

# Die beliebtesten Milchalternativen

Februar 2025

Helge Höpfer - stock.adobe.com



Hafer-, Mandel-, Soja-, Reis- und Kokosdrink - im Preischeck

**Arjana Shabanhaxhaj, MA, Abteilung Marktforschung**

## Inhaltsverzeichnis

Einleitung .....	2
Wie sind pflanzliche Milchalternativen definiert? .....	3
Sojadrink .....	3
Haferdrink .....	3
Reisdrink .....	3
Mandeldrink .....	4
Kokosdrink .....	4
Herstellung von Pflanzendrinks .....	4
Wie dürfen pflanzliche Alternativen bezeichnet werden? .....	6
Preisübersicht .....	6
Zusammenfassung der Preiserhebung der Milchalternativen .....	7
Herstellungs- und Herkunftsangaben .....	7
Haferdrink – Herstellung und Herkunft .....	9
Kokosdrink – Herstellung und Herkunft .....	10
Mandeldrink – Herstellung und Herkunft .....	11
Reisdrink – Herstellung und Herkunft .....	12
Sojadrink – Herstellung und Herkunft .....	13
Quellenverzeichnis .....	14
Richtlinien und Verordnungen .....	15
Abbildungsverzeichnis .....	16

# Milchalternativen

## Getreide-, Reis-, Hafer- Kokos- und Mandelmilch im Preiskeck

### Einleitung

Pflanzliche Milchalternativen wie Mandel-, Kokos-, Hafer-, Reis- und Sojadrinks gewinnen zunehmend an Beliebtheit. Sie werden aus verschiedenen pflanzlichen Rohstoffen hergestellt und bieten eine Alternative zur Kuhmilch, insbesondere für Menschen mit Laktoseintoleranz oder jene, die sich für eine vegane Ernährungsweise entscheiden. Laut RollAMA-Haushaltspanel stieg die Produktauswahl an pflanzlichen Alternativen für Fleisch- und Milchprodukte im Zeitraum 2018 bis 2023 um rund 50 %.

Im ersten Halbjahr 2024 erreichten pflanzliche Milchalternativen im Lebensmitteleinzelhandel einen Marktanteil von drei Prozent bei den Molkereiprodukten und verzeichneten einen Absatzanstieg von 13,1 % im Vergleich zum Vorjahr. Besonders Diskonter konnten im Jahr 2024 die Marktanteile der Milchalternativen um 25 % steigern. (vgl. RollAMA 2024)

In Europa sind Hafer-, Mandel- und Sojadrinks am beliebtesten, gefolgt von Alternativen auf Kokosnuss- und Reisbasis. (vgl. Geburt et al. 2022, S.2) Auch in Deutschland dominiert der Konsum von Haferdrinks, während Mandel-, Soja-, Kokos- und Reisdrinks in geringeren Mengen konsumiert werden. (vgl. Statista 2021) Ein ähnliches Konsumverhalten zeigt sich in Österreich. Gemäß den erhobenen Daten der Nielsen IQ greifen die Österreicher:innen am liebsten zu – Hafermilch (55%), gefolgt von Sojamilch (17%) und Mandelmilch (16%) (vgl. Konsument 2024) Angesichts dieser steigenden Beliebtheit hat die Arbeiterkammer Steiermark eine Marktübersicht zu Milchalternativen erstellt, um die aktuellen Preise und das verfügbare Sortiment genauer darzustellen.

## Wie sind pflanzliche Milchalternativen definiert?

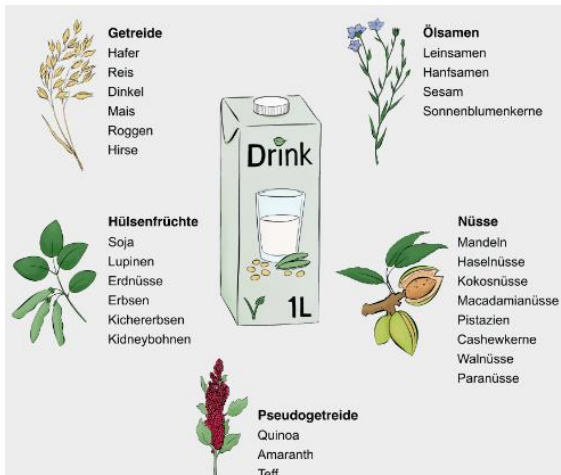


Abbildung 1 Rohstoffe zur Herstellung von Pflanzendrinks  
Quelle: Szczepanski et al. 2023, S. 352)

verwendeter pflanzlicher Rohstoffquelle und der spezifischen Verarbeitung. (vgl. Bridges 2018, Mäkinen et al. 2016, Reyes-Jurado et al. 2021, Pointke et al. 2022, zit. nach Szczepanski et al. 2023, S. 351)

Pflanzliche Milchalternativen sind Mischungen aus Wasser und fein zerkleinerten sowie gelösten Pflanzenteilen. Grundsätzlich lassen sie sich in fünf Gruppen unterteilen: Alternativen auf Basis von Getreide, Hülsenfrüchten, Nüssen, Ölsamen und Pseudogetreide. (siehe Abbildung 1) (vgl. Bridges 2018, Mäkinen et al. 2016, Reyes-Jurado et al. 2021, Astolfi et al. 2020, Pointke et al. 2022, zit. nach Szczepanski et al. 2023, S. 351)

Pflanzenbasierte Milchalternativen wie Hafer-, Soja- und Mandeldrinks weisen hohe Ähnlichkeiten zur Kuhmilch auf. Sie ähneln sich in ihrem Aussehen, ihren sensorischen Eigenschaften und in ihren Einsatzmöglichkeiten. Allerdings variieren diese Eigenschaften je nach

### Sojadrink

Die Herstellung von Sojadrinks basiert auf Sojabohnen oder dem Presskuchen, der nach der Gewinnung von Sojaöl übrigbleibt. Diese Bestandteile werden mit Wasser vermischt, püriert und anschließend gefiltert. Um die Haltbarkeit zu gewährleisten, erfolgt eine Ultrahocherhitzung bevor weitere Verarbeitungsschritte wie die Anreicherung mit Vitaminen oder Aromen vorgenommen werden. Während die Konsistenz der Kuhmilch ähnelt, zeichnet sich der Geschmack durch nussige und leicht bohnenartige Noten aus. (vgl. Laves 2021)

### Haferdrink

Haferdrinks entstehen durch das Einweichen, Kochen und Pürieren von Haferflocken. Es können Enzyme hinzugefügt werden, um die enthaltene Stärke aufzuspalten (fermentieren), wodurch ein süßlicher Geschmack entsteht. Alternativ gibt es Varianten ohne Fermentation. Nach dem Filtern bleibt der eigentliche Haferdrink übrig, dem oft etwas Öl zur Verbesserung der Konsistenz zugesetzt wird. Gekaufte Produkte enthalten zudem häufig Emulgatoren, Vitamine oder Aromen. Da bei fermentierten Haferdrinks Zucker durch den enzymatischen Abbau der Stärke entsteht, ist es ratsam, die Zutatenlisten zu prüfen, da mitunter zusätzlich Zucker beigemischt wird. (vgl. Laves 2021)

### Reisdrink

Reisdrinks werden nach einem ähnlichen Verfahren hergestellt, wobei anstelle von Haferflocken Naturreis verwendet wird. (vgl. Laves 2021)

## Mandeldrink

Mandeldrinks entstehen durch das Rösten und Mahlen geschälter Mandeln, gefolgt von einer mehrstündigen Einweichphase in heißem Wasser. Nach dem Filtrieren können dem Endprodukt verschiedene Zusätze wie Emulgatoren, Vitamine oder Aromen beigefügt werden. Auch andere Nusssorten wie Haselnüsse, Cashewnüsse oder Walnüsse lassen sich auf diese Weise verarbeiten, wobei der Geschmack jeweils von der verwendeten Nussart geprägt und meist süßlich-aromatische Noten aufweist. (vgl. Laves 2021)

## Kokosdrink

Kokoswasser und Kokosmilch sind unterschiedliche Produkte, obwohl beide aus der Kokosnuss stammen. Kokoswasser befindet sich im Inneren unreifer Kokosnüsse, während Kokosmilch aus dem Fruchtfleisch reifer Kokosnüsse gewonnen wird. In einer reifen Kokosnuss ist kein Kokoswasser mehr vorhanden, da es vom Fruchtfleisch absorbiert wurde. Zur Herstellung der Kokosmilch wird das Fruchtfleisch entnommen, fein zerkleinert und mit Wasser püriert, bis eine homogene, milchige Flüssigkeit entsteht. Diese Mischung wird anschließend gepresst und gefiltert. (vgl. Thielking et al. 2022)

## Herstellung von Pflanzendrinks

Pflanzliche Milchalternativen werden durch spezielle Herstellungsverfahren aus Getreide, Pseudocerealien, Hülsenfrüchten, Ölsamen und Nüssen hergestellt. Sie bestehen im Wesentlichen aus zwei Hauptkomponenten: dem jeweiligen pflanzlichen Rohstoff und Wasser. Es gibt zahlreiche Varianten, darunter etwa kalorienreduziert („light“), gesüßt, mit Nährstoffen angereichert, mit Geschmack versetzt, sterilisiert und frische pflanzliche Milch-Alternativen. (vgl. AGES 2019, S.4) Während sich die spezifischen Produktionsverfahren je nach Rohstoff geringfügig unterscheiden, folgt die Herstellung dennoch einem weitgehend einheitlichen Prinzip. (siehe Abbildung 2) Der Herstellungsprozess lässt sich in sieben zentrale Schritte unterteilen, die den pflanzlichen Rohstoff in das fertige Endprodukt überführen:

- 1) *„Einweichen oder Trockenvermahlung,*
- 2) *Nassvermahlung oder Mischen mit Wasser,*
- 3) *Abtrennen von Feststoffen,*
- 4) *Produktformulierung,*
- 5) *Homogenisierung,*
- 6) *Hitzebehandlung,*
- 7) *Abfüllen.“ (Mäkinen et al. 2016, Reyes-Jurado et al. 2021, zit. nach Szczepanski et al. 2023, S. 352)*



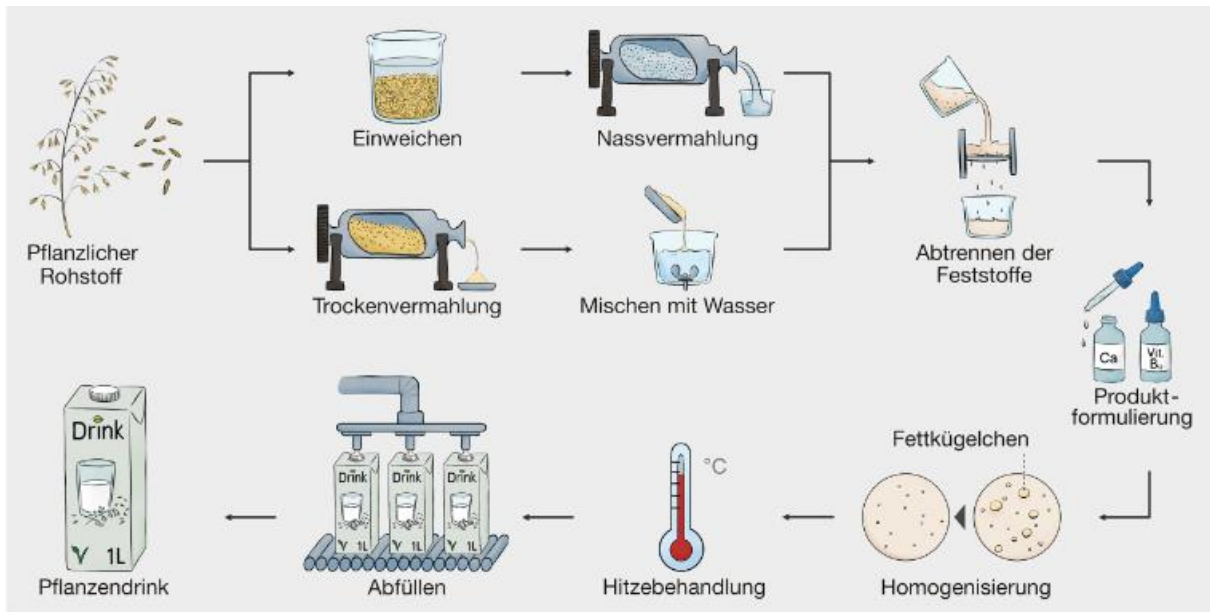


Abbildung 2 Schematische Übersicht der Herstellung von Pflanzendrinks  
 Quelle: : Szczepanski et al. 2023, S. 353)

Da pflanzliche Milchalternativen in vielerlei Hinsicht der Kuhmilch ähneln, stellt sich die Frage welche Gemeinsamkeiten oder Unterschiede sich in der Nährstoffzusammensetzung ergeben. Die Nährwerte variieren je nach Produkt, Sorte und Herstellungsverfahren. Die Lebensmittelchemikerin Dr. Anne Benkenstein veranschaulicht in der nachfolgenden Tabelle beispielhafte Nährwertangaben für jeweils eine Milchart bzw. Milchalternative. In der Tabelle wird der Wasser-, Kohlenhydrat-, Fett-, Eiweiß-, Calcium-, und Kaloriengehalt für Kuhmilch und für pflanzliche Milchalternativen illustriert.

	<b>Kuhmilch/ 3,5 % 100 ml*</b>	<b>Kuhmilch/ 1,5 % 100 ml*</b>	<b>Haferdrink 100 ml**</b>	<b>Mandeldrink 100 ml**</b>	<b>Sojadrink 100 ml**</b>	<b>Reisdrink 100 ml**</b>
<b>Wasser (g)</b>	87,4	89,3	90	94	92,6	89
<b>Kohlenhydrate (g)</b>	4,7	4,8	6,8	2,4	1,6	9,5
<b>Fett (g)</b>	3,6	1,6	1,5	2,5	0,7	1
<b>Eiweiß (g)</b>	3,4	3,4	0,6	1	3,5	0,1
<b>Calcium (mg)</b>	120	118	keine Angabe	120 (zugesetzt)	13	120 (zugesetzt)
<b>Kalorien (kcal)</b>	65	48	44	38	29	47

Quelle: \*S.W.Souci, W. Fachmann und H. Kraut, Die Zusammensetzung der Lebensmittel, Nährwert-Tabellen, Version 8;  
 \*\*Herstellerangaben. (zit. nach Benkenstein 2023)

Die Werte können je nach Produkt variieren. Es ist ratsam die Nährwertangaben auf der Verpackung zu prüfen und auch die individuellen Nährstoffbedürfnisse sollten berücksichtigt werden.

## Wie dürfen pflanzliche Alternativen bezeichnet werden?

### Rechtliche Regelungen

In Europa ist der Begriff „Milch“ rechtlich geschützt. Gemäß der Richtlinie 92/46/EWG des europäischen Rates darf „[...] Rohmilch und daraus hergestellte Erzeugnisse nur von Kühen, Schafen, Ziegen oder Büffeln [...]“ stammen. Zudem legt die Verordnung Nr. 1308/2013, Anhang VII Teil III und Teil IV des Europäischen Parlaments und des Europäischen Rates fest, dass nur das „[...] durch ein – oder mehrmaliges Melken gewonnene(s) Erzeugnis der normalen Eutersekretion, ohne jeglichen Zusatz oder Entzug [...]“ als Milch bezeichnet werden darf.

Am 14. Juni 2017 entschied der Gerichtshof der Europäischen Union, dass pflanzliche Produkte grundsätzlich nicht unter Bezeichnungen wie „Milch“, „Rahm“, „Butter“, „Käse“ oder „Joghurt“ angeboten werden dürfen. (CVRIA, 2017a; CVRIA, 2017b) (vgl. Ages 2019, S.2) Daher dürfen pflanzliche Alternativen nicht als „Milch“ bezeichnet werden. Stattdessen werden Begriffe wie „Drink“ oder „Getränk“ verwendet, z.B. „Sojadrink“ oder „Hafergetränk“. In der Verordnung (EG) Nr. 1234/2007 ist jedoch im Anhang XII Abschnitt II eine Liste von Ausnahmen enthalten, in der unter anderem die Bezeichnung „Kokosmilch“ erlaubt ist.

In Österreich ist der Anbau von gentechnisch veränderten Organismen (GVO) wie auch in der restlichen EU, mit wenigen Ausnahmen, untersagt. Obwohl der Anbau in Österreich verboten ist, ist der Import von GVO-Soja erlaubt, und dieses darf sowohl als Lebensmittel als auch als Futtermittel verwendet werden. Dieses Produkt muss jedoch ab einem GVO-Anteil von 0,9 % die Kennzeichnung „gentechnisch verändert“ enthalten. Die Herkunft von Sojabohnen und die daraus gewonnenen Produkte sind nicht kennzeichnungspflichtig. (vgl. Bundesministerium 2024)

### Preisübersicht

Die Marktforschung der Arbeiterkammer Steiermark hat in der Zeit vom 14.01.2025 bis 21.01.2025 einen Testkauf von Milchalternativen bei neun Anbietern (drei Diskonter, zwei Supermärkte, drei Drogeriemärkte und ein Biomarkt) durchgeführt. Dabei wurden Tetrapack Verpackungen mit der Füllmenge 1 Liter eingekauft, sodass insgesamt 119 Produkte berücksichtigt wurden. In der Erhebungstabelle werden die Grund- und Aktionspreise, sowie die Produktbezeichnungen angeführt. Die Preise sind in der Erhebungstabelle im Anhang aufsteigend geordnet und beginnen mit den günstigsten Produkten.

Auf Basis des Testkaufs konnten enorme Preisunterschiede festgestellt werden. Ein Sojadrink kostet zwischen 0,85 € und 2,62 €. Ein Mandeldrink kostet zwischen 0,99 € und 3,28 €. Der Preis für einen Haferdrink beträgt zwischen 0,99 € und 2,80 €. Einen Reisdrink erhält man für Minimum 1,15 € oder Maximum 2,43 €. Und der Kokosdrink liegt preislich zwischen 0,99 € und 3,29 €. Betrachtet man die Preise quer über alle Kategorien zeigt sich ein Preisunterschied von bis zu 290 %.

Die günstigsten Milchalternativen erhält man bei den Diskontern (Hofer, Penny & Lidl), wobei besonders bei Hofer in allen Kategorien die günstigsten Getränke gefunden wurden. Die teuersten Milchalternativen wurden in den Drogerie- und Biomärkten erfasst. (Denns Biomarkt, DM, Bipa & Müller) Wer beim Einkauf sparen möchte, sollte bei den angeführten Filialen zu

den Eigenmarken greifen, die sind deutlich günstiger als die Marken- und Bioprodukte. Aufgefallen ist bei der Erhebung auch die hohe Anzahl an Aktionen in dieser Produktkategorie. Im Erhebungszeitraum vom 14.01.2025 bis 21.01.2025 waren 61 von 119 Produkten im Angebot, was einen Anteil von rund 51 % entspricht.

## Zusammenfassung der Preiserhebung der Milchalternativen

Erhebungszeitraum 14.01.2025 – 21.01.2025

	Sojadrink	Mandeldrink	Haferdrink	Reisdrink	Kokosdrink
Minimum	0,85 €	0,99 €	0,99 €	1,15 €	0,99 €
Maximum	2,62 €	3,28 €	2,80 €	2,43 €	3,29 €
Durchschnitt	1,70 €	2,29 €	1,94 €	1,74 €	2,76 €
Günstigster Anbieter	Hofer, Penny	Hofer, Penny, Lidl	Hofer	Hofer	Hofer
Teuerster Anbieter	Denns Biomarkt	Denns Biomarkt	DM, Müller	Denns Biomarkt	Bipa
Preisdifferenz in %	208,24 %	231,31 %	182,83 %	111,30 %	232,32 %

## Herstellungs- und Herkunftsangaben

Im Rahmen der Marktübersichtserhebung wurden auch die Angaben zur Herstellung und Herkunft der Produkte laut Verpackungskennzeichnung erhoben. Die folgenden Basisinformationen sind - laut EU-Lebensmittelinformationsverordnung Nr. 1169/2011 – für vorverpackte Lebensmittel vorgeschrieben:

### Lebensmittelkennzeichnung

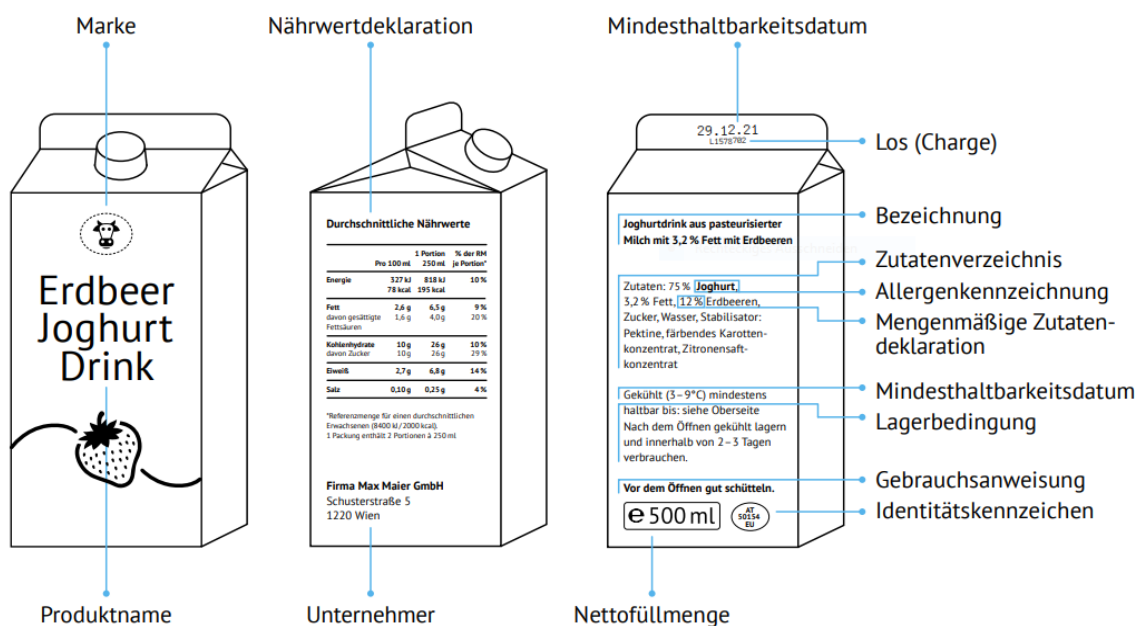


Abbildung 3 Lebensmittelkennzeichnung  
Quelle: Fachverband der Lebensmittelindustrie 2023



Jedes Lebensmittelprodukt muss den Namen und die Adresse des verantwortlichen Unternehmens tragen. Das kann der Hersteller, Händler oder Importeur in die EU sein. Diese Angabe sorgt dafür, dass im Falle einer Beschwerde ein klarer Ansprechpartner existiert. Sie gibt jedoch keine Auskunft über die tatsächliche Herkunft des Produkts. (vgl. AK Wien 2019, S.11)

Die Angabe des Ursprungsortes oder des Herkunftslandes sind nur teilweise notwendige Angaben,

- *„wenn die Produktaufmachung ansonsten zu einem Irrtum verleitet,*
- *wenn der angegebene Ursprungsort nicht mit dem der Hauptzutat (primären Zutat) übereinstimmt (wenn ein Produkt z.B. mit Qualität aus Österreich ausgelobt wird und die Hauptzutat (Fleisch, Milch etc.) stammt nicht aus Österreich – dann müsste man auf diesen Umstand hinweisen.*
- *wenn für das Lebensmittel grundsätzlich die Herkunft verpflichtend zu nennen ist (z.B. Rindfleisch, frisches Obst und Gemüse, Olivenöl, Honig,...)“ (AK Wien, S. 6 – 7)*

Das Ziel dieser Erhebung war es, eine Übersicht hinsichtlich der Herkunft und der Herstellung der Produkte für Konsument:innen zu schaffen. Da der angegebene Name und die Adresse auf dem Produkt entweder den Hersteller, Händler oder Importeur in die EU bezeichnen können, wurden für die Datenerfassung nur explizite Informationen wie beispielsweise „Hafer aus Europa“, „Mandeln aus Spanien“, „100% Sojabohnen aus Österreich“ sowie verifizierte Siegel (z.B. das EU-Bio-Siegel) auf der Verpackung berücksichtigt.

Dabei zeigte sich, dass die Mehrheit der am Markt befindlichen Produkte Herkunftsangaben enthielt – lediglich 22 Produkte wiesen keine entsprechende Herkunftskennzeichnung auf. Der Großteil der Produkte gab die Europäische Union als Herkunft an, während spezifischere Angaben seltener waren. In dieser Erhebung wurden nur Deutschland, Spanien, Italien und Österreich als konkrete Herkunftsländer genannt.

Lediglich 7 von 119 Produkten trugen eine österreichische Herkunftskennzeichnung und 5 dieser Produkte enthielten den EU-Bio-Siegel Österreichische Landwirtschaft, welchen man nur erhält *„wenn 95 % der Zutaten landwirtschaftlichen Ursprungs, aus denen sich das Erzeugnis zusammensetzt, in demselben Land [...] erzeugt wurden.* (vgl. Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz 2024) Die anderen zwei Produkte wurden mit der Aufschrift „100% Soja aus Österreich“ und „100% Sojabohnen aus Österreich“ gekennzeichnet.

Insgesamt 25 Produkte stammten nicht aus der EU, sondern wurden unter anderem aus Indonesien, Sri Lanka, den Philippinen und Kanada importiert. Die Angaben zum Herstellungsort waren hingegen weniger detailliert. 41 der 119 Produkte enthielten keine Informationen zum Produktionsstandort, und nur auf 17 Verpackungen wurde der Hersteller explizit genannt (Beispiel: „Hersteller:“, „hergestellt von“, „Manufacturer:“). Die Milchalternativen wurden in Österreich, Deutschland, Italien, Spanien sowie weiteren EU-Ländern produziert, wobei 73 von 119 Produkten ein EU-Bio-Siegel trugen, was einen Bio-Anteil von rund 61 % entspricht. Die nachfolgenden Kreisdiagramme veranschaulichen die Produktionsstandorte sowie die Herkunftsangaben der Milchalternativen.

## Haferdrink – Herstellung und Herkunft

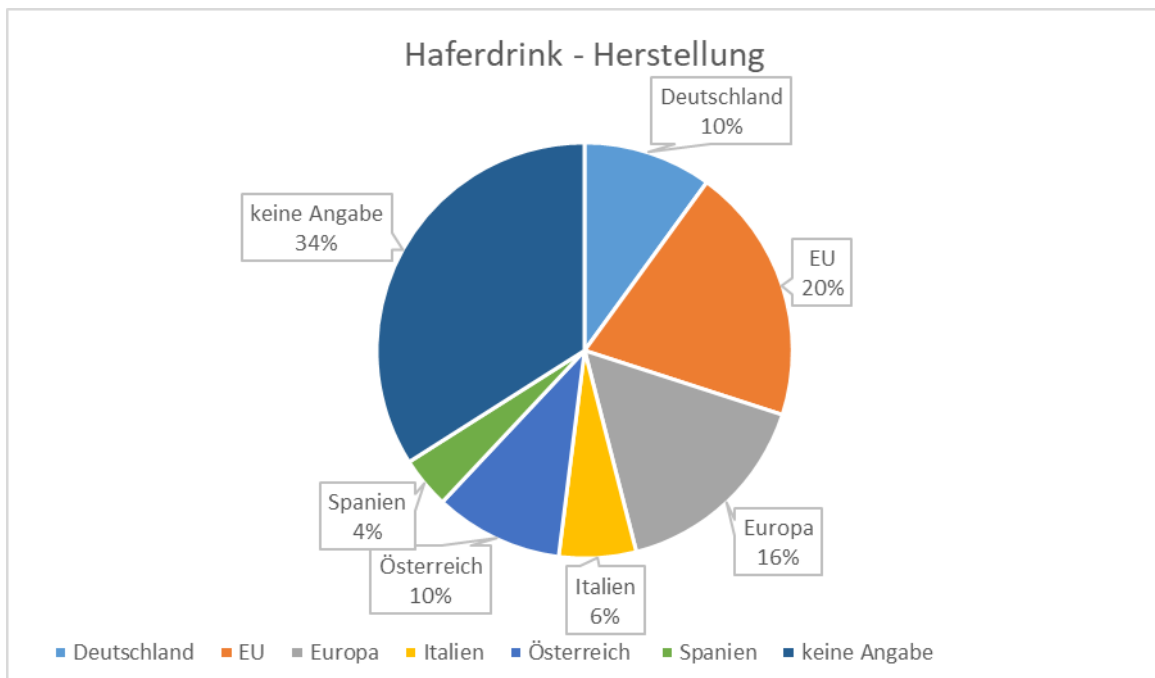


Abbildung 4 Haferdrink – Herstellung  
 (laut Angaben auf der Verpackung: „Hergestellt von: Hersteller mit Firmensitzangabe“, „Hergestellt in: Ortsangabe“, „Hergestellt aus der Region : Ortsangabe“, „Produziert in: Ortsangabe“, „Wird in: Ortsangabe produziert“, „Weil wir alles hier in: Ortsangabe herstellen“)  
 Quelle: Eigene Darstellung der AK

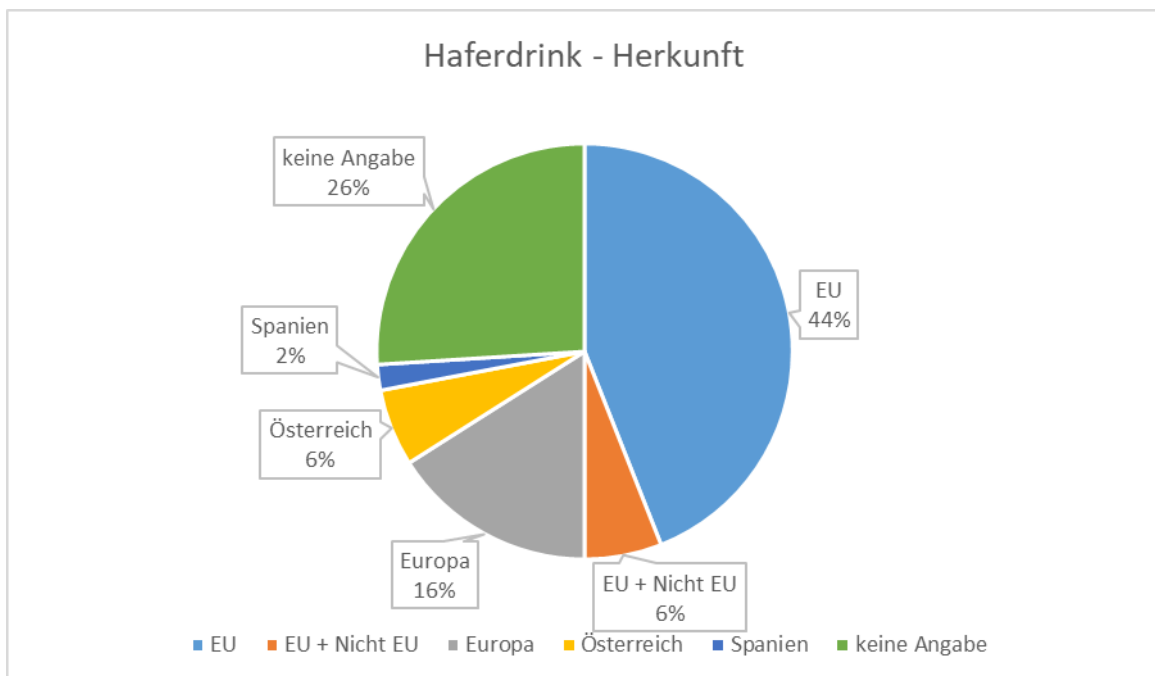


Abbildung 5 Haferdrink – Herkunft der Zutaten  
 (laut Angaben auf der Verpackung: „EU-Bio-Siegel – EU- Landwirtschaft, EU+ Nicht EU Landwirtschaft, Österreichische Landwirtschaft“, „Hafer aus Europa“, „100% europäischer Hafer“, „Für unsere Produkte verwenden wir Wasser aus dem Nationalpark Ortsangabe“)  
 Quelle: Eigene Darstellung der AK

## Kokosdrink – Herstellung und Herkunft

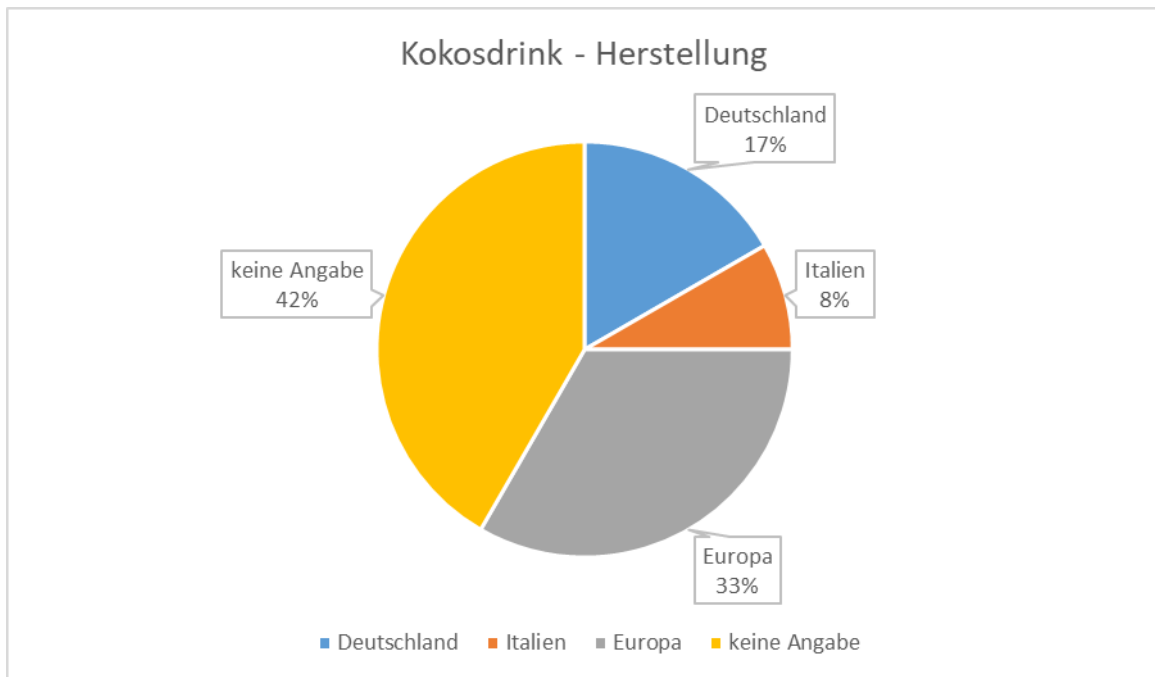


Abbildung 6 Kokosdrink – Herstellung  
(laut Angaben auf der Verpackung: „Hergestellt in: Ortsangabe“, „Produced in: Herstellername mit Firmensitz“)  
Quelle: Eigene Darstellung der AK

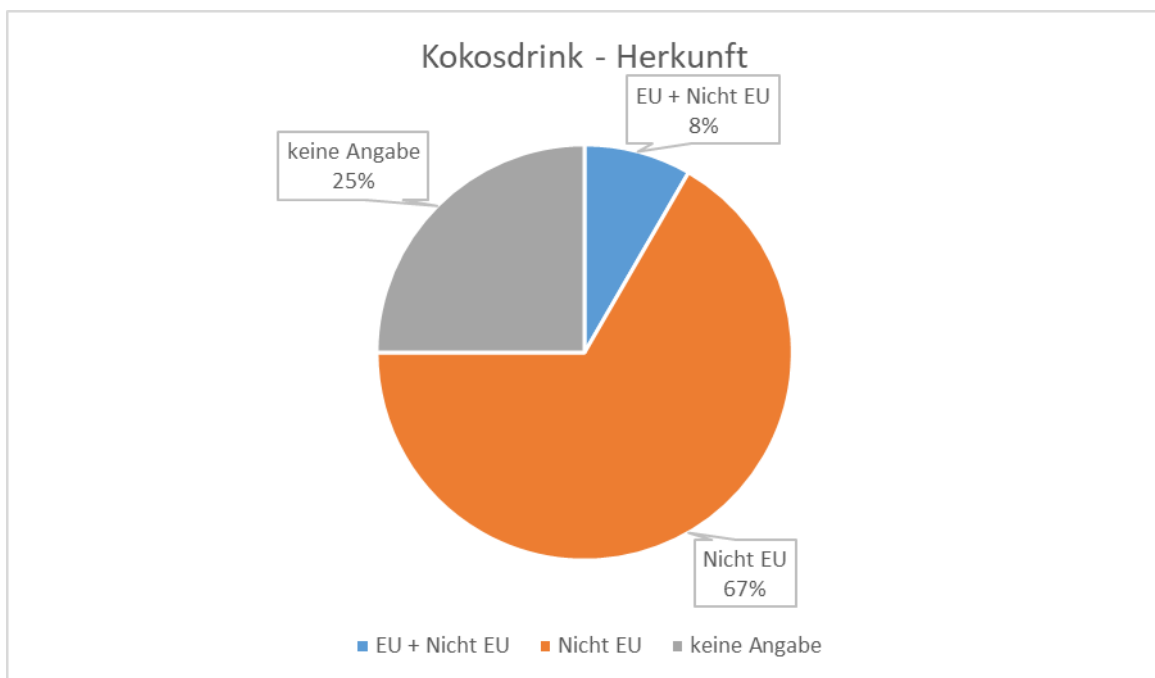


Abbildung 7 Kokosdrink – Herkunft der Zutaten

(laut Angaben auf der Verpackung: „EU-Bio-Siegel –Nicht EU Landwirtschaft, EU+ Nicht EU Landwirtschaft, „Kokosnuss: Nicht EU (Indonesien, Sri Lanka, Philippinen)“  
Quelle: Eigene Darstellung der AK

## Mandeldrink – Herstellung und Herkunft

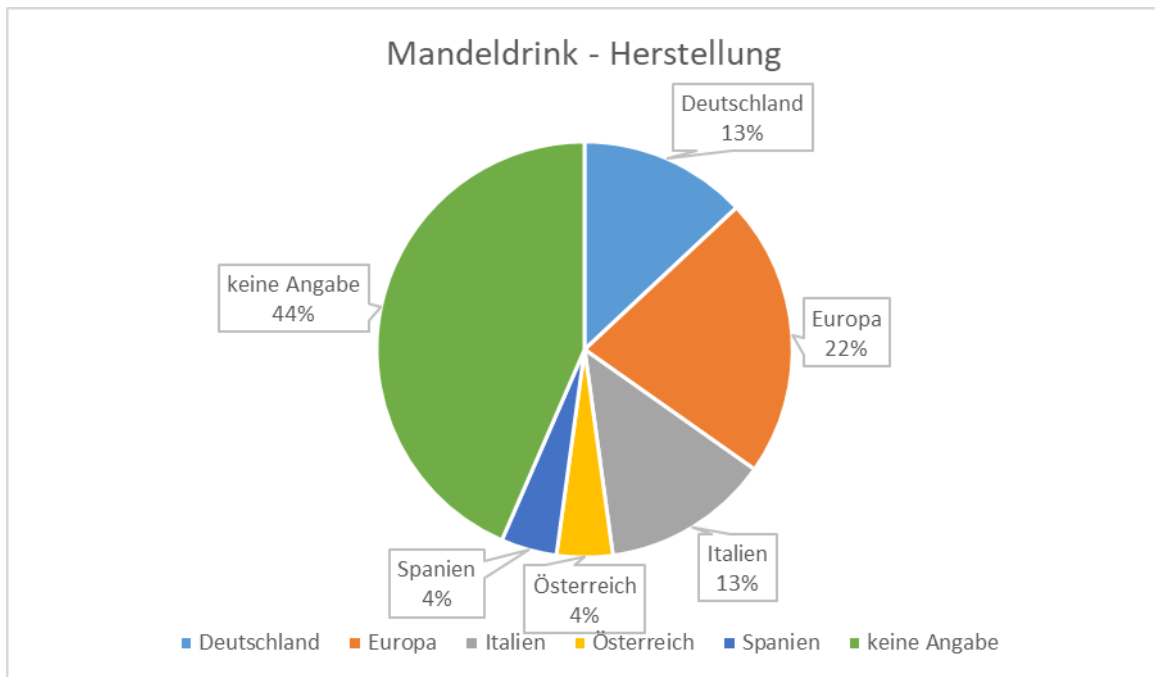


Abbildung 8 Mandeldrink – Herstellung

(laut Angaben auf der Verpackung: „Manufacturer: Herstellername mit Firmensitz“, „Hergestellt von: Hersteller mit Firmensitzangabe“, „Hergestellt in: Ortsangabe“, „Original Münsterländer Herstellung“)

Quelle: Eigene Darstellung der AK

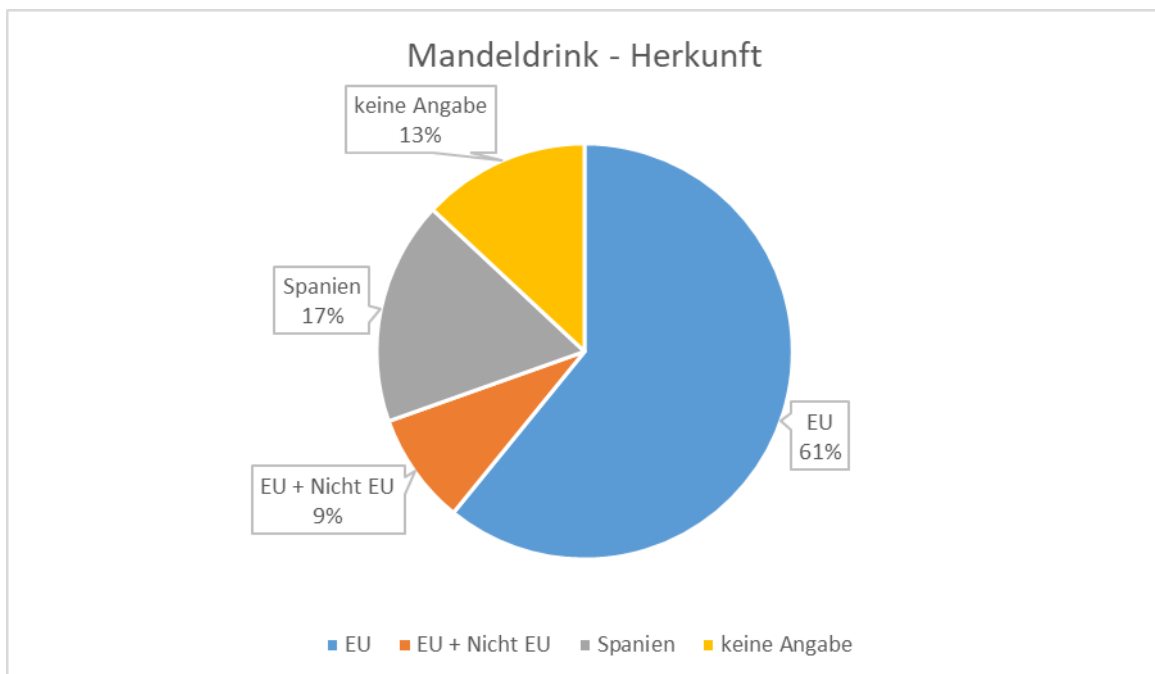


Abbildung 9 Mandeldrink – Herkunft der Zutaten

(laut Angaben auf der Verpackung: „EU-Bio-Siegel –EU Landwirtschaft, EU+ Nicht EU Landwirtschaft, Spanien Landwirtschaft“, „Mandeln aus Spanien“)

Quelle: Eigene Darstellung der AK

## Reisdrink – Herstellung und Herkunft

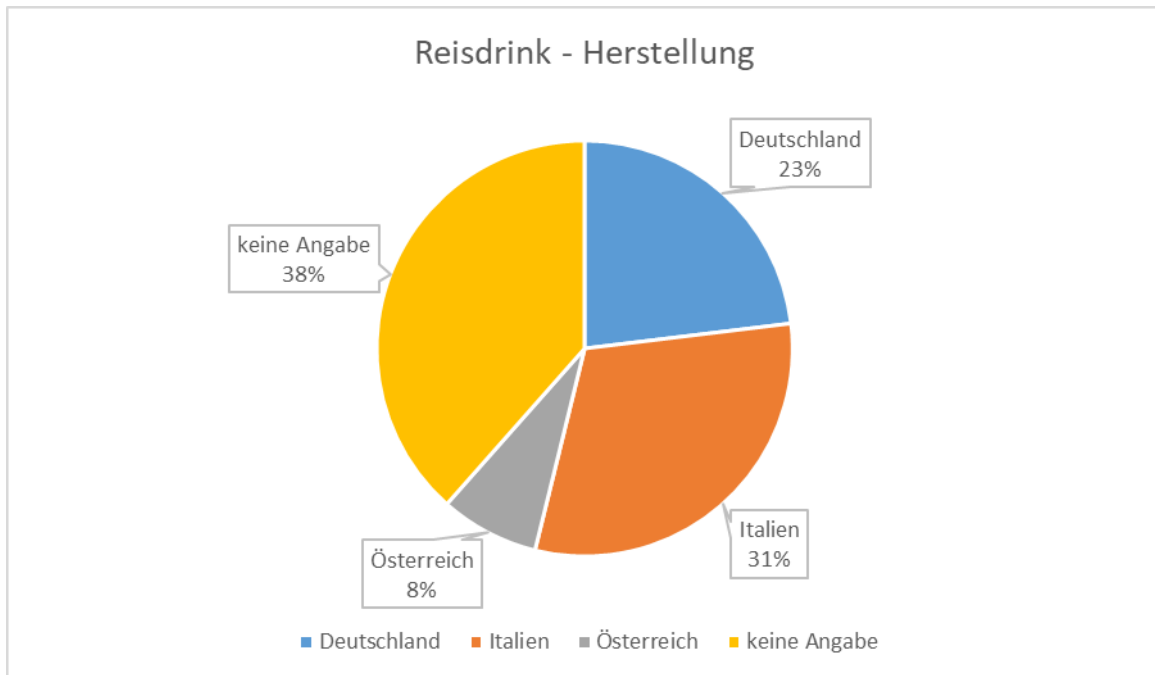


Abbildung 10 Reisdrink – Herstellung  
(laut Angaben auf der Verpackung: „Hergestellt von: Hersteller mit Firmensitz“, „Hergestellt in: Ortsangabe“, „Produced by: Herstellername mit Firmensitz“)  
Quelle: Eigene Darstellung der AK

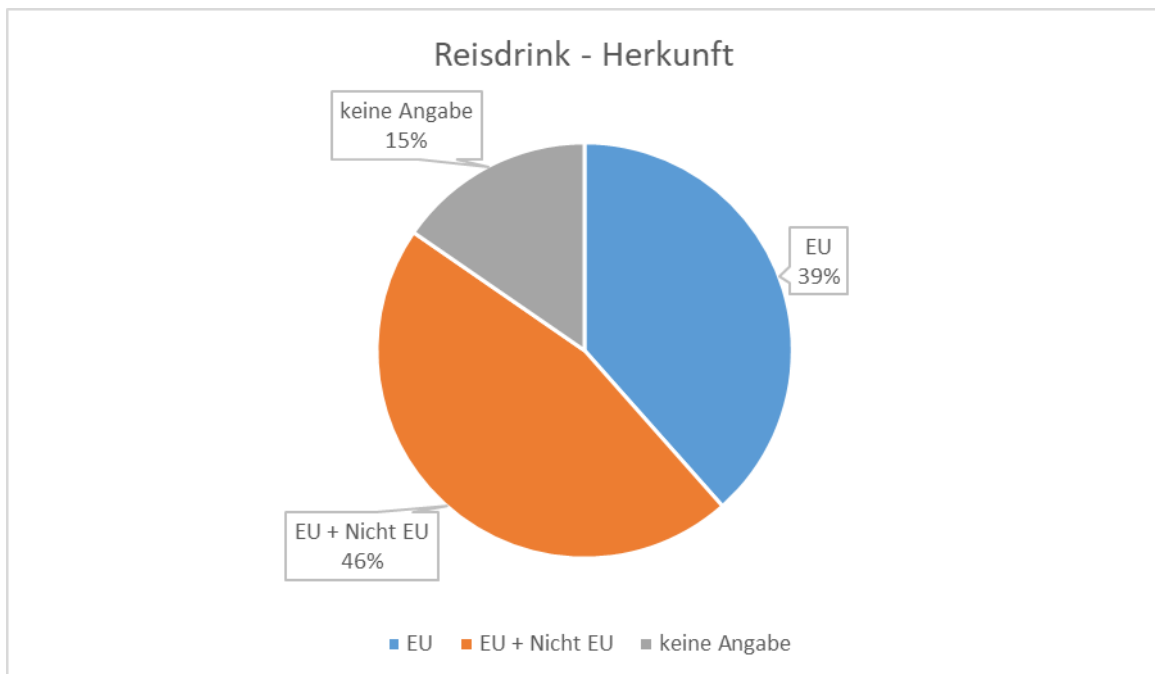


Abbildung 11 Reisdrink – Herkunft der Zutaten  
(laut Angaben auf der Verpackung: „EU-Bio-Siegel –EU Landwirtschaft, EU+ Nicht EU Landwirtschaft“)  
Quelle: Eigene Darstellung der AK



## Sojadrink – Herstellung und Herkunft

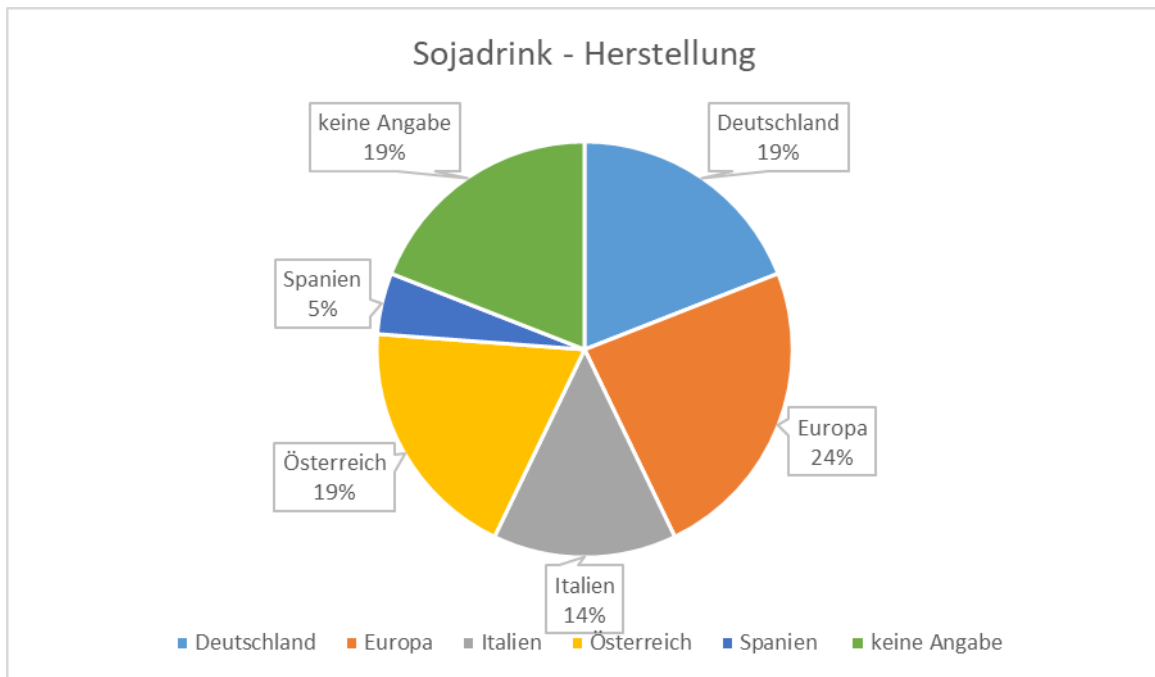


Abbildung 12 Sojadrink – Herstellung

(laut Angaben auf der Verpackung: „Hergestellt von: Hersteller mit Firmensitz“, „Hergestellt in: Ortsangabe“, „Original Münsterländer Herstellung“)

Quelle: Eigene Darstellung der AK

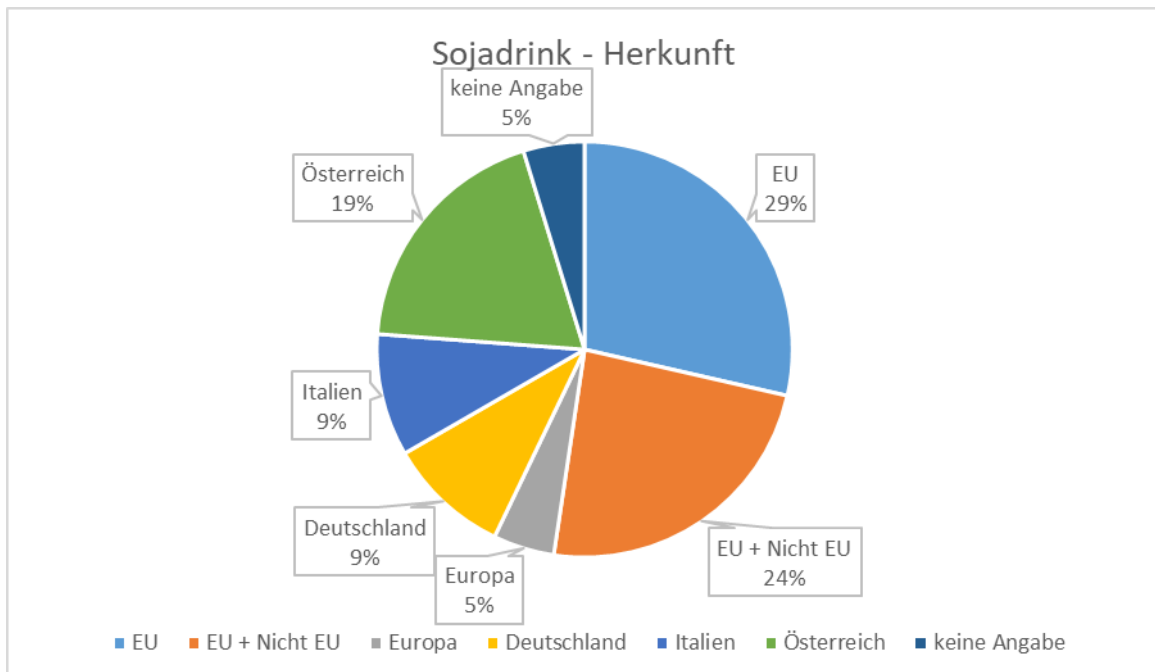


Abbildung 13 Sojadrink – Herkunft der Zutaten

(laut Angaben auf der Verpackung: „EU-Bio-Siegel –EU Landwirtschaft, EU+ Nicht EU Landwirtschaft, Österreich Landwirtschaft, Deutschland Landwirtschaft, Italien Landwirtschaft“, „100% Sojabohnen aus Österreich“, „100% Soja aus Österreich“, „Mit Soja aus Europa“, „Soja EU + Nicht EU - Kanada“)

Quelle: Eigene Darstellung der AK

## Quellenverzeichnis

- AGES. 2024. Pflanzliche Milch-Alternativen unter der Lupe.  
[https://www.ages.at/forschung/wissen-aktuell/detail/pflanzliche-milch-alternativen-unter-der-lupe#:~:text=Die%20AGES%20hat%2060%20unterschiedliche,Kokosdrink%2C%20Soja%2DReisdrink%20%E2%80%A6\)](https://www.ages.at/forschung/wissen-aktuell/detail/pflanzliche-milch-alternativen-unter-der-lupe#:~:text=Die%20AGES%20hat%2060%20unterschiedliche,Kokosdrink%2C%20Soja%2DReisdrink%20%E2%80%A6)
- Astolfi, M. et al. 2020. Comparative elemental analysis of dairy milk and plant-based milk alternatives. Food Control 116. <https://doi.org/10.1016/j.foodcont.2020.107327>
- AK Wien. 2019. Lebensmittelkennzeichnung Was auf verpackten Lebensmitteln draufstehen muss.  
[https://wien.arbeiterkammer.at/service/broschueren/konsument/Lebensmittelkennzeichnung\\_2019.pdf](https://wien.arbeiterkammer.at/service/broschueren/konsument/Lebensmittelkennzeichnung_2019.pdf)
- Benkenstein, Anne. 2023. Veganer Milchersatz – wie „sauber ist er? Rückstandssituation in Hafer-, Soja-, Mandel-, Erbsendrinks.  
[https://www.ua-bw.de/pub/beitrag.asp?subid=0&Thema\\_ID=5&ID=3773&Pdf=No&lang=DE#:~:text=F%C3%BCr%20die%20Herstellung%20des%20Haferdrinks,lange%20Transportwege%20entfallen%20%5B1%5D](https://www.ua-bw.de/pub/beitrag.asp?subid=0&Thema_ID=5&ID=3773&Pdf=No&lang=DE#:~:text=F%C3%BCr%20die%20Herstellung%20des%20Haferdrinks,lange%20Transportwege%20entfallen%20%5B1%5D).
- Bridges, M. 2018. Moo-ove Over, Cow´s Milk: The Rise of Plant-Based Dairy Alternatives. Practical Gastroenterology 171, S. 20-27.
- Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. 2024. Gentechnik. <https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Gentechnik.html>
- Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. 2024. Bio Kennzeichnung von Lebensmitteln. In: Kommunikationsplattform VerbraucherInnengesundheit.  
[https://www.verbrauchergesundheit.gv.at/Lebensmittel/bio/bio\\_kennzeichnung.html#:~:text=95%20%25%20der%20Zutaten%20landwirtschaftlichen%20Ursprungs%2C%20aus%20denen%20sich%20das%20Erzeugnis,oder%20um%20diese%20erg%C3%A4nzt%20werden](https://www.verbrauchergesundheit.gv.at/Lebensmittel/bio/bio_kennzeichnung.html#:~:text=95%20%25%20der%20Zutaten%20landwirtschaftlichen%20Ursprungs%2C%20aus%20denen%20sich%20das%20Erzeugnis,oder%20um%20diese%20erg%C3%A4nzt%20werden).
- Fachverband der Lebensmittelindustrie. 2023. Lebensmittelkennzeichnung: Das steht auf der Verpackung.  
[https://www.oesterreich-isst-informiert.at/fileadmin/Infografik/Infografik\\_Lebensmittelkennzeichnung\\_Verpackung.pdf](https://www.oesterreich-isst-informiert.at/fileadmin/Infografik/Infografik_Lebensmittelkennzeichnung_Verpackung.pdf)
- Geburt, K. et al. 2022. A Comparative Analysis of Plant-Based-Milk Alternatives Part 2: Environmental Impacts. Sustainability 14 (14), 8428. <https://doi.org/10.3390/su14148424>
- Konsument. 2024. Pflanzendrinks als Milchersatz: Was Sie darüber wissen müssen.  
<https://konsument.at/pflanzendrinks-die-wichtigsten-antworten>
- Laves. 2021. Alternativen zu Milch – was steckt drin in Hafer-, Soja- oder Mandeldrinks. In: Landesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit. Niedersachsen.  
<https://www.laves.niedersachsen.de/startseite/lebensmittel/lebensmittelgruppen/vegetarische>

[veganer\\_erzeugnisse/milchersatz-was-steckt-drin-in-hafer-soja-oder-mandeldrinks-199688.html](https://www.veganer.at/veganer-erzeugnisse/milchersatz-was-steckt-drin-in-hafer-soja-oder-mandeldrinks-199688.html)

- Mäkinen, O. et al. 2016. Foods for Special Dietary Needs: Non-dairy Plant-based Milk Substitutes and Fermented Dairy-type Products. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* 56(3). S. 339-349. <https://doi.org/10.1080/10408398.2012.761950>
- Pointke, M. et al. 2022. A Comparative Analysis of Plant-Based Milk-Alternatives Part 1: Composition, Sensory, Nutritional Value. *Sustainability* 14(13), 7996. <https://doi.org/10.3390/su14137996>
- Reyes-Jurado, F. et al. 2021. Plant-Based Milk Alternatives: Types, Processes, Benefits, and Characteristics. *Food Reviews International*. <https://doi.org/10.1080/87559129.2021.1952421>
- RollAMA-Haushaltspanel. 2024. Pflanzenbasierte Ernährung: Regionalität als wachsender Kaufanreiz. [https://media.hendriks.amainfo.at/671fb75ff5f5aa24b835212d/Charts\\_PA\\_Welt-Vegan-Tag\\_final.pdf](https://media.hendriks.amainfo.at/671fb75ff5f5aa24b835212d/Charts_PA_Welt-Vegan-Tag_final.pdf)
- RollAMA-Haushaltspanel. 2024. So hat Österreich 2023 eingekauft. [https://media.hendriks.amainfo.at/66e83b9b6fe516f03fa11258/Charts\\_RollAMA\\_Halbjahr\\_2024\\_final.pdf](https://media.hendriks.amainfo.at/66e83b9b6fe516f03fa11258/Charts_RollAMA_Halbjahr_2024_final.pdf)
- Statista. 2021. Milchersatzprodukte. <https://de.statista.com/statistik/studie/id/88316/dokument/milchersatzprodukte/>
- Szczepanski, Lena, Gesa Ostermann, Florian Fiebelkorn. 2023. Pflanzliche Milchalternativen. Produktion, Nachhaltigkeit und Akzeptanz. In: Sonderdruck der Zeitschrift *Biologie in unserer Zeit*. S. 350-352. <https://www.biuz.de/index.php/biuz/article/view/6750/6068>
- Thielking Hedda, Bergheim. 2022. In: Bundeszentrum für Ernährung. Kokosprodukte, Exotik in der Küche <https://www.bzfe.de/lebensmittel/trendlebensmittel/kokosprodukte/#:~:text=Kokoswasser%20hat%20nichts%20mit%20der,Fruchtfleisch%20hat%20es%20komplett%20aufgesaugt.>

## Richtlinien und Verordnungen

- Richtlinie 92/46/EWG des Rates vom 16. Juni 1992 mit Hygienevorschriften für die Herstellung und Vermarktung von Rohmilch, wärmebehandelter Milch und Erzeugnissen auf Milchbasis. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/ALL/?uri=celex:31992L0046>
- Verordnung (EU) Nr. 1308/2013 des Europäischen Parlaments und des Rates vom 17. Dezember 2013 über eine gemeinsame Marktorganisation für landwirtschaftliche Erzeugnisse und zur Aufhebung der Verordnungen (EWG) Nr. 922/72, (EWG) Nr. 234/79, (EG) Nr. 1037/2001 und (EG) Nr. 1234/2007 <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/ALL/?uri=celex%3A32013R1308>
- Verordnung (EU) Nr. 1169/2011 des Europäischen Parlaments und des Rates vom 25. Oktober 2011 betreffend die Information der Verbraucher über Lebensmittel und zur Änderung der Verordnungen (EG) Nr. 1924/2006 und (EG) Nr. 1925/2006 des Europäischen

Parlaments und des Rates und zur Aufhebung der Richtlinie 87/250/EWG der Kommission, der Richtlinie 90/496/EWG des Rates, der Richtlinie 1999/10/EG der Kommission, der Richtlinie 2000/13/EG des Europäischen Parlaments und des Rates, der Richtlinien 2002/67/EG und 2008/5/EG der Kommission und der Verordnung (EG) Nr. 608/2004 der Kommission (Text von Bedeutung für den EWR)Text von Bedeutung für den EWR  
<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/?qid=1650453795278&uri=CELEX%3A02011R1169-20180101>

## Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1 Rohstoffe zur Herstellung von Pflanzendrinks .....	3
Quelle: Szczepanski et al. 2023, S. 352 .....	3
Abbildung 2 Schematische Übersicht der Herstellung von Pflanzendrinks.....	5
Quelle: : Szczepanski et al. 2023, S. 353 .....	5
Abbildung 3 Lebensmittelkennzeichnung.....	7
Quelle: Fachverband der Lebensmittelindustrie 2023 .....	7
Abbildung 4 Haferdrink – Herstellung Quelle: Eigene Darstellung der AK .....	9
Abbildung 5 Haferdrink – Herkunft der Zutaten Quelle: Eigene Darstellung der AK .....	9
Abbildung 6 Kokosdrink – Herstellung Quelle: Eigene Darstellung der AK.....	10
Abbildung 7 Kokosdrink – Herkunft der Zutaten Quelle: Eigene Darstellung der AK.....	10
Abbildung 8 Mandeldrink – Herstellung Quelle: Eigene Darstellung der AK .....	11
Abbildung 9 Mandeldrink – Herkunft der Zutaten Quelle: Eigene Darstellung der AK.....	11
Abbildung 10 Reisdrink – Herstellung Quelle: Eigene Darstellung der AK .....	12
Abbildung 11 Reisdrink – Herkunft der Zutaten Quelle: Eigene Darstellung der AK .....	12
Abbildung 12 Sojadrink – Herstellung Quelle: Eigene Darstellung der AK .....	13
Abbildung 13 Sojadrink –Herkunft der Zutaten Quelle: Eigene Darstellung der AK .....	13

**Marktübersicht**  
**Preise der Milchalternativen für 1 Liter (inkl. Mwst in €)**  
 Erhebungszeitraum 14.01.2025 - 21.01.2025

Anbieter	Produkt														
	Sojadrink	Grundpreis	Aktionspreis	Mandeldrink	Grundpreis	Aktionspreis	Haferdrink	Grundpreis	Aktionspreis	Reisdrink	Grundpreis	Aktionspreis	Kokosdrink	Grundpreis	Aktionspreis
Penny	Food for Future - Bio Sojadrink - ohne Zuckerzusatz	1,25	0,85	Food for Future - Bio Mandeldrink - zuckerfrei	1,29	0,99	Food for Future - Bio Haferdrink - ohne Zuckerzusatz	1,29	1,19	-	-	-	-	-	-
	alpro - Soja - ohne Zucker	2,59	-				Joya - Bio Hafer - 0 % added sugar	2,39	-						
							alpro - Hafer - not Milk	2,69	-						
							Oatly - Hafer - Barista Edition	2,69	-						
Hofer	My Vay - Bio Sojadrink - Natur	1,25	0,85	My Vay - Bio Mandeldrink - Natur	1,29	0,99	My Vay - Hafer Drink - Natur	1,09	0,99	BIO natura - Reisdrink - Natur	1,29	1,15	My Vay - Bio Kokosdrink - mit Reis - ohne Zuckerzusatz	1,29	0,99
							Zurück zum Ursprung - Hafer-Drink - Natur	1,19	-						
							My Vay - No Milk but almost - Hafer	1,39	1,19						
							alpro - Hafer - not Milk	1,69	-						
BIPA	Ja! Natürlich - Bio Sojadrink - ungesüßt	1,59	1,35	-	-	-	Vegavita - not Milk - 100% pflanzlich	1,49	-	The Bridge - Bio Rice Drink - natural	1,99	-	alpro - Kokos - Barista	3,29	-
							Ja! Natürlich - Bio Haferdrink - ungesüßt	1,59	-						
							alpro Hafer - not Milk	2,69	-						
							Oatly - Bio Hafer	2,79	-						
BillaPlus	Vegavita - Soja Barista - ohne Zuckerzusatz	1,49	1,36	Natue - Almond - 0 % sugar	2,09	1,59	Vegavita - Hafer - not milk	1,49	1,36	Billa Bio - Reisdrink	1,39	1,27	alpro - Kokos - ohne Zucker	2,92	2,19
	Ja! natürlich - Bio Sojadrink - ungesüßt	1,59	1,45	Ja! natürlich - Bio Mandeldrink	2,64	2,19	Ja! Natürlich - Bio Haferdrink	1,59	1,45	Alnatura - Reisdrink - Natur	1,79	1,64	Joya - Kokosdrink - 0 % added sugar	3,29	3,01
	Alnatura - Sojadrink - Natur	1,69	1,54	alpro - geröstete Mandel	2,92	2,19	Natue - Hafer - Vollkorndrink	1,99	1,82	Joya - Reis - 0 % sugar	2,29	2,09			
	alpro - Sojadrink - ohne Zucker	2,46	1,59	Joya - Mandel - 0 % sugar	3,29	3,01	Alnatura - Haferdrink - Natur	2,29	2,09						
							Joya - Hafer - Voll	2,49	2,28						
							Joya - Bio Hafer - 0% added sugar	2,49	2,28						
							Oatly - Bio Hafer	2,55	1,99						
							Oatly - voll Hafer + Calcium	2,55	1,99						
Lidl	-	-	-	Vemondo - Bio Mandel - geröstete Mandel	1,29	0,99	Vemondo - Hafer - No Milk	1,29	1,19	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	Vemondo - Bio Hafer	1,29	1,19	-	-	-	-	-	-
Denns Biomarkt	dennree - Sojadrink - ungesüßt	1,29	1,21	dennree - Mandeldrink - ungesüßt	1,99	1,87	dennree - Haferdrink - ohne Zuckerzusatz	1,19	1,12	dennree - Reisdrink - ungesüßt	1,59	1,49	Dr. Antonio Martin's - coco coconut - milk voll	2,99	2,81
	Berief - Bio Soja - ohne Zucker	1,99	1,87	Berief - Bio Mandel - ohne Zucker	2,29	2,25	dennree - Haferdrink - glutenfrei	1,59	1,49	Allos - Reis - Natur	2,49	2,34	Allos - Kokos - 0% Zucker	3,29	3,09
	Allos - Soja - ohne Zucker	2,39	2,25	Natumi - Mandel - ungesüßt	2,99	1,99	Allos - Hafer - Natur	1,99	1,87	Natumi - Reis - Natural	2,59	2,43			
	ProVamel - Soja - ohne Zucker	2,79	2,62	Allos - Mandel - 0 % Zucker	3,19	3,00	Aito - Bio Haferdrink - mild & tasty	2,19	2,06						
				ProVamel - Mandel Almond - ohne Zucker	3,49	3,28	Berief - Bio Hafer - Natur	2,29	2,15						
							Berief - Bio keine Milch - voll & pflanzlich	2,39	2,25						
							Natumi - Hafer - Natural	2,59	2,43						
DM	dmbio - Sojadrink - Natur	1,30	-	dmbio - Mandeldrink - Natur	1,95	-	dmbio - Haferdrink - Natur	1,30	-	dmbio - Reisdrink - Natur	1,55	-	dmbio - Kokosdrink - Natur	2,75	-
	alpro - Soja - ohne Zucker	2,55	-	Joya - Mandel Almond - 0% Sugar	2,95	-	Campo Verde - demeter Haferdrink - ungesüßt	1,95	-				Joya - Kokos - 0 % added sugar	2,95	-
				alpro - geröstete Mandel - ohne Zucker	3,20	-	Joya - Hafer - 0% Sugar	2,20	1,10				alpro - Kokos - ohne Zucker	3,20	-
				Allos - Mandel - 0 % Zucker	3,20	-	Oatly - voll Hafer + Calcium	2,50	-						
							Natumi - Hafer Barista - rein pflanzlich	2,60	-						
							alpro - Hafer Barista - not milk	2,70	-						
							Oatly - Bio Hafer	2,80	-						
Interspar	Spar NaturPur - Bio-Soja-Drink	1,25	-	Spar Veggie - Veganer Bio-Drink - Mandel	1,29	-	S-Budget - Haferdrink Barista - mit Calcium	1,15	-	Spar Veggie - Veganer Bio-Drink Reis - ohne Zuckerzusatz	1,29	-	Joya - Kokos - 0 % added sugar	2,99	-
	Spar Veggie - Veganer Drink Soja - mit Calcium	1,39	-	Spar NaturPur - Bio-Mandel-Drink	2,89	-	Spar NaturPur - Bio-Hafer-Drink - ohne Zuckerzusatz	1,19	-	Joya - Reis - 0 % sugar	2,19	-	alpro - Kokos - mit Reis	3,19	-
	DeSpar - Sojadrink Barista - ohne Zuckerzusatz	1,79	-	Joya - Mandel Almond - 0% sugar	2,99	-	Joya - Bio Hafer - 0 % added sugar	2,39	-						
	Joya - Soja - low in sugar	2,39	-	alpro - geröstete Mandel - ohne Zucker	3,19	-	Oatly - voll Hafer + Calcium	2,49	1,99						
	alpro - Soja - ohne Zucker	2,59	-				Joya - voll Hafer + Calcium	2,49	-						
							alpro - sanft und cremig Hafer - ohne Zuckerzusatz	2,59	-						
Müller	Bio Primo - Sojadrink - Natur	1,25	-	Bio Primo - Mandeldrink - Natur	1,95	-	Bio Primo - Haferdrink - Natur	1,15	-	Bio Primo - Reisdrink - Natur	1,55	-	Bio Primo - Kokosdrink - Natur	2,65	-
	Alnatura - Sojadrink - Natur	1,59	-	Alnatura - Mandeldrink - Natur	2,99	-	Alnatura - Haferdrink - Natur	1,39	-	Alnatura - Reisdrink - Natur	1,59	-			
				ProVamel - Mandel Almond - ohne Zucker	3,39	1,70	Oatly - voll Hafer + Calcium	2,50	-						
							Oatly - Bio Hafer	2,80	-						