

Nachhaltiger Umgang mit Milch und Milchprodukten

Schon vor 6000 Jahren tranken die Menschen in Europa Milch und hielten zu diesem Zweck auch bald Kühe, Schafe und Ziegen als Haustiere. Selbst das Erbgut der Menschen hat sich dieser Ernährung angepasst, sodass ganz im Unterschied zu Einwohnern anderer Kontinente 85% der Europäer sehr viel mehr des Enzyms Laktase im Körper haben. Wer davon zu wenig hat, leidet unter einer Nahrungsmittelunverträglichkeit, weil er die Laktose in der Milch nicht in die verdaulichen Bestandteile Glukose und Galaktose aufspalten kann. Diese Menschen sollten Milch und Milchprodukte meiden. Kalzium, Jod, Proteine und Vitamin D, an denen die Milch reich ist, können auch durch pflanzliche Nahrungsmittel wie beispielsweise Hülsenfrüchte, Nüsse, Grünkohl, Lauch oder Brokkoli aufgenommen werden. Der Konsum von Milch hat also vor allem kulturelle Gründe und kann den meisten Menschen in Europa und den USA nicht schaden.

Solch ein traditionsreiches Lebensmittel haben viele als Grundnahrungsmittel täglich auf ihrem Speiseplan. Jeder Deutsche trinkt täglich durchschnittlich einen Viertelliter eines Milchgetränks und isst 65 Gramm Käse. Das kann in Ballungsräumen oder bei starkem Bevölkerungswachstum zu Lieferengpässen führen, zumal man bei der Herstellung von Tieren abhängig ist, die erst einmal ein Jungtier gebären müssen. Skrupellose Spekulanten schrecken in solchen Situationen nicht davor zurück, das Wohl von Mensch und Tier zu gefährden. Bereits in den 1850-er Jahren gab es in dem von Emigranten überlaufenen New York den ersten Milchskandal. Kühe wurden unter absolut nicht artgerechten Bedingungen gehalten und mit Gärungsresten aus Schnapsbrennereien gefüttert. Die von ihnen gewonnene Milch wurde zusätzlich noch mit Gips und Melasse gepanscht. Allein in einem Jahr sollen dadurch 8000 Kleinkinder ums Leben gekommen sein. 2008 wurden in China verdünnter Milch Kunstharzgrundstoffe wie Melamin beigemischt, um einen hohen Proteingehalt vorzutäuschen. Wieder erkrankten tausende von Babys und einige starben sogar. Um bei wachsender Bevölkerung den Produktionsdruck für Milchprodukte nicht so hoch werden zu lassen, dass zu ungesunden Mitteln gegriffen wird, sollten auch Menschen, die Milch gut vertragen, öfter auf Ersatzprodukte zurückgreifen.

Zu einer artgerechten Haltung tragen auch Bio-Siegel bei, für die ein landwirtschaftlicher Betrieb ständig überprüft wird. Betriebe mit diesen

Siegeln verdienen 45 statt 34 bis 37 Cent pro Kilogramm Milch. Dieser höhere Preis wird an den Verbraucher weitergegeben und nimmt dem Landwirt den Druck, immer mehr Kühe anschaffen zu müssen, um noch rentabel arbeiten zu können. Wenn das Gras dann auch nur aus Bio-Saatgut wachsen und das gesamte Futter nicht chemisch gedüngt werden darf, braucht man mehr Anbaufläche und kann schon allein deswegen nur eine beschränkte Anzahl von Kühen halten. Das müssen Verbraucher jedoch bereit sein zu finanzieren.

Pflanzenmilch als Ersatz von Kuhmilch kann beim Kochen oder einfach zum Trinken Abwechslung und eine Entlastung des Produktionsdrucks schaffen. Es gibt mittlerweile 148 Varianten aus Samen, Nüssen, Getreide, Hülsenfrüchten, Kokosnuss oder Mischungen dieser Lebensmittel. Dabei sollte man bedenken, dass der negative Einfluss auf die Umwelt bei massenhaft produzierter Tiermilch doppelt so hoch ist wie bei Pflanzenmilch. Wiederkäuer stoßen Methangas aus, das 21 bis 25 Mal stärker zur Erderwärmung beiträgt als Kohlenstoffdioxid. Daher gilt die Reduktion von Methangas als wichtiges Ziel zur Bekämpfung des Klimawandels. Da die gleichen Tierarten auch für den Fleischkonsum gehalten werden, nützt es der Umwelt, wenn wir uns gelegentlich vegan ernähren.