

# Подмена понятий

## Растительное молоко против животного

Почему мы отказываемся от молочных продуктов и что такое альтернативное молоко.

**В ПРОШЛОМ** веке единственной альтернативой животному молоку было соевое, сегодня магазины предлагают кокосовое, миндальное, овсяное, рисовое, конопляное и льняное. Все они сильно отличаются друг от друга по вкусу и по-разному производятся. Не только к животному, но и к растительному молоку есть ряд вопросов, однако адепты этичного отношения к природе все чаще делают выбор в пользу последнего.

### Коровье молоко и вода

Молочная промышленность наносит огромный ущерб экологии. По данным исследования, которое в 2018 году провели оксфордские ученые, углеродный след от производства одного стакана коровьего молока в три раза больше, чем от такого же объема его растительного аналога. Для выработки литра молока тратится 1 тыс. л воды. Не стоит забывать и про метан (такой же парниковый газ, как CO<sub>2</sub>), который выделяют коровы: он в 23 раза сильнее, чем углекислый газ, выделяемый при нагревании атмосферы.

### Соевое молоко, леса и пестициды

Соевое молоко — одно из самых высокобелковых. Кроме того, оно обогащено кальцием и витамином B12. Современные исследования показывают, что изофлавоны сои снижают риск развития рака. Есть исследования, подтверждающие высокое содержание гормонов в сое, но гормоны эти в небольшом количестве безвредны для здоровья. Куда хуже глифосат, используемый при выращивании сои. Многие ученые высказываются против этого гербицида и связывают его с развитием рака. Доказательств нет, но это как минимум вызывает вопросы. Еще более очевидная проблема — вырубание лесов вдоль Амазонки под плантации сои.

### Миндальное молоко и пчелы

В среднем для одного миндального дерева требуется около 14,5 л воды, но, так как 80% мирового миндаля в настоящее время выращивается в засушливой Калифорнии, расход увеличивается. Из-за спроса на миндаль производство растет с 2000-х годов: осваиваются новые площади, применяются пестициды, а в итоге исчезают пчелы. Только в 2018–2019 годах погибло 50 млрд пчел. В индустрии таких пчел называют коммерческими, предназначенными исключительно для опыления миндальных плантаций. Пчелы — важнейшие участники экосистемы, а без биоразнообразия в монокультуре они не выживают. Получается, что миндальное молоко совсем не веганское.

### Кокосовое молоко и эксплуатация труда

Выращивание кокосовых пальм не требует большого количества воды, они растут на Шри-Ланке, в Таиланде, на Филиппинах и в Индонезии. В этом есть и минус: длительная транспортировка напрямую связана с выбросами углеродного газа. Также, согласно исследованию The New York Times, в период с 2007 по 2014 год леса в Индонезии вырубались со скоростью три акра в минуту, чтобы освободить место для кокосовых пальм.

Сбор кокосов — низкооплачиваемый труд: местные получают меньше доллара в день. А некоторые владельцы рощ и вовсе отказываются от людского труда, прибегая к помощи обезьян. Например, в Таиланде есть целые «школы» обучения свинохвостых макаков.

### Рисовое молоко и вода

Рис — растение-рекордсмен по расходу воды: для выращивания 1 кг зерна требуется около 3 тыс. л. Вредят экологии и размножающиеся на рисовых полях бактерии, которые способствуют выбросу метана в атмосферу. Наконец, большое количество удобрений загрязняет водные пути. Само рисовое молоко водянистое и недостаточно сбалансированное по составу, чтобы конкурировать с другими видами молока. Но это хорошая альтернатива для тех, у кого аллергия на орехи и непереносимость лактозы. Стоит лишь иметь в виду, что некоторые бренды включают в состав сахар, да и у самого риса высокий гликемический индекс.

### Овсяное молоко и калории

Овсяное молоко оказывает самое низкое воздействие на окружающую среду: на выращивание овсу требуется в шесть раз меньше воды, чем миндалю: эта культура в основном выращивается как озимая зерновая и насыщается преимущественно дождевой влагой. Помимо прочего на получение 200 мл (стакана) овсяного молока приходится около 0,18 кг CO<sub>2</sub>. Это немного больше, чем при изготовлении миндального молока,

но меньше, чем при производстве соевого или коровьего.

Овсяное молоко недостаточно питательное, и некоторые производители добавляют в состав загустители и масла для улучшения текстуры. Именно поэтому его так часто используют для приготовления латте: такое молоко хорошо сбивается. По данным Bloomberg Business, продажи овсяного молока в США выросли в 6,5 раза с 2017 по 2019 год.

### Конопляное, льняное молоко и новая ниша

Конопляное и льняное молоко пока относятся к нишевому сегменту. Они еще не получили широкого распространения: и конопля, и лен выращиваются ограниченно. Но семена обеих культур богаты белками и полезными жирами, поэтому в ближайшей перспективе могут стать очень популярными. Конопля — выносливое растение, оно хорошо фильтрует углекислый газ и полностью пригодно для использования (например, для изготовления косметики), поэтому отходов производства практически не остается. В общем, со всей определенностью можно сказать только одно: растительное молоко — прекрасная альтернатива животному в плане экологичности. Какое именно выбирать — решать потребителю. Но в любом случае лучше остановить выбор на брендах, производящих органическую продукцию, частных фермерствах и хозяйствах, которые выступают за устойчивое развитие. Продукция международных марок будет маркирована значком Fair Trade.

ДАРЬЯ БОГОМОЛОВА