

Alles in Butter

Die Butter oder das Butterbrot sind viel diskutierte Themen. Butter sei ungesund, sagen die einen. Stimmt nicht: Butter ist vielmehr ein gesundes Naturprodukt, das sich vor seinen Konkurrenten wie zum Beispiel der Margarine nicht verstecken muss. Lesen Sie hier die wichtigsten Fragen und Antworten rund ums Thema Butter.

Muss ich wegen des Cholesteringehalts auf Butter verzichten?

Nein. Zwar enthält Butter wie jedes andere tierische Produkt Cholesterin. Cholesterin ist jedoch kein Gift, sondern eine lebenswichtige Substanz, ein Baustein unserer Körperzellen. Egal, ob Herz, Hirn oder Nerven, ohne Cholesterin läuft nichts. Zudem steht fest, dass das Cholesterin unserer Nahrung kaum einen Einfluss auf den Cholesteringehalt im Blut hat. 10 g Butter enthalten nur gerade 24 Milligramm Cholesterin. Davon wird vom Körper nur die Hälfte aufgenommen, was bei einer empfohlenen Zufuhr von ungefähr 300 Milligramm Cholesterin pro Tag nicht ins Gewicht fällt. Zudem haben die kurz- und mittelkettigen Fettsäuren, die in der Butter vorkommen, nach wissenschaftlichen Erkenntnissen keinen Einfluss auf den Cholesterinstoffwechsel.

Bleiben Sie daher dem altbewährten Butterbrot treu und lassen Sie sich durch die vielen Diskussionen den Appetit nicht verderben.

Meine Freundin hat mir gesagt, dass Margarine weniger Kalorien enthält wie Butter. Stimmt das?

Nein, das ist ein Vorurteil. Butter und Margarine enthalten praktisch gleich viele Kalorien. Beide Produkte bestehen hauptsächlich aus Fett und 1 Gramm Fett liefert 9,3 kcal, egal ob es sich um ein pflanzliches oder ein tierisches Fett handelt. Hier die genauen Zahlen: 10 g Margarine enthalten 72,3 kcal und dieselbe Menge Butter enthält 72,9 kcal. Bei diesem kleinen, praktisch vernachlässigbaren Unterschied können also bei der Verwendung von Margarine keine Kalorien eingespart werden. Innerhalb einer gesunden, fettbewussten und ausgewogenen Ernährung hat Butter durchaus ihren Platz.

Enthält Butter Zusatzstoffe?

Nein. Butter ist ein Naturprodukt, das aus Milchrahm hergestellt wird. Sie enthält im Gegensatz zu Margarine keinerlei milchfremde Zusätze wie Emulgatoren, Stabilisatoren, Farbstoffe und Aromen.

Ihre Herstellung ist zudem ökologisch sinnvoll, denn im Gegensatz zu den meisten Pflanzenfetten, die mit Rohstoffen aus aller Welt hergestellt werden, braucht es für die Butter weder lange Transportwege noch komplizierte energieintensive Herstellungsprozesse.



Ich backe mit Butter. Kann ich die Butter auch fürs Braten verwenden?

Butter ist ein wasserhaltiges, streichfähiges Fett und enthält ca. 82 % Milchfett, ca. 17% Wasser und noch geringe Anteile an Eiweiss und Milchzucker. Sie erträgt für eine kurze Erhitzungsdauer (z.B. beim Dünsten und Dämpfen) Temperaturen bis zu ca. 150 °C. Bei höheren Temperaturen wird die Butter jedoch braun. Zum Braten eignen sich daher Bratbutter oder Bratcrème. Sie sind hitzestabil und bestehen wie die Butter aus natürlichen, unverfälschten Fetten und enthalten keine milchfremden Zutaten.

Sind nur pflanzliche Fette gesund?

Nein. Es wird zwar oft behauptet, dass nur pflanzliche Fette gesund seien, da sie vor allem ungesättigte Fettsäuren enthalten. Die Formel "pflanzlich = gesund" ist jedoch ein Trugschluss. Alle Nahrungsfette bestehen aus einem Gemisch an gesättigten und ungesättigten Fettsäuren. Ein Beispiel: Gerade die in Fertigprodukten häufig verwendeten Fette wie Kokos- oder Palmfett weisen trotz ihrer pflanzlichen Herkunft von allen Nahrungsfetten am meisten gesättigte Fettsäuren auf. Auch die Aussage, dass nur ungesättigte Fettsäuren gesund seien, ist nicht korrekt. Unser Körper braucht sowohl gesättigte wie ungesättigte Fettsäuren. Wer seine Fette bewusst auswählt und sie richtig einsetzt, tut seiner Gesundheit damit etwas Gutes.

Zu guter Letzt: Neben all diesen Angaben noch eine einfache Regel: Lassen Sie bei der Fettauswahl auch Ihren Geschmack entscheiden. Auch hier ist Butter klar im Vorteil. Finden Sie nicht auch?

Haben Sie Fragen zur gesunden Ernährung. Suchen Sie Rezepte oder Kochtipps?

Unter www.swissmilk.ch finden Sie Rezepte, Ernährungs- und Produkteinformationen.

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

- Kochberatung:

Frau Ursula Lauper
ursula.lauper@swissmilk.ch
oder 031 359 57 55

- Ernährungsberatung:

Nicole Huwyler, Regula Thut Borner
ernaehrungsberatung@swissmilk.ch
oder 031 359 57 56

