

I.1.2.12

Ökologie – Mensch und Umwelt

Sind Pflanzendrinks gesünder und nachhaltiger als Kuhmilch? – Mystery und Debatte

Silvia Wenning



© RAABE 2026 | Es gelten die [Lizenzbedingungen](#)

© Tanja Ivanova/Moment

Nehmen Sie mit Ihren Lernenden verschiedene beliebte Pflanzendrinks als Alternative zur Kuhmilch unter die Lupe. Die Lernenden recherchieren Inhaltsstoffe, Anbaumethoden und gesundheitliche Aspekte. Mithilfe von vier Mysteries werden die Informationen in Concept-Maps dargestellt. Zum Abschluss bewerten die Lernenden Milchalternativen und entwickeln alltagstaugliche Handlungsoptionen.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe:	8, 9, 10
Dauer:	6 Unterrichtsstunden (Minimalplan: 3)
Kompetenzen:	Sachkompetenz, Kommunikationskompetenz, Bewertungskompetenz
Inhalt:	Gesundheit, Umweltschutz, Inhaltsstoffe von Nahrungsmitteln, nachhaltige Handlungsoptionen, CO ₂ -Fußabdruck, Dimensionen der Nachhaltigkeit, Ökosysteme, nachwachsende Rohstoffe, Landwirtschaft

Auf einen Blick

1. Stunde

Thema:	Einführung ins Thema Kuhmilch und Pflanzendrinks
M 1	Sind Pflanzendrinks gesünder und umweltfreundlicher als Kuhmilch?
Benötigt:	<input type="checkbox"/> OH-Projektor bzw. Beamer/Whiteboard <input type="checkbox"/> 1 digitales Endgerät pro Lernende

2.–4. Stunde

Thema:	Alles rund um Pflanzendrinks und Kuhmilch – vier Mysterys
M 2	Inhaltsstoffe von Kuhmilch und Pflanzendrinks – ein Mystery
M 3	Wie werden Kuhmilch und Pflanzendrinks produziert? – ein Mystery
M 4	Woher kommen Pflanzendrinks und Kuhmilch? – ein Mystery
M 5	Wie umweltfreundlich sind Pflanzendrinks und Kuhmilch? – ein Mystery
Benötigt:	<input type="checkbox"/> OH-Projektor bzw. Beamer/Whiteboard <input type="checkbox"/> 1 digitales Endgerät pro Lernende <input type="checkbox"/> DIN-A3-Plakate

5./6. Stunde

Thema:	Kriteriengeleitete Bewertung von Kuhmilch und Pflanzenmilch
M 6	Pflanzendrinks vs. Kuhmilch – Fishbowl-Debatte
Benötigt:	<input type="checkbox"/> OH-Projektor bzw. Beamer/Whiteboard <input type="checkbox"/> 1 digitales Endgerät pro Lernende

Minimalplan

Der Minimalplan wäre eine kurze mündliche Einführung in die Thematik „Sind Pflanzendrinks gesünder und umweltfreundlicher als Kuhmilch?“ und die anschließende Bearbeitung der Mysterys (M 2–M 5) in Gruppen. Anschließend könnten die Mysteryplakate im Plenum vorgestellt werden. Je nach Lerngruppe benötigt man dafür ca. 3 Unterrichtsstunden.

Sind Pflanzendrinks gesünder und umweltfreundlicher als Kuhmilch?

M 1



© RAABE

„Guckt mal, das Plakat! Das bin basically ich – Milch jeden Tag“

„Ich trink keine normale Milch. Die kommt höchstens ins Müsli“

„Meine Eltern kaufen nur Bio-Milch. Die soll besser für die Tiere sein“

„Ich vertrage keine normale Milch. Aber eine gute Alternative habe ich noch nicht gefunden.“

„Hafermilch ist eh das Beste. Und gesünder!“

„Pflanzliche Milch ist auch viel umweltfreundlicher. Genau wie Mandelmilch, meine Lieblingsmilch.“

„Mir ist eigentlich egal, welche Milch es ist. Hauptsache, sie schmeckt in meinem Kaffee“

Aufgabe 1

Lies die dir Aussagen durch und **betrachte** das Werbeplakat für Frischmilch. **Notiere** für dich spontan, welche Milchprodukte oder Milchalternativen du selbst nutzt und warum.

Tip: Milch aus pflanzlichen Produkten darf nach EU-Recht nicht Milch genannt werden. Daher ist die richtige Bezeichnung „Pflanzendrinks“.

Aufgabe 2

Tauscht euch in Gruppen von 3–4 Personen über die Fragen aus:

- Welche Vorteile seht ihr jeweils bei Kuhmilch und bei Milchalternativen?
- Welche Gründe nennen Personen, die keine Kuhmilch trinken?
- Welche Rolle spielen Geschmack, Gesundheit, Umwelt oder Tierwohl?
- Welche Milchalternativen kennt ihr schon?

Aufgabe 3

Formuliert gemeinsam 3–5 Fragen rund um Kuhmilch und Pflanzendrinks.

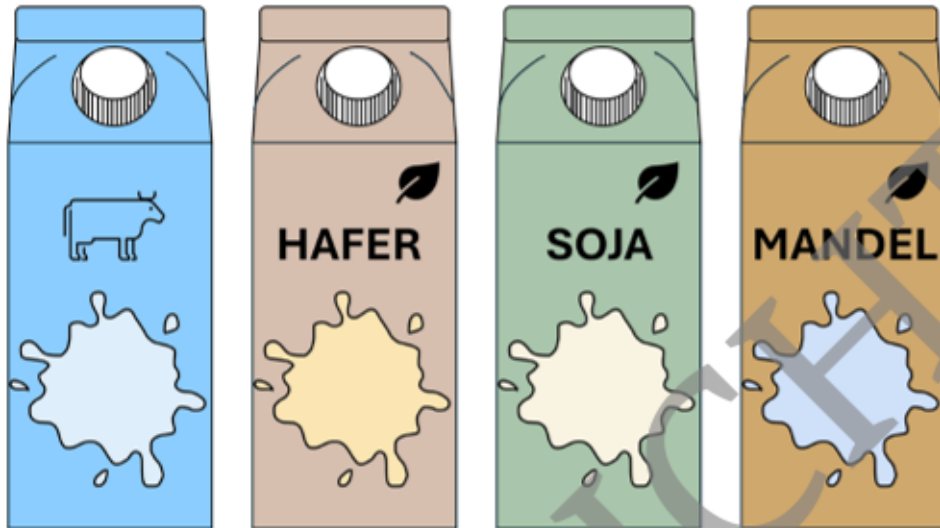
Zum Beispiel: „Ist Pflanzenmilch wirklich umweltfreundlicher?“ oder „Wie wird Kuhmilch produziert?“.



M 2

Inhaltsstoffe von Kuhmilch und Pflanzendrinks – ein Mystery

Milch ist so gesund, dass sie sogar in der Schule als Schulmilch oder Kakao angeboten wird. Aber was ist daran eigentlich so gesund? Und welche Inhaltsstoffe haben Pflanzendrinks. Der beliebteste Pflanzendrink ist Hafermilch, gefolgt von Mandel- und Sojadrinks.



© RAABE

Aufgaben

1. **Beantwortet** anhand eines Legebilds die Mystery-Frage:
„Welche Inhaltsstoffe haben Kuhmilch und Pflanzendrinks und wie gesund sind sie?“
2. **Bereitet** euch darauf **vor**, euer Plakat und die darauf enthaltenen Informationen vorzustellen.

So geht's:

Lest euch dazu die Informationen auf den Kärtchen aufmerksam durch. Schneidet die Kärtchen dann aus und ordnet sie auf einem DIN-A3-Plakat so an, dass die Zusammenhänge sichtbar werden. Ihr könnt auch durch Beschriftungen, Pfeile und andere Symbole die Zusammenhänge darstellen.

M 5

Wie umweltfreundlich sind Pflanzendrinks und Kuhmilch? – ein Mystery

Wie umweltfreundlich ein Produkt ist, wird durch die sogenannte Ökobilanz berechnet. Die Ökobilanz eines Lebensmittels setzt sich aus mehreren Faktoren zusammen. Die Herstellung bzw. Gewinnung, der Transport, die Verarbeitung, die Verteilung an die Geschäfte und was am Ende damit geschieht, z. B. auch mit der Verpackung, fließen in die vollständige Bilanz ein.



© RAABE


Aufgaben

1. Beantwortet anhand eines Legebilds die Mystery-Frage: „Wie umweltfreundlich sind Pflanzendrinks und Kuhmilch?“
2. Bereitet euch darauf vor, euer Plakat und die darin enthaltenen Informationen vorzustellen.

So geht's:

Lest euch dazu die Informationen auf den Kärtchen aufmerksam durch. Schneidet die Kärtchen dann aus und ordnet sie auf einem DIN-A3-Plakat so an, dass die Zusammenhänge sichtbar werden. Ihr könnt auch durch Beschriftungen, Pfeile und andere Symbole die Zusammenhänge darstellen.

Mystery-Karten

 <p>© RAABE</p>	<p>Kuhmilch benötigt am meisten Fläche (9,2 m² pro Liter Kuhmilch) und verursacht höhere Wasserverunreinigungen.</p>	<p>Intensive Landwirtschaft und die Abfälle aus der Tierhaltung können negative Auswirkungen auf die Umwelt haben, indem sie Gewässer z. B. durch Nitrat verschmutzen.</p>
--	---	--

M 6

Pflanzendrinks vs. Kuhmilch – Fishbowl-Debatte

Je nachdem, ob man Kuhmilch oder Pflanzendrinks verkauft, gibt es für die Verkäuferinnen und Verkäufer unterschiedliche Argumente, warum man gerade ihr Produkt kaufen sollte. Aber verkaufen möchten sie natürlich alle.

Aufgabe 1

Führt eine Fishbowl-Debatte mit vier Verkäuferinnen bzw. Verkäufern **durch**.

Leitfrage: Sind Pflanzendrinks die bessere Alternative zur Kuhmilch?

Rollenkarten

<p>Robin T. ist seit vielen Jahren im regionalen Milchhandel tätig und arbeitet eng mit lokalen Landwirtinnen und Landwirten zusammen.</p> <p>Interessen & Ziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Bedeutung der klassischen Milchwirtschaft hervorheben. • Das Vertrauen in ein traditionelles, naturbelassenes Produkt stärken. • Wirtschaftliche Stabilität für regionale Höfe sichern. 	<p>Erin B. betreibt ein Start-up, das Haferdrinks regional produziert und vor allem auf Nachhaltigkeit und CO₂-Reduktion setzt.</p> <p>Interessen & Ziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hafermilch als klimafreundliche, zukunftsorientierte Alternative präsentieren. • Die lokale Wertschöpfung durch regionalen Getreideanbau betonen.
<p>Kim H. arbeitet für ein Unternehmen, das seit vielen Jahren Sojadrinks herstellt und auf gentechnikfreien Sojaanbau in Europa setzt.</p> <p>Interessen & Ziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sojamilch als proteinreiche, ernährungsphysiologisch starke Alternative präsentieren. • Mythen über Soja (z. B. abgeholzter Regenwald) entkräften. 	<p>Deniz O. importiert und vertreibt Mandelmilch und setzt auf hochwertigen Geschmack und Lifestyle-Märkte.</p> <p>Interessen & Ziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mandelmilch als geschmacklich attraktive, trendige Alternative positionieren. • Vorteile bei Laktoseintoleranz und veganer Ernährung betonen.

Vorbereitung

1. Verteilt euch auf die 4 Rollen und bereitet für eure Rolle die Argumente vor, warum man eure Milch kaufen sollte. **Notiert** die Argumente auf einem Spickzettel.
2. **Überlegt**, wer von eurer Rolle zuerst in die Fishbowl geht.