

Milch als Nahrungsmittel - Eine naturwissenschaftliche Betrachtung von Kuhmilch im Vergleich mit pflanzlichen Alternativen

Kathrin Kohl, Theresia-Gerhardinger-Gymnasium am Anger, München

Im Zentrum der Seminararbeit stand ein Vergleich von Kuhmilch mit den pflanzlichen Alternativen Soja- und Mandeldrink. Dabei erfolgte eine Gegenüberstellung von Zusammensetzung und ernährungsphysiologischen Aspekten. Im Rahmen des ernährungsphysiologischen Vergleichs wurden Nährstoffnachweise mit den verschiedenen Milchsorten durchgeführt. Insgesamt ist deutlich geworden, dass Kuhmilch den Alternativen aus ernährungsphysiologischer Sicht überlegen ist, mit einem erhöhten Milchkonsum aber auch gesundheitliche Risiken verbunden sind.