

Gut geschmiert

Margarine. Viele verwenden Margarine als Butter-Ersatz, weil sie gesünder und umweltfreundlicher sein soll als Butter. Wie unsere Marktübersicht von 36 Produkten zeigt, trifft dies zwar grundsätzlich zu, doch Margarine ist nicht gleich Margarine.

Margarine ist kein neues Produkt. Der französische Chemiker Hippolyte Mège-Mouriès legte den Grundstein für die künstliche Butter bereits in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts. Als Zutaten dienten damals Rindertalg und Magermilch. Richtig populär wurde Margarine jedoch erst in den 1980er-Jahren, als die Light-Welle durch die Lebensmittelregale schwappte. Zuvor hatte sich die Zusammensetzung des Produktes allerdings markant verändert. Moderne Margarine besteht hauptsächlich aus pflanzlichen Fetten, der Anteil an Milchfett darf laut Gesetz maximal drei Prozent betragen.

Fett

Butter hat insgesamt einen Fettgehalt von gut 80 Prozent. Bei den 36 Margarinen und Streichfetten, die wir für unsere Erhebung analysiert haben, beträgt er zwischen 30 und 80 Prozent. Der niedrigere Fettanteil ist einer der wesentlichen Vorteile von Margarine gegenüber Butter. Wir nehmen prinzipiell viel zu viel Fett zu uns. Margarine, die weniger Fett enthält, kann einen Beitrag zur Fettreduktion leisten. Und auch was die Zusammensetzung der Fette angeht, hat der Butterersatz die Nase vorn. Mit Ausnahme von Fisch sind tierische Produkte nämlich reich an gesättigten Fettsäuren. Bei Teebutter liegt der Anteil etwa bei 50 Prozent. Die von uns überprüften Margarinen und Streichfette haben, von einer Ausnahme abgesehen, einen deutlich niedrigeren Gehalt an gesättigten Fettsäuren.

Transfettsäuren

Die Aufnahme von gesättigten Fettsäuren, insbesondere von Transfettsäuren, wirkt sich nachteilig auf unsere Gesundheit aus. Sie erhöhen das Risiko für Fettstoffwechselstörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Transfettsäuren werden auf natürlichem Wege durch Mikroorganismen gebildet, die vor allem im Pansen von Wiederkäuern vorkommen und dort Fettsäuren aus der aufgenommenen Nahrung hydrieren. Deshalb enthält Milchfett sowie das Depotfett von

Wiederkäuern nennenswerte Mengen an Transfettsäuren. Die ungesunden Verbindungen entstehen aber auch bei der Produktion von Lebensmitteln, etwa beim Härten von Ölen. Früher war auch Margarine stark mit Transfettsäuren belastet. Das ist inzwischen nicht mehr der Fall, doch dazu später mehr.

Nachhaltigkeit

Ein weiteres Argument für Margarine ist der Umweltschutz. Margarinen bzw. Streichfette sind bezüglich des CO₂-Fußabdrucks gegenüber Butter deutlich im Vorteil. Butter (9 bis 11,5 kg CO₂-Äquivalent) weist, egal ob man sich für Bio-Butter oder für konventionell hergestellte Butter entscheidet, einen

mehr als dreimal so großen CO₂-Fußabdruck auf wie Margarine (2,5 bis 2,8 kg CO₂-Äquivalent). Auch was den Flächen- und Wasserverbrauch angeht, schneidet Margarine deutlich besser ab als Butter.

Schadstoffe

Aus ökologischer Sicht problematisch ist allerdings, dass viele Margarinen Palmöl enthalten. Dass die Substanz so beliebt ist, hat mehrere Gründe. Palmöl kann schnell und billig hergestellt werden, lässt sich leicht verarbeiten, ist geschmacksneutral, hitzestabil und sehr lange haltbar. Palmöl bleibt an keiner Verpackung kleben und kann gut andere Fette ersetzen. Ein weiterer großer Vorteil ist, dass es selbst bei Zimmertemperatur eine feste Konsistenz aufweist, es muss also nicht gehärtet werden. Das ist auch ein wesentlicher Grund dafür, dass der Anteil an gesundheitlich heiklen Transfettsäuren in Margarine so stark gesenkt werden konnte. Andererseits hat Palmöl markante Nachteile. So sind Margarinen, die Palmöl enthalten, stärker mit 3-MCPD und Glycidyl-Fettsäureester belastet. 3-MCPD gilt als möglicherweise krebserregend für den Menschen. Glycidyl-Fettsäureester werden im Körper aufgespalten, dabei wird Glycidol freigesetzt. Diese Substanz gilt ebenfalls als krebserregend und zudem als erbgutschädigend. Die Aufnahme der genannten Verbindungen über Lebensmittel sollte daher so gering wie möglich gehalten werden. Glycidyl-Fettsäureester und 3-MCPD wurden in Speiseölen und Speisefetten nachgewiesen sowie in Lebensmitteln, die daraus hergestellt wurden, wie zum Beispiel Back- und Konditoreiwaren, Brotaufstriche (Schokoladen-Aufstriche, Erdnussbutter), frittierte Produkte sowie verschiedene Snack-Produkte (z.B. Brezel, Kartoffelchips) sowie Säuglingsanfangs- und -folgenreichung.

Palmöl

26 der von uns erhobenen Produkte enthalten Palmöl. Palmöl zeigt diverse soziale und ökologische Nachteile. Die für Ölpalmen notwendige künstliche Bewässerung

VKI-TIPPS

Wir essen zu viel **Fett**. Wer sich fettärmer ernährt, tut seiner Gesundheit etwas Gutes.

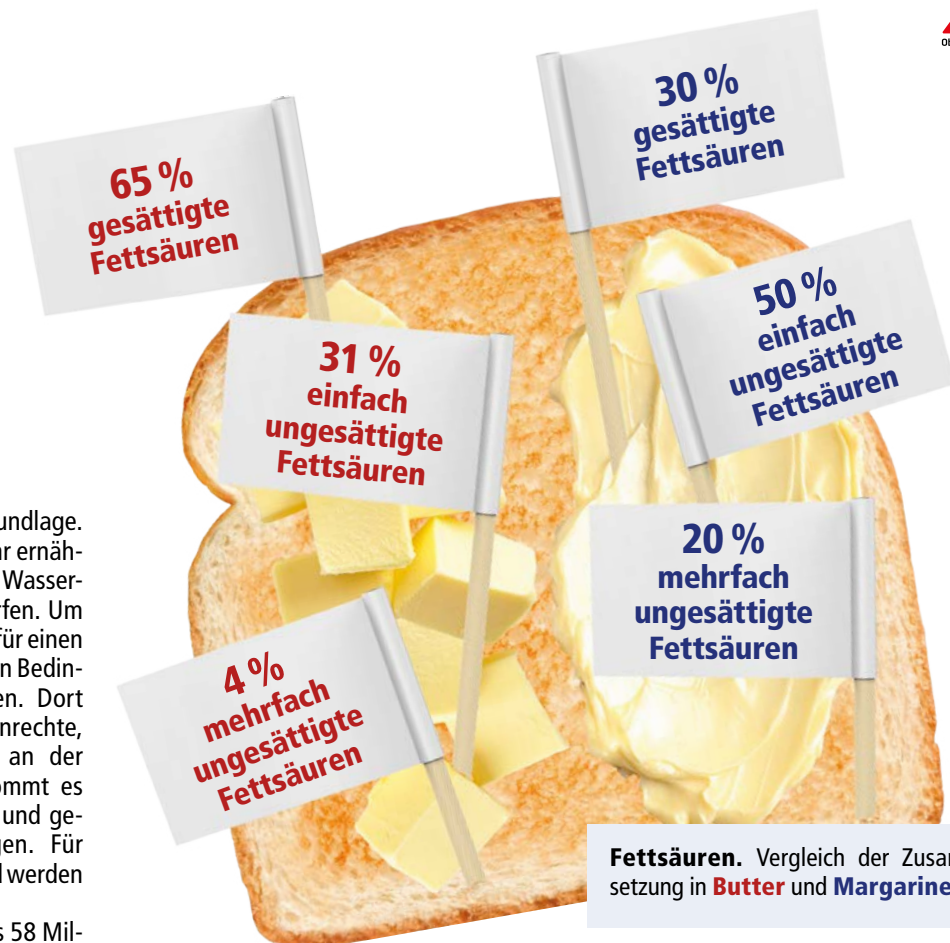
Gesättigte Fette in der Nahrung sollten so weit wie möglich reduziert werden. Das bedeutet: weniger Fleisch, Wurst, Käse, Butter sowie palmöl- und kokosfetthaltige Produkte konsumieren.

Margarine hat trotz Palmöl einen geringeren **CO₂-Fußabdruck**, verbraucht weniger Land, Wasser und Energie in der Produktion als Butter.

Ein **Verzicht auf Palmöl** ist aus ökologischen, sozialen und gesundheitlichen Gründen sinnvoll. Wenn man Produkte konsumiert, die Palmöl enthalten, sollte man zumindest auf die Zertifizierung (Bio- bzw. RSPO-Siegel) achten.

Andere **tropische Fette** wie Kokosöl sind aus ökologischer Sicht keine Alternative zu Palmöl. Ihr Ertrag ist deutlich geringer, sie würden noch mehr Ressourcen verbrauchen.

Fettärmere Margarinen sind eher als Brotaufstrich geeignet, **fettreichere** können auch zum Kochen und Backen verwendet werden.



Fettsäuren. Vergleich der Zusammensetzung in **Butter** und **Margarine**.

raubt vielen Bauern die Lebensgrundlage. Sie können ihre Familien nicht mehr ernähren, weil ihre Felder aufgrund des Wassermangels kaum mehr etwas abwerfen. Um überleben zu können, arbeiten sie für einen Hungerlohn und unter erbärmlichen Bedingungen auf den Palmölplantagen. Dort sind Missachtung der Menschenrechte, Kinderarbeit und Lohnsklaverei an der Tagesordnung. Immer wieder kommt es auch zu Brandstiftung, Landraub und gewalttätigen Auseinandersetzungen. Für den Anbau der Palmen wurden und werden riesige Waldflächen gerodet.

Wollte man allerdings die mehr als 58 Millionen Tonnen Palmöl, die weltweit jährlich produziert werden, durch Raps-, Soja-, Kokos- oder Sonnenblumenöl ersetzen, wäre noch deutlich mehr Anbaufläche nötig. Die Ausbeute beträgt bei Ölpalmen durchschnittlich 3,3 Tonnen pro Hektar. Raps, Kokospalmen und Sonnenblumen erbringen laut einer WWF-Studie nur rund 0,7 Tonnen Öl pro Hektar, Soja sogar nur 0,4 Tonnen. Eine Umstellung von Palmöl auf andere Öle hätte, stellt die Naturschutzorganisation WWF in dieser Studie fest, noch gravierendere Folgen für Mensch und Umwelt. Die Lösung kann deshalb nur heißen, den Verbrauch an Palmöl zu senken und bei der Produktion möglichst auf Nachhaltigkeit zu achten.

Margarine mit Pflanzensterinen

Bereits vor einigen Jahren wurden Margarine, die Pflanzensterine enthalten, als Novel Food (neuartiges Lebensmittel) zugelassen und massiv beworben. Einige dieser Margarine (z.B. Becel Pro Aktiv) sind nach wie vor erhältlich und dürfen auch in Bezug auf die cholesterinsenkende Wirkung beworben werden. Doch bis heute fehlen unseren Kooperationspartnern von medizin-transparent.at zufolge wissenschaftliche Belege, dass derartige Produkte das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken können. Tierstudien liefern im Gegenteil sogar Hinweise, dass Pflanzensterine in großen Mengen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

erhöhen können. Ob dies allerdings auch für den Menschen zutrifft, ist nicht untersucht.

Vegan oder nicht?

Wer sich vegan ernährt, der sollte bei Margarine genau hinsehen. Denn je nach Marke und Sorte können in Margarine durchaus tierische Inhaltsstoffe wie z.B. Molke stecken. Manche Produkte sind nicht einmal vegetarisch, weil ihnen etwa Fischöl zugesetzt wurde. Auch bei Vitamin D als Zusatz sollte man aufpassen. Vitamin D kann aus dem Wollfett von Schafen gewonnen werden und ist somit nicht vegan. Ein weiterer häufiger Zusatzstoff in Lebensmitteln, der ebenfalls oft aus tierischen Fetten gewonnen wird, ist E471. Um sicherzugehen, dass die Margarine wirklich vegan ist, kommt man um ein genaues Studium der Zutatenliste nicht herum. Manche vegane

Margarinen sind auch mit einem entsprechenden Siegel gekennzeichnet. In unserer Erhebung waren 18 Produkte vegan.

Eingesetzte Fette und Öle

In unserer Erhebung fanden wir erfreulicherweise keine Produkte, die teilweise gehärtete Fette enthalten. In den erfassten Margarine fanden wir am häufigsten

- Rapsöl (29)
- Palmöl (26)
- Sonnenblumenöl (22)
- Kokosfett (18)

Weitere Zutaten von Margarine sind natürliche Aromastoffe und der Farbstoff Beta-Carotin (E 160a). Letzterer sorgt dafür, dass die Produkte eine ähnlich gelbe Färbung bekommen wie ihr Vorbild Butter.

MEHR ZUM THEMA

Unsere Markterhebung erfolgte im August 2020. Besucht wurden im Raum Wien Filialen folgender Ketten: Billa, Penny, Merkur, Spar, Hofer, Lidl, Basic, denn's, Reformstark Martin, Vegan Maran sowie Gewuht wie. Insgesamt fanden wir 36 Margarine, davon 11 mit Milchbestandteilen und 25 ohne Milchbestandteile. 25 Produkte wurden im klassischen Lebensmittelhandel (Supermärkte, Diskonter) angeboten, 12 gab es in Bio-Supermärkten, Reformhäusern und im Naturkostladen. Von Letzteren enthielt kein einziges Produkt Milchbestandteile – d.h., für eine Margarine mit Milch muss man einen Supermarkt oder Diskonter aufsuchen. Der Fettanteil reichte von 30 bis 80 Prozent. Sieben Produkte enthielten Konservierungsmittel. Das kann bei fettärmeren Produkten aufgrund des hohen Wassergehaltes Sinn machen. In unserer Erhebung waren allerdings zwei Produkte mit 70 Prozent Fettanteil vertreten, die konserviert wurden. Das müsste nicht sein.

Margarine

Reihung alphabetisch

Marke	Bezeichnung	Preis/Pkg. in €	Preis/100 g in €	Füllmenge in g	Erhältlich bei	Zum Kochen und Backen	Mit Milchbestandteilen	Vegan	Palmfett	Bio-Palmfett	Kokosfett	Sheabutter	Rapsöl	Sonnenblumenöl	Leinsamen	Konservierungsmittel	Fett in %	Gesättigte Fettsäuren in g/100 g
Alsan	Bio	1,51	0,61	250	Ba, de, MP, RM	✓	✓	✓	✓	✓	✓			✓			80	40
Alsan	S	1,59	0,64	250	Ba	✓	✓	✓	✓		✓		✓				80	39
Becel	ProActiv Classic	1,69	0,68	250	L, Pe			✓	✓				✓	✓	✓		45	9
Becel	ProActiv Gold	1,79	0,72	250	Bl, Me, MP, Spa	✓		✓	✓				✓	✓	✓		70	16
Becel	ProActiv Vital	1,77	0,71	250	Bl, L, Me, MP, Pe			✓	✓				✓	✓	✓		30	6
Bellasan	Delikatess Würfel	0,59	0,24	250	H	✓	✓		✓		✓		✓				70	37
Bellasan	Sonnenblumen Halbfettmarg.	1,09	0,22	500	H	✓			✓				✓	✓		✓	39	15
Bellasan	Sonnenblumenmargarine	1,09	0,22	500	H	✓			✓				✓	✓			80	20
clever	Würfel	0,59	0,24	250	B, Me	✓	✓				✓		✓	✓			70	28
Eden	Die Gute	3,23	0,65	500	de, Gw	✓		✓	✓		✓		✓	✓			80	24
Eden	Iss Fünf	3,39	1,36	250	Gw			✓	✓		✓						80	20
Flora	Plant	1,69	0,68	250	Bl, Me, MP, Spa	✓		✓	✓				✓	✓			79	45
Landkrone	Bio Chia Kokos	3,59	1,44	250	MaV	✓		✓			✓	✓	✓				70	32
Landkrone	Bio Olive	2,69	1,08	250	Ba, MaV	✓		✓	✓	✓	✓			✓			80	23
Landkrone	Bio Plus 3	2,99	1,20	250	Ba	✓		✓	✓	✓	✓		✓				70	20
Landkrone	Bio Vegane Margarine	2,19	0,88	250	de	✓		✓			✓	✓		✓			60	29
Landkrone	Bio Veganer Streich	3,59	1,44	250	Ba, MaV	✓		✓			✓	✓		✓			70	30
Lätta	Original	1,29	0,52	250	Bl, Me, Spa		✓		✓			✓	✓	✓		✓	39	14
Naturli	Bio Veganes Streichfett	2,19	0,97	225	de	✓		✓			✓	✓	✓				75	26
Naturli	Organic Vegan Block	2,29	1,15	200	de	✓		✓			✓	✓	✓				75	39
Penny	Sonnenblumenmargarine	1,09	0,22	500	Pe	✓	✓				✓			✓			80	24
Penny	Streichfett 70 % Würfel	0,59	0,24	250	Pe	✓			✓				✓	✓		✓	70	31
Rama	Good Start	1,98	0,40	500	L, MP, Spa		✓		✓				✓	✓	✓	✓	38	11
Rama	Ohne Palmöl	1,50	0,67	225	MP, Spa	✓		✓			✓	✓	✓				50	12
Rama	Original	1,26	0,51	250	Bl, Me, MP	✓	✓		✓				✓				80	24
Rama	Original	1,99	0,40	500	Bl, L, Me, MP, Spa	✓	✓		✓				✓				80	24
Rama	Unser Meisterstück	1,99	0,57	350	Bl, Me	✓	✓		✓				✓				80	32
Rama	Unwiderstehlich	1,99	0,50	400	Bl, Me	✓	✓		✓				✓				80	32
Spar Vital	Halbfett-Margarine	1,09	0,22	500	Spa	✓		✓			✓	✓	✓		✓		39	13
Thea	100 % Pflanzlich	1,14	0,46	250	MP, Spa	✓		✓	✓				✓	✓			72	34
feine Thea	Margarine	1,39	0,28	500	Bl, Me, MP, Spa	✓			✓				✓	✓			72	26
Thea	Würfel	0,92	0,37	250	Bl, L, Me, MP, Pe	✓	✓		✓				✓	✓			70	33
Vita D'or	Classic	0,99	0,20	500	L	✓	✓		✓				✓			✓	70	20
Vita D'or	Sonnenblumenmargarine	1,09	0,22	500	L	✓					✓			✓			80	23
Vita D'or	Würfel	0,59	0,24	250	L	✓			✓		✓	✓	✓		✓	✓	70	32
Vitaquell	Omega 3	3,59	1,44	250	Gw			✓	✓				✓		✓		70	16

Zeichenerklärung: ✓ = ja Ba = Basic, Bl = Billa, de = denn's, Gw = Gewußt wie, H = Hofer, L = Lidl, MaV = Maran Vegan, Me = Merkur, MP = MPPreis, Pe = Penny, RM = Reformstark Martin, Spa = Spar **Preise:** September 2020