

Margarine =
Pflanzenkraft zum
Aufstreichen



Die Hauptzutaten...

- Sonnenblumenöl
 - Rapsöl
 - Leinöl
 - Maiskeimöl
 - (festes) pflanzliches Fett
 - Wasser
 - Buttermilch, Joghurt, Molke
- weitere: Vitamine A, D, E, (Folsäure)

...bringen Margarine folgende Vorteile:

- enthält die Omega-6-Fettsäure Linolsäure
- enthält die Omega-3-Fettsäure alpha-Linolensäure
- enthält praktisch kein Cholesterin
- ist eine gute Quelle für das knochenstärkende Vitamin D
- enthält praktisch keine Transfettsäuren
- lässt sich auch direkt aus dem Kühlschrank gut aufstreichen
- ist auch von Kinderhänden praktisch und einfach zu verwenden

Welches Streichfett für wen?

Es soll bekommen, was es zum Wachsen braucht.

- Vitamin D
- alpha-Linolensäure



Er soll bekommen, was er nachhaltig fordert.

- Zutaten aus biologischer Landwirtschaft
- frei von Farbstoffen
- frei von Konservierungsstoffen



Sie soll bekommen, was ihr im kalorienbewussten Essalltag hilft.

- 40 % Fett
- halb so viele kcal wie Butter



Heute gibt es für jedes Alter und für jedes Bedürfnis das richtige Streichfett.

Er soll bekommen, was sein Herz schützt.

- Pflanzensterine
- Vitamin B₆, B₁₂ und Folsäure
- Omega-3-Fettsäuren



Mythen oder Wahrheit?

Margarine ist ein minderwertiges Streichfett

Margarine enthält hochwertige natürliche Pflanzenöle. Heute sind Raps-, Sonnenblumen-, Lein- und Maiskeimöl die Haupt-Fettkomponenten moderner Margarinesorten. Diese enthalten hohe Mengen an essentiellen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Die Vitamine A, D, E und Folsäure sollen die Nährstoffversorgung der Konsumenten optimieren und werden vom Körper genau wie „natürlich“ vorkommende Vitamine verwertet.

Margarine enthält künstliche Zusatzstoffe

Ebenso wie Butter benötigt Margarine Emulgatoren, um Fett und Wasser zu einer Emulsion zu verbinden. Während Butter milcheigene Emulgatoren enthält, werden für Margarine pflanzliche Emulgatoren verwendet (wie z.B. Sonnenblumenlecithin). Darüber hinaus wird den Streichfetten für die gelbe Farbe β -Carotin (= Provitamin A) zugesetzt. Um Streichfette vor Verderb zu schützen, wird Milchsäure, Zitronensäure oder Zitronensaft verwendet. Bei fettreduzierten Streichfetten kann zusätzlich die Verwendung von Sorbinsäure zum Schutz vor Schimmelbildung sinnvoll sein.

Margarine enthält bedenkliche Transfettsäuren

In Österreich enthalten handelsübliche Margarinen bereits seit einigen Jahren dank moderner Herstellungsverfahren so gut wie keine Transfettsäuren mehr (< 1%). Zudem gilt seit Herbst 2009 eine strenge Transfettsäure-Verordnung, die den Anteil dieser schädlichen Fettsäuren stark limitiert.

Margarine ist schlecht, weil sie gehärtete Fette enthält

Das ist längst Schnee von gestern. Heute werden kaum noch Margarinesorten mit gehärteten Fetten produziert. Um die streichbare Konsistenz zu erreichen, werden die pflanzlichen Öle mit einem Anteil an festem Fett gemischt und sorgfältig geknetet.

Margarine schmeckt nicht so gut wie Butter

Über Geschmack lässt sich bekanntlich nicht streiten. Wer also beim Brot nicht auf Butter verzichten will, tut gut daran, zumindest für Kartoffeln, Reis, Gemüse und Mehlspeisen zur Margarine zu greifen. So fördert man die Fettsäurebalance in der täglichen Ernährung. Kommt auch zum Backen und Kochen ausschließlich Butter zum Einsatz, können die empfohlenen mehrfach ungesättigten Fettsäuren zu kurz kommen.

