

Thema: Margarine oder Butter – Was kommt oben drauf?

Beitrag: 2:05 Minuten

Anmoderationsvorschlag: So geht der Tag doch gut los! Eine schöne heiße Tasse Kaffee, dazu ein frisches Brötchen vom Bäcker oder eine Scheibe knuspriges Knäckebrot, lecker belegt mit Wurst, Käse oder bestrichen mit einer fruchtigen Marmelade. Stellt sich nur immer wieder die Frage, was kommt drunter: Butter oder Margarine? Mein Kollege Oliver Heinze hat die Antwort.

Sprecher: Butter oder Margarine: Darüber diskutieren viele Leute. Eins ist auf jeden Fall klar: Bei den beiden Streichfetten gibt's einen ganz klaren Unterschied.

O-Ton 1 (Ute Altenhain, 0:13 Min.): „Der liegt darin, dass Butter aus Milch hergestellt wird und deshalb ein tierisches Fett ist. Demgegenüber enthält Margarine als Hauptzutat pflanzliche Öle und Fette und ist damit ein pflanzliches Produkt.“

Sprecher: So die Ernährungsexpertin Ute Altenhain von Unilever. Und sie weiß auch, was besser für den Körper ist.

O-Ton 2 (Ute Altenhain, 0:29 Min.): „Margarine ist gesünder, dadurch, dass sie aus pflanzlichen Ölen und Fetten besteht, enthält sie viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren wie Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Diese Fettsäuren kann der Körper selbst nicht herstellen, das heißt sie sind lebensnotwendig und müssen dem Körper eben über die Ernährung zugeführt werden. Die Butter hingegen enthält gesättigte Fettsäuren, und diese gesättigten Fettsäuren können eben den Cholesterin-Spiegel erhöhen. Was für die Gesundheit nun nicht so gut ist!“

Sprecher: Vorteil der Margarine im Gegensatz zur Butter ist außerdem, dass sie auch im Kühlschrank weich bleibt und so jederzeit aufs Brot gestrichen werden kann. Beim Kochen, Backen und Braten hingegen...

O-Ton 3 (Ute Altenhain, 0:35 Min.): „...gibt es erstmal keinen Unterschied zwischen Butter und Margarine. Worauf Sie aber achten sollten, ist, dass das Produkt 70 Prozent Fett enthält. Zum Backen würde ich immer eher eine Margarine empfehlen, weil, die Margarine holen Sie aus dem Kühlschrank raus, sie hat eine weiche Konsistenz und lässt sich eben aus diesem Grunde auch gut mit den anderen Zutaten des Teiges verkneten. Zum Braten würde ich eine flüssige Margarine, eine sogenannte Pflanzencreme empfehlen, da die Pflanzencreme von ihrer Konsistenz und aufgrund ihrer Inhaltsstoffe auch für hohe Temperaturen geeignet ist.“

Sprecher: Am Ende muss aber immer der eigene Geschmack entscheiden und über den lässt sich ja bekanntlich nicht streiten. Die Expertin hat ihre Wahl schon getroffen:

O-Ton 4 (Ute Altenhain, 0:12 Min.): „Egal, ob aufs Brot oder für die warme Küche: Margarine, da sie vielseitig einsetzbar ist und eben die wertvollen mehrfach ungesättigten Fettsäuren enthält, die eben für den Körper lebensnotwendig sind.“

Abmoderationsvorschlag: Wem das jetzt alles zu schnell ging: Alle Mythen und was nun stimmt sowie ein ausführlicher Vergleich von Margarine und Butter, gibt's im Netz unter margarine-geniessen.de – einfach mal reinklicken!

Thema: Margarine oder Butter – Was kommt oben drauf?

Interview: 2:54 Minuten

Anmoderationsvorschlag: So geht der Tag doch gut los! Eine schöne heiße Tasse Kaffee, dazu ein frisches Brötchen vom Bäcker oder eine Scheibe knuspriges Knäckebrot, lecker belegt mit Wurst, Käse oder bestrichen mit einer fruchtigen Marmelade. Stellt sich nur immer wieder die Frage, was kommt drunter: Butter oder Margarine? Was besser ist und welche Mythen rund um die Streichfette wahr oder falsch sind, verrät uns die Ernährungsexpertin Ute Altenhain von Unilever, hallo.

Begrüßung: „Hallo, guten Tag!“

1. Frau Altenhain, Butter oder Margarine? Darüber diskutieren viele Familien am Frühstückstisch. Wo ist denn überhaupt der Unterschied?

O-Ton 1 (Ute Altenhain, 0:15 Min.): „Also, der Unterschied liegt darin, dass Butter aus Milch hergestellt wird und deshalb ein tierisches Fett ist. Demgegenüber enthält Margarine als Hauptzutat pflanzliche Öle und Fette und ist damit ein pflanzliches Produkt.“

2. Mal hört man, Margarine ist besser, mal Butter: Wie sehen Sie das?

O-Ton 2 (Ute Altenhain, 0:30 Min.): „Ja, Margarine ist gesünder, dadurch, dass sie aus pflanzlichen Ölen und Fetten besteht, enthält sie viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren wie Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Diese Fettsäuren kann der Körper selbst nicht herstellen, das heißt sie sind lebensnotwendig und müssen dem Körper eben über die Ernährung zugeführt werden. Die Butter hingegen enthält gesättigte Fettsäuren, und diese gesättigten Fettsäuren können eben den Cholesterin-Spiegel erhöhen. Was für die Gesundheit nun nicht so gut ist!“

3. Viele schwören ja auf Margarine, weil sie angeblich weniger Fett als Butter enthält: Stimmt das denn?

O-Ton 3 (Ute Altenhain, 0:23 Min.): „Nein, das kann man so nicht sagen. Also es gibt von Margarine als auch von Butter eben Varianten, die vollfett sind und die einen höheren Fettgehalt haben. Und es gibt von beiden eben auch Varianten, die einen niedrigeren Fettgehalt haben. Letztendlich ist es eine individuelle Entscheidung, ob ich mich für ein Fett aus Pflanzenölen entscheide oder eben aus tierischen Fetten.“

4. Liebhaber von Butter sind der Meinung, dass die einfach viel besser schmeckt als Margarine. Wie sehen Sie das?

O-Ton 4 (Ute Altenhain, 0:27 Min.): „Das kann ich so nicht sagen: Ich esse lieber Margarine als Butter! Insofern, denke ich, ist das eine individuelle Entscheidung, ob einem jetzt die Butter besser schmeckt oder die Margarine besser schmeckt. Es gibt zum Beispiel von der Margarine ganz unterschiedliche Geschmacksrichtungen, zum Beispiel leicht gesalzen oder ohne Salz oder mit anderen Zutaten. Die Auswahl ist sehr, sehr groß, und da sollte, so finde ich, für jeden etwas dabei sein.“

5. Aufs Brot, zum Backen oder zum Kochen: Wofür ist Butter und wofür ist Margarine eigentlich besser geeignet?

O-Ton 5 (Ute Altenhain, 0:33 Min.): „Fangen wir doch mal mit dem Streichen an: Margarine kann jederzeit zum Streichen aufs Brot verwendet werden, auch, wenn sie eben aus dem Kühlschrank genommen wird. Das könnte unter Umständen bei der Butter etwas schwierig werden. Beim Kochen, Braten, Backen gibt es erstmal keinen Unterschied zwischen Butter und Margarine. Worauf Sie aber achten sollten, ist, dass das Produkt 70 Prozent Fett enthält. Zum Backen würde ich immer eher eine Margarine empfehlen, weil, die Margarine holen Sie aus dem Kühlschrank raus, sie hat eine weiche Konsistenz und lässt sich eben aus diesem Grunde auch gut mit den anderen Zutaten des Teiges verkneten.“

6. Und was würden Sie in der warmen Küche empfehlen?

O-Ton 6 (Ute Altenhain, 0:30 Min.): „Zum Braten würde ich eine flüssige Margarine, eine sogenannte Pflanzencreme empfehlen, da die Pflanzencreme von ihrer Konsistenz und aufgrund ihrer Inhaltsstoffe auch für hohe Temperaturen geeignet ist. Und ganz generell: Meine Empfehlung ist, egal, ob aufs Brot oder für die warme Küche: Margarine, da sie vielseitig einsetzbar ist und eben die wertvollen mehrfach ungesättigten Fettsäuren enthält, die eben für den Körper lebensnotwendig sind.“

Ernährungsexpertin Ute Altenhain von Unilever über die Mythen, die es rund um Butter und Margarine gibt – und was davon stimmt. Vielen Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „Dankeschön, tschüss!“

Abmoderationsvorschlag: Wem das jetzt alles zu schnell ging: Alle Mythen und was nun stimmt sowie ein ausführlicher Vergleich von Margarine und Butter, gibt's im Netz unter margarine-geniessen.de – einfach mal reinklicken!

Thema: **Margarine oder Butter – Was kommt oben drauf?**

Umfrage: 0:28 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Frischer Kaffee, ein Brötchen, Toast oder Knäckebrot und immer wieder die gleiche Frage: Was kommt oben drauf: Butter oder Margarine? Wir haben uns mal auf der Straße umgehört, was bei Ihnen so jeden Morgen aufs Brot kommt und warum?

Mann: „Margarine, und zwar weil die Butter, wenn ich die aus dem Kühlschrank hol, immer so hart ist. Und das ist bei der Margarine nicht so schlimm. Das ist der einzige Grund.“

Frau: „Butter, weil die besser schmeckt. Ganz klar!“

Mann: „Gar nichts von beiden! Weil mir das zu lange dauert, das darauf zu schmieren.“

Frau: „Also ich nehme Margarine, weil da sind so viele wertvolle pflanzliche Stoffe drin. Das ist in der Butter nicht.“

Mann: „Butter, auch weil Butter vielseitig einsetzbar ist, zum Braten und eben schmeckt einfach besser, ist geschmacksintensiver.“

Frau: „Margarine, weil Margarine mir allgemein besser schmeckt. Bei Butter schmeck´ ich immer irgendwie diesen Fettgehalt.“

Abmoderationsvorschlag: Was tatsächlich besser ist und welche Mythen rund um die Streichfette wahr oder falsch sind, verrät uns gleich die Ernährungsexpertin Ute Altenhain von Unilever.