

## Klimafrühstück: tierische Produkte

### Milch gibt's nicht nur von der Kuh! – Rezept: Hafermilch selbst machen

Hafer – als eine echte Ökoalternative.

Dank seiner wertvollen Nährstoffe ist Hafer sehr gesund und dazu noch ein echter Spitzenreiter als klimafreundlicher Milchersatz. Der Herstellungsprozess der Hafermilch ist nämlich besonders umweltschonend, zumal die benötigten Rohstoffe regional verfügbar sind.

Viele Studien belegen, dass wir mit unserem Konsumverhalten den Klimawandel beeinflussen können. Mal zum Vergleich: Ein Liter Hafermilch vs. Kuhmilch. Die benötigte Fläche für die Herstellung von 1L Hafermilch liegt bei einem halben Quadratmeter landwirtschaftlicher Fläche, dagegen benötigt die Kuhmilch fast 9 Quadratmeter. Der Wasserverbrauch für den Anbau des Hafers liegt bei 40 Litern, dagegen benötigt die Kuhmilch 615 Liter Wasser. Dieser erhebliche Unterschied kommt daher, dass die Kuh als Tier viel mehr Ansprüche an Raum und Versorgung stellt. Zudem benötigt sie jede Menge Futter, das selbst erst einmal angepflanzt werden muss. Bei der Betrachtung des CO<sub>2</sub>-Ausstoßes liegt auch wieder die Hafermilch mit 0,9 Kilogramm weit entfernt von der Kuhmilch mit 3,2 Kilogramm pro Liter. Hafermilch ist demnach deutlich ressourcenschonender und dadurch aus unserer Sicht ein echter Klimaretter.



Du willst auch Klimaretter sein? Versuchs doch mal mit Hafermilch. Beim Kauf empfehlen wir auf die Zusätze zu achten, denn vielen Kuhmilch-Alternativen werden unnötig Zucker oder Vitamine beigefügt. Ganz einfach, schnell, mit relativ wenig Ausrüstung und einem minimalen Kostenaufwand lässt sich Hafermilch aber auch selbst herstellen und das macht sogar Spaß.

### SO GEHT'S:

#### Für 1 Liter Hafermilch:

- 1 Liter Wasser
- 50-70g Haferflocken (zart)
- 1 Prise Salz
- Datteln / Ahornsirup / Zucker (optional)
  
- Mixer oder Pürierstab
- Feinmaschiges Sieb / Leinentuch/ dünnes Küchenhandtuch



Die Zutaten alle zusammen in ein Gefäß geben und 2-3 Minuten mixen / pürieren. Danach die Hafermilch durch das Sieb oder Leinentuch gießen. Für die Süße, einfach Datteln (Empfehlung 3-4), Ahornsirup oder Zucker mit mixen / pürieren. Umfüllen in eine Flasche und fertig ist die klimafreundliche Pflanzenmilch.

2

**Viel Spaß!**

*Hinweis: Die selbstgemachte Hafermilch schmeckt etwas anders als die handelsübliche aus dem Supermarkt, da letztere meist noch fermentiert wird und dadurch immer etwas süßer sein wird.*