

Butter vs. Margarine

Butter oder Margarine?

Was ist gesünder, was schmeckt besser?

Bei diesem Thema gehen die Meinungen sehr weit auseinander.

Natürlich ist das in erster Linie eine Geschmacksfrage. Aber der gesundheitliche Aspekt spielt auch eine große Rolle.

Geschmacklich würden die meisten Menschen wohl eher Butter bevorzugen.

Dadurch, dass man aber immer noch glaubt, tierische Fette seien ungesund und Butter hätte zu viel Cholesterin, sind viele Verbraucher geneigt, sich eher Margarine zu kaufen, da diese vermeintlich nur Vorteile hat.

Aber ist das wirklich so?

Hersteller von Margarinen versuchen ganz gezielt die natürliche Butter, dessen Konsistenz, und natürlich auch dessen beliebten Geschmack nachzuahmen. Es gelingt ihnen auch relativ gut. Äußerlich sind sich beide Produkte sehr ähnlich. Auch der Fettanteil und der Kaloriengehalt unterscheiden sich nicht wesentlich.

Die Frage ist aber, was steckt da alles drin?

Während Butter nur aus organischen, natürlichen Inhaltsstoffen besteht, wird Margarine aus verschiedenen pflanzlichen, aber auch tierischen Fetten und anderen künstlichen Zusatzstoffen industriell hergestellt.

Butter besteht in der Regel **nur** aus Kuhmilch.

Diese wird in einer Zentrifuge in Milch und Rahm (Milchfett) getrennt. Anschließend wird der Rahm so lange geschlagen, bis dieser sich in Buttermilch und Butter auftrennt. Die Butter ist fertig und es bedarf **keiner weiteren Zusätze**. Die darin enthaltenen Vitamine sind vollkommen **natürlich**. Manchmal werden der Butter noch **natürliche** Milchsäurebakterien hinzugefügt, dann steht auf der Verpackung mild gesäuert drauf.

Während bei der Butter die verschiedenen Bestandteile voneinander getrennt werden, werden bei der Margarine verschiedene Bestandteile zusammengemischt. Das sind Wasser und unterschiedliche (teils auch tierische) Fette und Öle, die mit Hilfe von Emulgatoren zu einer homogenen, streichfähigen Masse verrührt werden. Für den Geschmack und die Farbe sorgen Säuerungsmittel, der Farbstoff Beta-Karotin, und evtl. etwas Salz. Außerdem werden der Margarine meistens noch die Vitamine A, D, E und K, sowie Kalzium zugesetzt.

Klingt erstmal nicht so ungesund, aber man muss dabei beachten, dass alle diese Zusatzprodukte **synthetisch** hergestellt wurden und deren Nutzen umstritten ist, weil künstliche Vitamine vom Körper nicht so gut aufgenommen werden können.

Und wie ist das nun mit dem Cholesterin?

Butter enthält wirklich recht viel Cholesterin. Allerdings ist Cholesterin nicht so schädlich, wie häufig dargestellt. Ganz im Gegenteil. Cholesterin ist sogar lebenswichtig! Darum stellt der Körper es auch kontinuierlich selbst her.

Führt man von außen Cholesterin zu, wird die Neuproduktion vom Körper gedrosselt und der Überschuss ausgeschieden.

Von daher kann man sagen, dass es für gesunde Menschen in **normalen Mengen** absolut unbedenklich ist. Egal, ob es aus Butter, Eiern oder Fleisch stammt.

Ist der Cholesterinhaushalt dauerhaft gestört, und der negative Wert permanent erhöht, liegen andere Ursachen zugrunde, die einer ärztlichen Klärung bedürfen.

Übrigens kann man die vielen gesättigten Fettsäuren in der Butter nicht als Argument gegen Butter gelten lassen, da Butter aus überwiegend kurzkettigen Fettsäuren besteht, die der Körper idealerweise sofort verwerten kann.

Mein Fazit:

Je nach Lebensweise und Geschmack, muss jeder für sich selbst herausfinden, was sein Gaumen oder Gewissen lieber mag. Einem Veganer wird man wohl kaum die Butter ans Herz legen können.

Und wie mache **ich** das?

Bis zum Zeitpunkt meiner Ernährungsumstellung, habe ich mich nie ernsthaft mit der Herstellung beider Produkte beschäftigt. Ich habe aber zu jeder Zeit versucht, wo es nur möglich war an Fett einzusparen, wodurch sich selbstredend ergab, dass ich nur Halbfettmargarine konsumiert habe. Erst mit dem Umstieg auf LCHF, stieg ich auch auf Butter um. Die Auseinandersetzung mit der Produktion erfolgte erst etwas später.

Nach dem was ich jetzt alles weiß, tendiert mein Verstand ganz klar zur Butter. Ich muss aber zugeben, dass ich auch Mischprodukte verwende. (Butter mit Rapsöl)

Vielleicht ist das nicht ganz so ideal, aber wenn ich streichfähige Butter benötige, geht das auf jeden Fall schneller und einfacher. Empfehlen würde ich aber in jedem Fall die Butter! Besonders wenn es Butter aus Weidenmilch ist. Diese enthält noch wertvollere Vitamine und Omega-3-Fettsäuren, da die Kühe auf der Weide für gewöhnlich nur natürliches Gras gefressen und echtes Sonnenlicht gesehen haben. Diese Faktoren sorgen dafür, dass die Kühe eine wertvollere und somit gesündere Milch abgeben, was sich wiederum auf die Butterqualität auswirkt.

Und außerdem sorgt es für ein besseres Gewissen, wenn man weiß, dass die Kühe nicht den ganzen Tag in Ställen eingepfercht waren.

Vorteile von Margarine:

- Vermeintlich pflanzlich
- Streichfähig

- Butterähnlich
- Günstig

Nachteile von Margarine:

- Synthetische Zusatzstoffe wie Vitamine
- Kein Nachweis welche Öle und Fette verarbeitet wurden

Vorteile von Butter:

- Absolut natürlich
- Gute Fette / Fettsäuren
- Natürliche Vitamine
- Sehr lecker

Nachteile von Butter:

- Nicht ganz so Günstig
- Gekühlt leider nicht streichfähig

Und nun darf sich jeder gerne selbst ein Urteil bilden und für sich selbst entscheiden.

Autor: paola