Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Ist Margarine besser oder schlechter als Butter?

Mo, 21.02.2022 - 11:21

Seit ihrer Erfindung 1869 durch einen französischen Chemiker hat Margarine mehrere Imagewechsel vollzogen. Damals wollte Napoleon III. seine Soldaten mit einem Produkt versorgen, das preisgünstiger und besser haltbar war als Butter.

Diese „beurre économique“ („preiswerte Butter“) wurde hauptsächlich aus Rindertalg, Wasser und Milch hergestellt. Lange Zeit galt Margarine als Fett der armen Leute. In den 1960er Jahren jedoch bekam Butter wegen ihres Gehalts an Cholesterin und gesättigten Fettsäuren einen schlechten Ruf. Margarine galt plötzlich als das gesündere Produkt – bis Jahrzehnte später bekannt wurde, dass sie so genannte trans-Fettsäuren enthält, welche ebenfalls das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen.

Heute ist hochwertige, rein pflanzliche Margarine für gesundheits- und klimabewusste Verbraucher und Verbraucherinnen wieder eine gute Alternative zu Butter, da sie im Vergleich mehr ungesättigte Fettsäuren enthält sowie einen geringeren Wasser-Fußabdruck und eine günstigere Klimabilanz aufweist. Laut Berechnungen des Instituts für Energie- und Umweltforschung Heidelberg (ifeu) beträgt der Wasser-Fußabdruck für ein Kilo Margarine rund 3.000 Liter Wasser, für ein Kilo Butter rund 10.000 Liter. Der CO2-Fußabdruck beträgt für ein Kilo Margarine 2,5 bis 2,8 Kilo CO2-Äquivalente, für ein Kilo Butter 9 bis 11,5 Kilo.

Margarine ist eine Emulsion, also eine Mischung aus pflanzlichen und teilweise tierischen Fetten und Wasser. Weitere Zutaten sind üblicherweise Emulgatoren, Säuerungsmittel, Beta-Carotin als Farbstoff und fettlösliche Vitamine. Damit hat Margarine einen höheren Verarbeitungsgrad als Butter. Der Kaloriengehalt ist, jedenfalls bei Vollfettmargarine, mit jenem von Butter vergleichbar.

Doch Margarine ist nicht gleich Margarine. Die meisten pflanzlichen Öle sind bei Zimmertemperatur flüssig – Margarine ist jedoch streichfest. Um das zu erreichen, werden die Öle chemisch gehärtet, sprich durch eine chemische Reaktion so verändert, dass sie einen höheren Schmelzpunkt haben und bei Zimmertemperatur fest sind. Bei diesem Prozess entstehen jedoch unbeabsichtigt auch die so genannten trans-Fettsäuren, die gesundheitlich problematisch sind. Demgegenüber haben Bio-

Margarinen den Vorteil, dass sie weniger stark verarbeitet sind und auch nicht chemisch gehärtet werden. Die gewünschte streichfeste Konsistenz wird durch Beimischung fester Fette (z.B. Palmöl, Kokosöl, Kakaobutter, Sheabutter) zu hochwertigen Ölen (Sonnenblumenöl, Rapsöl, Olivenöl, Walnussöl u.a.) erreicht. Als Emulgator wird gentechnikfreies Sonnenblumenlezithin verwendet.

„Generell wird empfohlen, hochwertige pflanzliche Öle, auch Olivenöl, sowie Nüsse und Samen regelmäßig zu verzehren und den Konsum von tierischen Fetten einzuschränken“, meint dazu Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Ob man sich Butter oder Margarine aufs Brot streicht, ist Geschmackssache, solange beides sparsam verwendet wird. Gegenüber herkömmlichen Margarinen aus gehärteten Fetten ist eindeutig Bio-Margarine zu bevorzugen. Zu berücksichtigen ist auch, dass Butter in Südtirol ein lokales Produkt ist, Margarine dagegen nicht.“