

Margarine und andere Streichfette

Verkäufer/innen, die ihre Waren genau kennen, können Kunden individueller beraten und ein besseres Verkaufsergebnis erzielen. Das gilt für Fleisch und Wurst ebenso wie für Zusatzprodukte und Zutaten. *Die Fleischerei* informiert in jeder Ausgabe über Lebensmittel, die im Fleischer-Fachgeschäft verkauft oder verarbeitet werden.

Vorwiegend pflanzliche Öle und Fette, dazu Trinkwasser, Magermilch oder Molke sowie die Emulgatoren Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren und Lecithin bilden die Basis einer klassischen Margarine. Für den Geschmack sind Aromen erlaubt, Farbstoffe verbessern die Optik.

Butter oder Margarine, was ist gesünder?

Die Frage lässt sich nicht klar beantworten, weil es sich um zwei verschiedene Lebensmittel handelt. Butter ist ein relativ naturbelassenes Produkt tierischer Herkunft mit mindestens 80 Prozent Fett. Entsprechend enthält sie Cholesterin und gesättigte Fettsäuren, aber auch konjugierte Linolsäure (CLA) mit gesundheitsfördernder Wirkung. Margarine hingegen besteht aus weichen bis flüssigen Pflanzenfetten, die in industriellen Verarbeitungsschritten ihre Streichfähigkeit erlangen. Mindestens 80 und höchstens 90 Prozent Fett enthält Margarine. Sie ist frei von Cholesterin und reicher an ungesättigten Fettsäuren als Butter. Ob Butter oder Margarine, bei bewusstem Verzehr ist die Wahl vor allem eine Geschmackssache.

Nicht immer vegan

Zwar besteht Margarine überwiegend aus Fetten und Ölen pflanzlicher Her-



Für die Herstellung von Margarine werden Pflanzenöle industriell gehärtet oder feste Fette wie Kokos- oder Palmfett beigemischt.

Barbara Krieger-Mettbach

kunft, jedoch nicht immer ausschließlich. Zur besseren Festigkeit können tierische Fette beitragen. Darüber informiert die Zutatenliste. Selbst die Fette einer Pflanzenmargarine müssen nur zu mindestens 98 Prozent aus Pflanzen stammen. Und bei kompletter Verwendung pflanzlicher Fette können Magermilch oder Molke enthalten sein. Veganer greifen deshalb zu rein pflanzlicher Margarine, die sie meist als vegane Butter bezeichnen.

Diätmargarine ohne gehärtete Fette

Um Ölen Festigkeit zu verleihen, werden diese gehärtet. Insbesondere bei der teilweisen Härtung entstehen Transfettsäuren, spezielle Fettsäuren mit negativen Auswirkungen auf Gefäße und Blutfette. Aus diesem Grund verzichten manche Hersteller auf die

teilweise oder komplette Härtung von Fetten und mischen natürlicherweise feste Fette wie Kokos- oder Palmfett ein. Diese festigen auch Reformmargarine, die immer frei ist von gehärteten Fetten. Ebenfalls frei davon ist Diätmargarine. Mindestens 80 Prozent enthält sie, in der Halbfettvariante die Hälfte. Auf Laktose und Milcheiweiß wird meist verzichtet. Der Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren beträgt mindestens 40 Prozent, wird mit blutfettsenkender Wirkung geworben, mindestens 50 Prozent. Zielgruppe sind Menschen mit hohen Blutfetten.

Fett, schnittfestes Wasser und Zusatzstoffe

Wer Kalorien und Fett sparen will, wählt Margarine mit reduziertem Fett- und Energiegehalt. Dreiviertel-, Halb- und Viertelfettmargarine enthalten mehr Wasser, Magermilch oder Molke als klassische Margarine. Für die Streichfähigkeit sorgt Gelatine. Milchbestandteile geben Aroma. Mit der Fettreduzierung sinkt der Brennwert. Besonders wenig Fett und Kalorien können „Streichfette X von Hundert“ enthalten. Sie bestehen aus Streichfetten und anderen Zutaten. Zusatzstoffe wie Verdickungsmittel und Konservierungsstoff Sorbinsäure sind erlaubt. In der Verkehrsbezeichnung muss der Fettanteil in Ziffern und mit dem Zeichen Prozent aufgeführt werden.

Barbara Krieger-Mettbach

Fettsäuren in Margarine und Streichfetten

100 g	Brennwert	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Einf. unges. Fettsäuren	Mehrf. unges. Fettsäuren
Margarine	709 Kcal	80,0 g	30,4 g	26,7 g	19,7 g
Diätmargarine	709 Kcal	80,0 g	25,7 g	18,8 g	32,9 g
Halbfettmargarine	362 Kcal	40,0 g	10,2 g	18,4 g	9,7 g
Margarine, fettred., 65 % Fett	581 Kcal	65,0 g	18,3 g	22,7 g	21,1 g

Bundeslebensmittelschlüssel 3.02