum Einsatz. Mit pflanzlichem Lecithin wird die Emulsion stabilisiert. Etwas Meersalz dient der geschmacklichen Abrundung. Anschließend homogenisieren einige Hersteller den Drink, damit sich die Inhaltsstoffe fein verteilen. Durch Ultrahocherhitzung wird das Produkt haltbar gemacht. Die Wärmeeinwirkung verkleistert zudem die noch enthaltene Stärke und bildet ein Gel, das für ein cremiges Mundgefühl sorgt.

Die Herstellung von Reisdrink ähnelt der des Hafergetränks. Vollkornreis wird gemahlen, mit reichlich Wasser gegart und vermaischt. Durch die Verwendung von Rundkornreis erhält die Maische eine cremig-schleimige Konsistenz. Dann folgen Fermentation, Sieben und Filtrieren. Das Filtrat wird mit Distel- oder Sonnenblumenöl versetzt, um den Reisdrink zu emulgieren und geschmacklich abzurunden, denn Reis ist fast fettfrei. Da Reis mehr Lecithin als Hafer besitzt, kann auf zusätzliche Emulga-

toren verzichtet werden.

Neben den „Originalen“ bieten die Hersteller auch die Varianten „Vanille“ und „Schoko“ an. Damit sich das Aroma gleichmäßig verteilt und das Kakaopulver nicht absetzt, kommen meist noch pflanzliche Verdickungsmittel wie Guarkernmehl und Carrageen zum Einsatz.

Nicht jedermanns Geschmack

Was das Mundgefühl betrifft, kommt insbesondere der fettere Haferdrink ganz gut an Milch heran. Durch den Stärkeabbau während der Fermentation erhalten die Drinks zudem eine milde Süße. Dennoch erinnert der Geschmack deutlich an Reis bzw. Hafer und ist für Milchtrinker ziemlich gewöhnungsbedürftig.

Wer Gefallen an den Drinks gefunden hat, kann sie sowohl pur als auch zur Zubereitung von Müsli, Desserts, Pfannkuchen, Gratins oder Soßen verwenden. Selbst eine Art Joghurt lässt sich aus Reismilch mit Hilfe spezieller gefriergetrockneter Joghurt-Kulturen zubereiten.

Lebensmittelrechtlich dürfen die Getreidegetränke nicht als „Milch“ bezeichnet werden, weshalb die

Hersteller zu Phantasienamen wie Oatly oder Rice Dream greifen. Die Produkte sind im Naturkost- oder Reformwarenhandel erhältlich und die Zutaten stammen weitgehend aus ökologischer Landwirtschaft.

Weniger Fett, aber auch weniger Calcium als Milch

Bezüglich der Inhaltsstoffe unterscheidet sich der pflanzliche Milchersatz teilweise deutlich vom tierischen Original (siehe Tab. 1). Mit 30-50 Kilokalorien pro 100 Milliliter enthalten Hafer- und Reisdrink deutlich weniger Energie als Vollmilch mit 64 Kilokalorien. Während bei Vollmilch fast die Hälfte der Kalorien aus dem Milchfett stammt, ist bei Reisdrink der Fettanteil aus Korn und zugesetztem Öl mit 0,1-0,2 g pro 100 g äußerst gering. Haferdrink enthält mit 1,5 g/100 g mehr Fett und außerdem einen Großteil der löslichen Ballaststoffe des Haferkorns. Auch bei der Fettqualität liegen die Getreide Drinks vorn: Sie liefern wesentlich mehr ungesättigte Fettsäuren als Kuhmilch.

Mit dem Calciumgehalt von Milch können die Drinks allerdings nicht mithalten. Sie weisen noch nicht einmal ein Zehntel der Calciumkonzentration von Kuhmilch auf. Um den Anteil an dem Mineralstoff zu erhöhen, setzt die Firma Viana im *ReisActiv Choko + Calcium* Calciumcarbonat zu. Natumi verwendet im *So well Tri-Drink* aus Soja, Reis und Hafer eine calciumreiche Meeresalge, die außerdem noch weitere essenzielle Spu-



Müsligenuss ohne Milch – mit Getreide-Drinks ist dies möglich.

Foto: UGB-Archiv

Das ist drin in den Drinks:

Nährstoffe	Vollmilch	Haferdrink	Reisdrink
Energie	64 kcal	32-42 kcal	43-57 kcal
Kohlenhydrate	4,7 g	4,8-6,5 g	9,1-12,0 g
Eiweiß	3,3 g	0,6-1,0 g	0,1-0,2 g
Fett	3,5 g	1,1-1,5 g	0,7-1,1 g
gesättigte Fettsäuren	2,4 g	0,1-0,2 g	0,1-0,25 g
einfach unges. FS	1,0 g	0,3-0,8 g	0,1-0,2 g
mehrfach unges. FS	0,1 g	0,5-0,8 g	0,5-0,7 g
Calcium	120 mg	6,4 mg	2,4-8,0 mg
Ballaststoffe	0 g	0,8 g	0,1 g

Tab. 1: Nährstoffgehalte von Getreide Drinks pro 100 g. Die Angaben variieren je nach Hersteller.

renelemente liefert. Alle anderen Produkte sind in punkto Calcium jedoch kein ausreichender Ersatz für Milch und Milchprodukte, die eine wichtige Quelle für den Knochenbaustein darstellen.

Alle Getreide Drinks sind frei von tierischem Eiweiß und enthalten keinen Milchzucker (Lactose). Deshalb werden sie von Personen mit Kuhmilchallergie und Lactoseintoleranz vertragen. Auch für Sojaallergiker, die gleichzeitig eine Milchallergie haben, stellen sie eine Alternative dar. Veganer können ebenfalls unbesorgt zu den Drinks greifen, denn sie sind rein pflanzlich. Reiner Reisdrink ist glutenfrei und daher auch für Zöliakie- kranke geeignet. Da die Getreide-Drinks kein Cholesterin und nur wenig Fett enthalten, werden sie als besonders herzfreundlich vermarktet. Hier gibt es jedoch bessere Möglichkeiten, eine herzgesunde Kost zusammenzustellen. Zudem gilt für die nährstoffreichen Pflanzendrinks ebenso wie für Milch: Sie sind kein Getränk, sondern ein Nahrungsmittel.

Der Preis ist heiß

Nicht nur Rechenkünstler werden bei einem Blick ins Regal feststellen, dass die Getreide Drinks rund viermal so teuer sind wie Kuhmilch. Das liegt zum einen an den biologisch angebauten Zutaten, zum anderen an dem teuren Her-

stellungsverfahren. Auch die noch geringe Nachfrage schlägt sich auf die Kosten nieder. Wer regelmäßig größere Mengen Getreide Drinks verwendet, für den könnte sich die Anschaffung eines Gerätes lohnen, mit dem man den Milchersatz selbst herstellen kann. Auf diese Weise ließe sich auch eine Menge Verpackungsmüll einsparen, denn die ultrahocherhitzten Getreide-Drinks sind überwiegend im Getränkekarton erhältlich. Auch die teilweise weiten Anfahrtswege – der Haferdrink Oatly kommt aus Schweden und Reis für Reisdrink wird in Italien oder Spanien angebaut – verschlechtern die Ökobilanz.

In der Vollwert-Ernährung kommt Getreide eine besondere Bedeutung zu. Allerdings durchlaufen Hafer und Reis vom Feld bis in den Getränkekarton zahlreiche Verarbeitungsschritte und enthalten nur noch einen Teil der Stoffe des ganzen Korns. Wer nicht unbedingt einen Ersatz für Milch benötigt, sollte daher lieber das ganze Korn beispielsweise im Müsli oder Risotto genießen. Für alle, die Milch jedoch nicht vertragen oder bewusst darauf verzichten wollen, sind die Getreide Drinks eine Möglichkeit, ab und zu etwas Milchähnliches zu genießen.