

Angeschmiert

Die unappetitliche Wahrheit über Margarine

Margarine ist lecker, noch dazu gesund und macht schlank – eine dick aufs Brötchen aufgetragene Werbelüge, die viele Menschen bereits zum Frühstück schlucken. Seit Jahrzehnten macht uns die Industrie da eine billig produzierbare Waffenschmiere aus Öl, Wasser und einer Extraportion Chemie als nahrhaften Butterersatz schmackhaft! Dies wurde möglich mit Hilfe einer zweigleisigen Strategie: Einmal durch zahllose industrielle Prozesse, welche Geschmack, Nachgeschmack, „Mundauskleidung“, Mundgefühl, Speichelflussverhalten, Streichelastizität usw. beeinflussen. Ein andermal mit Hilfe von ausgeklügelten Marketingstrategien und Milliarden schweren Werbebudgets, die unsere Psyche manipulieren.

Margarine und der Krieg

„Esst keine Margarine zum Frühstück, Marmelade genügt, der Führer wünscht sich Kanonen statt Butter!“ Diesem Aufruf von Hitlers Propagandaministerium lagen weniger Befürchtungen um die Volksgeundheit als vielmehr kriegerische Motive zugrunde: Öle wurden damals für die Produktion und Wartung von Waffen benötigt. Und was an Butter während der mageren Kriegsjahre verfügbar war, wollte man für die Verköstigung des Heeres aufsparen.

Bereits Napoleon trieb dieses Fettproblem zu Kriegszeiten um, allerdings gab es damals noch keine Margarine. Also musste sie erfunden werden ...

Waffenfett oder Brotaufstrich?

Dass wir die Erfindung der Margarine indirekt dem kleinen großen Kaiser von Frankreich verdanken, ist unstrittig:

Weil Butter rar war und beim Transport in wärmere Krisengebiete lieber zerfloss als die Kriegsmaschinerie zu schmieren, sollte ein preiswerter und praktikabler Ersatzstoff her.

Bonaparte setzte deshalb einen Preis auf dessen Erfindung aus. Ob dieser nun dem französischen Chemiker Michel-Eugene Chevreul oder seinem Kollegen Hippolyte Mege-Mouris (welcher 1873 in den USA ein Patent für Margarine anmeldete) zugestanden hätte, darüber zanken die Historiker.

Andere Quellen nennen die Namen Sabatier und Senderens als Väter der Margarine. Den von Napoleon ausgesetzten Preis hat jedenfalls keiner der Herren erhalten, denn die Herstellung gelang erst um 1869 und damit lange nach des Kaisers Tod. Metallische Katalysatoren* – wie etwa Nickel, Kobalt und Eisen – ermöglichten die Umwandlung der chemischen Bindungen im Fett, so dass sich einst flüssiges Öl

plötzlich aufs Brot schmieren ließ. Mit Butter hatte die fettige Paste ursprünglich allerdings noch weniger zu tun als heute; erst ein bisschen Farbe, etliche Zusätze und vor allem ein ganz immenser Aufwand an Werbung und Marketing machten das Waffenfett schließlich zum beliebten Frühstücksaufstrich.

Margarine wurde lange Zeit als durchscheinend weiße Creme verkauft, die in der Mitte ein Klecks oranger Lebensmittelfarbe zierte. Daheim musste „König Kunde“ noch selbst zum Kochlöffel greifen, um der Sache durch kräftiges Rühren zumindest optisch den Anstrich von Butter zu geben.

Ob die Lätta-Lady aus der Werbung für so ein Schälchen Kunstschmalz wohl auch noch aus den Armen ihres Liebsten

***Katalysator** (Chemie): Stoff, der chemische Reaktionen ermöglicht, auslöst oder ihre Reaktionsgeschwindigkeit beeinflusst, ohne aber dabei selbst verändert oder verbraucht zu werden (zu griech. katalyein: auflösen).

direkt in den Kühlschrank gehüpft wäre? Zumal sie sich wenigstens in vielen Staaten der USA bis 1967 noch strafbar gemacht hätte, mit dem Versuch, *gelbe* Margarine unter die Leute zu bringen.

So viel Ehrlichkeit gegenüber dem Konsumenten konnte sich die Fettindustrie in Deutschland im wahrsten Sinne des Wortes nicht leisten. War es in Amerika die politische Lobbyarbeit der Konkurrenz, welche die Ambitionen der Margarinehersteller auf kleiner Flamme kochen ließen, so wird der Buttersersatz in Deutschland bereits seit 1890 massiv beworben. Keine Branche hat hierzulande jemals mehr Geld in das Image eines Produktes investiert; bereits der allererste Werbespot im deutschen Radio warb für Margarine.

Während die Butter-Barone etwa Gerüchte über durch Margarine verursachte Seuchen in die Welt setzten, hielten die Margarine-Manager mit nicht minder verlogenen Anzeigen in so ziemlich jedem Druck-

Bis 1967 war es in den USA strafbar, gelbe Margarine zu verkaufen!

erzeugnis dagegen. Ein widerlicher Werbekrieg, dessen Opfer von Anfang an fest stand: der Verbraucher.

Margarine contra Butter

Der Glaube, dass früher alles besser war, stimmt also zumindest in Sachen Margarine nicht. Die war bei genauer Betrachtung schon immer ziemlich ekelregend. Zumal man sie ursprünglich nicht aus Pflanzenfett, sondern aus Schweinefettseife, Pottasche* und Wasser hergestellt hat.

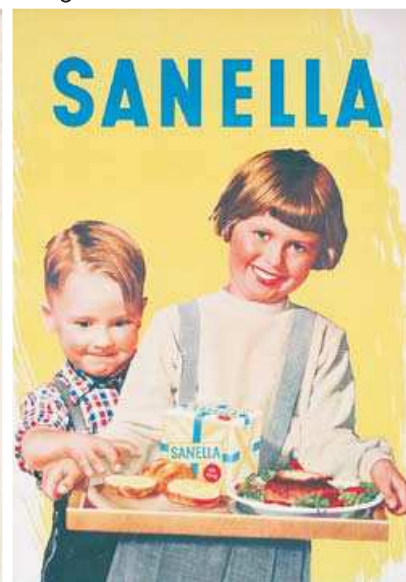
Später kam bei der Herstellung des Frühstückstreichfettes eine kaum weniger abschreckende Kombination aus Rinderfett, Milch, Wasser, gehacktem Schafmagen und Kuheutern zum Einsatz, aus der mit Unterstützung von Hitze, Druck und Lauge eine feste, weiße Schmiere entstand. Daher auch der Name Margarine, der sich aus dem griechischen Wort für Perle (Margaron) ableitet.

Bis ins frühe zwanzigste Jahrhundert hinein verarbeitete die Fleischindustrie ihre Abfälle zu einem Streichfett, das nur schluckte, wer sich Butter nicht leisten konnte.

Nachdem der deutsche Lebensmittelchemiker Normann das Verfahren der Fetthärtung in Gegenwart von Metallkatalysatoren* auf diverse Pflanzenöle ausgedehnt, weiter entwickelt und 1903 zum Patent angemeldet hatte, änderte sich zwar die Zusammensetzung, nicht aber die Qualität.

Zwischen 1920 und 1950 wurde eine Vielzahl von chemischen Zusatzstoffen erprobt, um den optischen Eindruck, die Streichbarkeit und den Geschmack des industriell gehärteten Pflanzenöls (meist Soja, heute vermehrt Raps. Daher die vielen gelben Felder, denen wir im Frühsommer begegnen) zu verbessern. Mittlerweile ist daraus eine ganze Wissenschaft entstanden: Die so-

Seit 1890 massiv beworben: Keine Industrie hat in Deutschland jemals mehr Geld in das Image eines Produktes investiert als die Margarinehersteller – ob Rama mit „h“ wohl noch rahmiger und „buttergleicher“ war?





Margarine wird sehr häufig aus Rapsöl hergestellt, der Hauptgrund für die allerorten leuchtenden Rapsfelder in unserem Land.

☞ nannte „Psychophysik“, deren erklärtes Ziel es ist, unseren Geschmack, das Mundgefühl, die „Kauelastizität“, den Speichelfluss und andere sinnliche Eindrücke in die Irre zu führen. Zweck der Übung war es, das

Image der Margarine endlich weg vom ungeliebten Arme-Leute-Fett und hin zum gefragten Butterersatz zu wandeln.

Nicht zuletzt deshalb, weil Margarine stets preiswerter als Butter blieb, stellte sich der gewünschte Erfolg nach und nach ein. Doch das Butter-Imperium schlug immer wieder zurück. Über Jahrzehnte hinweg tobte der Kampf der Hersteller, den die Margarine-Industrie letzten Endes mit dem irrationalen Argument gewann, ihr Fett sei das „natürlichere“ und daher gesündere.

Heute wird in Nordamerika viermal so viel Margarine wie Butter konsumiert. In Europa sind wir Deutschen die fleißigsten Margarine-Esser.

Der Lebensmittel-Multi *Unilever* freut sich in einer aktuellen Studie über eine Käuferreichweite von 90 und eine Wiederkauftrate von 96 Prozent.

Na klar, wer hätte noch nicht von „mehrfach gesättigten Fettsäuren“ gehört, von Cholesterin* und seinen angeblich schrecklichen Nebenwirkungen wie Arterienverkalkung, Herzattacken oder Schlaganfällen? Dass mindestens die Hälfte aller Herzinfarkte bei Menschen mit ganz normalen Cholesterinwerten auftritt, ist in der von der Margarine-Industrie angezettelten Cholesterinhysterie kaum jemand aufgefallen. Auch die Erkenntnisse der sog. „Neuen Medizin“ (siehe Depesche 28+29/2011), welche Herzinfarkte und

»Light-Produkte sind *Imitate*, denn bei ihrer Herstellung werden traditionelle Lebensmittelbestandteile durch etwas völlig anderes, meist Wasser, ersetzt. [...] Die „Light-Butter“, auch „Halbfett-Butter“ genannt. Mit diesem Hightech-Erzeugnis wird versucht, unsere klassische Butter zu imitieren. Die Hälfte der Butter ist hier durch Wasser ersetzt. Dank moderner Chemie ist sie streichfähig, sie schmilzt im Mund wie echte Butter und kleidet den Gaumen aus wie Sahne – und ist doch nur Wasser. Man muss natürlich ein bisschen nachhelfen, damit Wasser schnittfest wird... Wenn das keine geniale Idee ist! Satte 4.000 Mark pro Kubikmeter Wasser blättern die Kunden auf den Ladentisch.« Aus „Prost Mahlzeit“ von Udo Pollmer

»Die neue Rama. Schonend gepresst ist besser. So warb der Lebensmittel-Multi *Unilever* im Frühsommer 2003 für seinen Margarine-Klassiker. Ein goldgelb wogendes Rapsfeld und ein neues Logo gaben den Annoncen in großen Magazinen ein Rundum-gesund-und-natürlich-Image. Nun wird die gute alte Rama also 'mit schonend gepressten Ölen' hergestellt, damit 'alle Nährstoffe, die von Natur aus enthalten sind', bewahrt werden. Man möchte fast ein Freudentränchen hervorpressen: schonend gewonnene Öle und der Erhalt von Nährstoffen und das Ganze auch noch in der gesamten Produktpalette, von Margarine bis Pflanzencreme zum Braten. Ist die Margarine nun zum hochwertigen Naturprodukt geworden? Keineswegs!« Aus „Fett“ von Ulrike Gonder



***Pottasche:** Das Kaliumsalz der Kohlensäure (kohlen-saures Kalium), chemisch: K_2CO_3 . Der Name Pottasche stammt von der alten Methode zur Anreicherung von Kaliumcarbonat aus Holzasche durch Auswaschen mit Wasser und anschließendem Eindampfen in Pöten (Töpfen). Pottasche kommt natürlich vor und kann auch auf einfache Weise chemisch hergestellt werden. Pottasche findet vielerlei Verwendung, z.B. als Triebmittel für Gebäck (Lebkuchen), bei der Behandlung von Kakao, als Aromaverstärker, als Zusatzstoff im Tabak, als Trocknungsmittel, wie auch bei der Herstellung von Düngemitteln, Glas, Schmierseifen, Farben, fotografischen Entwicklern u.v.a.



***Cholesterin:** natürliche, lebenswichtige, fettlösliche Kohlenstoffverbindung, die der Körper auch selbst herstellt. Cholesterin findet sich als elementarer Baustein in allen Körperzellen, wurde jedoch zuerst in der Galle entdeckt. Daher setzt sich der Begriff aus den griechischen Wörtern für Galle (chole) und Fett (stear) zusammen. Cholesterin gilt, je nach dem vom Körper für den Cholesterintransport verwendeten Eiweiß (VLDL, LDL oder HDL), als gut oder „schädlich“ für das Herz – tatsächlich jedoch ist dies nur schulmedizinische Propaganda zur Geschäftemacherei auf Kosten der Patientengesundheit, wie das Buch „Die Cholesterin-Lüge“ enthüllte.

Schlaganfälle als Symptome bzw. Krisen der Heilungsphase erkannt hat, vereinbaren sich natürlich nur schwer mit der Lobbyarbeit einer mächtigen Interessengruppe.

Dank lauter Werbetrommeln weiß nun also nahezu jeder mann, dass sich in Butter reichlich gesättigte Fettsäuren und Cholesterin finden, während für Margarine nur Öle mit ungesättigtem Fett verwendet werden und im pflanzlichen

Ein verlogener Werbekrieg zwischen Butter- und Margarineherstellern, dessen Opfer von Anfang an feststand: der Verbraucher!

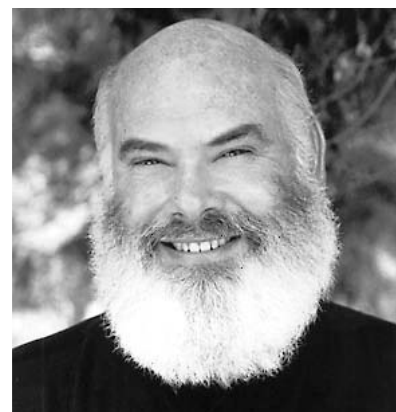
Brotaufstrich kein Cholesterin enthalten ist. Aber ist der Stoff deshalb wirklich gesünder?

Dr. Andrew Weil, international renommiertes Verfechter von ganzheitlicher Naturheilkunde und Autor zahlreicher Bücher („Natürliche Gesundheit, natürliche Medizin“) ist vom Gegenteil überzeugt: »Bis in 10

Jahren wird die medizinische Forschung auf erhebliche Gefahren beim Verzehr von Margarine stoßen!« Er weist darauf hin, dass gerade durch das Härten pflanzlicher Öle die gefürchteten gesättigten Fettsäuren *entstehen* – es spielt also gar keine Rolle, wenn als Ausgangsprodukt ungesättigte Fette *verwendet* werden (der industrielle Prozess der Margarineherstellung, siehe Kasten)!

Noch gefürchteter sind die sogenannten *trans-Fettsäuren**, die bei der Margarineherstellung entstehen. Sie reichern sich im Fettgewebe des Körpers an, werden in Zellmembranen eingebaut, stören den Stoffwechsel, begünstigen Zuckerkrankheit und verringern die Qualität der Muttermilch. Aus Tier- und Zellversuchen gibt es zudem Hinweise auf Störungen des Immunsystems und der Fruchtbarkeit sowie auf Behinderungen des Wachstums von Hirn und Nervengewebe des Embryos.

Dr. Andrew Weil, der international renommierte Verfechter der ganzheitlichen Naturheilkunde, sieht „erhebliche Gefahren beim Verzehr von Margarine“.



**„Alles in Butter“:
Industrielle Margarineherstellung**

1 Aus der Pflanzensaat (z.B. Raps, Oliven, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne) wird unter **Druck** zwischen 1600 und 3000 bar und bei **Erhitzung** auf bis zu 170 Grad Celsius (wobei nahezu sämtliche Vitalstoffe zerstört werden) **Öl gepresst**. Manche Ölsaaten wie Soja- oder Maiskeime werden statt dessen direkt extrahiert, Hexan oder andere Lösungsmittel waschen dabei das Fett aus den Samen.

2 Die **Raffination** entfernt störende Geschmacks- und Begleitstoffe, aber auch Rückstände von Umweltgiften und Pflanzenschutzmitteln. Dies ist ein mehrstufiger Prozess:
(a) Entlezhithinierung mittels Wasser (das gewonnene Lezithin wird aufbereitet und später anderen Lebensmitteln als Emulgator E 322 wieder zugesetzt),
(b) Entschleimung und Versetzung mit **Phosphorsäure (!)**, um Bodensatz zu vermeiden,
(c) Entsäuerung durch Zugabe von **Natronlauge** (die freien Fettsäuren reagieren zu **Seife**, die mit Wasser wieder ausgewaschen wird oder per Dampf, wodurch ungesunde, **trans-Fettsäuren*** entstehen!)
(d) Bleichen mit Bleicherde oder über Filter bei etwa 110° C, um (an sich wertvolle) Bestandteile wie Chlorophyll zu entfernen, da sie die Stabilität des Öls mindern.
(e) Desodorierung, um flüchtige Stoffe, die Geschmack oder Geruch negativ beeinflussen könnten, zu entfernen. Eine etwa 30 bis 60 Minuten dauernde Behandlung mit 200° heißen Dämpfen im Vakuum.

3 Zwecks **Härtung** wird das Öl unter Druck und bei Temperaturen von 100 bis 200° C mit metallischen Katalysatoren wie Nickel in Verbindung gebracht. Die Prozedur dauert etwa 90 Minuten.

4 Alternativ oder ergänzend zur unter 3) beschriebenen Härtung wird das **Fett fraktioniert**, also durch den Einsatz von Kälte, Wasch- und Lösungsmittel in seine Bestandteile zerlegt. Wird das Fett mit Natriumalkoholat aufgeköcht, um die Fettsäuren vorübergehend abzulösen, nennt man das „Umesterung“.

5 In der **Rekombination** mischen Food-Designer die modifizierten Fette mit Emulgatoren wie Lezithin, dem Farbstoff Carotin, Aromen, Eiweißzusätzen und Antioxidantien. Fertig!

Margarine wandelte sich erst mit Hilfe von viel Physik, Chemie, Psychologie, ausgeklügelten Marketingstrategien und Werbe-milliarden vom Arme-Leute-Fett zum gefragten Butterersatz.

Beim Prozess der Teilhärtung entstehen zudem weitere potentielle Schadstoffe (wie z.B. unnatürliche Verknüpfungen von zwei oder drei Fettsäuren), deren biologische Wirkungen bisher kaum erforscht sind.

Derlei unüberschaubare Risiken lassen sich leider auch nicht mit einem Blick auf das Etikett ausräumen: Begriffe wie „teilweise gehärtet“ weisen zwar unmissverständlich auf trans-Fettsäuren hin, Formulierungen wie „Pflanzenfett, gehärtet“ sind jedoch ebenso schwammig und nichtssagend wie die Inhaltsangaben auf Packungen. Die amerikanische Fettforscherin Mary Enig hat bei einer chemischen Analyse verschiedenster Lebensmittel nämlich festgestellt, dass viele Angaben auf den Etiketten schlicht falsch sind!

Gesünder sterben?

Aus diesen Gründen geht Dr. Bruce West von der unabhängigen Gesundheitsorganisation „Health Alert“ (Gesundheitswacht) sogar so weit, Margarine als „flüssiges Plastik“ zu bezeichnen, dessen Verzehr „jede Zelle im Körper negativ beein-

***trans-Fettsäuren** kommen natürlich in Milchprodukten und Rindfleisch vor, entstehen bei der industriellen Teilhärtung von Fett und bei der Erhitzung von natürlichen Pflanzenölen (die ungesättigte Fettsäuren aufweisen) und gelten als besonders ungesund. Sie verändern Zelleigenschaften, lagern sich in die Zellhülle ein, blockieren Enzyme, stehen im Verdacht, Bluthochdruck, Herzattacken, Allergien, Insulinresistenz, Entwicklungsstörungen bei Kindern u.a. zu begünstigen.

flusst“. Damit könnte der Mann Recht haben, lässt doch der in der Margarine-Produktion übliche Prozess der Fetthärtung (ob nun ganz oder teilweise) unweigerlich Spuren toxischer Metalle wie Nickel oder Aluminium im Endprodukt zurück.

Derlei Rückstände lagert der Körper in Zellmembranen ab, was Zellfunktionen verändert und unser Nervensystem ungünstig beeinflusst. Falls Sie nun immer noch Zweifel haben, ob Rama das Frühstück gut macht oder nicht, rate ich zu einem kleinen Experiment: Stellt man etwas Margarine offen in den Wald, wird die vermeintliche Leckerei über Wochen und Monate hinweg von keinem Tier angerührt! Selbst Ameisen scheinen demnach besser zu wissen, was gut für sie ist, als wir Menschen.

In diesem Zusammenhang sei auf amerikanische Arbeiter hingewiesen, die an irreparablen Lungenleiden mit teils tödlichem Ausgang erkrankten, nachdem sie mit der Herstellung künstlichen Buttergeschmacks für Popcorn beschäftigt waren. Womöglich führt demnach bereits der bloße Umgang mit bzw. das Einatmen von für die Härtung von Pflanzenölen erforderlichen Chemikalien zu schweren gesundheitlichen Schäden! Wie die sprichwörtliche Faust aufs Auge passt dazu das Ergebnis einer neuen Studie aus Australien, in der festgestellt wurde,



Dr. Bruce West von der unabhängigen Gesundheitsorganisation „Health Alert“ (Gesundheitswacht) behauptet: **»Margarine ist flüssiges Plastik, das jede Zelle im Körper negativ beeinflusst!«**

dass Kinder im Vorschulalter doppelt so häufig unter Asthma leiden, wenn sie vermehrt behandelte Fette wie Margarine konsumieren. Wie vereinbart sich das mit dem Image von der „gesunden Butteralternative“?

Gegenüber der mit chemischen Zusätzen aller Art gepanschten Margarine hat Butter (neben dem allgemein als besser empfundenen Geschmack) den theoretischen Vorteil, ein organisches Naturprodukt zu sein. Theoretisch deshalb, weil Butter in der Praxis meist Rückstände von an Kühen verabreichten Drogen wie Hormongaben sowie Spuren von Pestiziden und anderen Umweltgiften enthält. Immerhin gehört Butter aber zu den am wenigsten bearbeiteten Grundnahrungsmitteln, da außer Milchsäure (E 270) und Beta-Carotin (der Farbstoff E160a) keine Zusätze verwendet werden dürfen. Trotzdem ist echte Sauerrahmbutter heute so gut wie nicht mehr erhältlich, da

den Herstellern die Geduld für den Reifeprozess des Rahms abhanden gekommen ist (im Bioladen schauen – man merkt's jedoch deutlich am Preis). Statt dessen dominiert im Handel die sog. „mild gesäuerte“ Butter. Bei diesem Imitat der originalen Sauerrahmbutter handelt es sich um Süßrahmbutter, der nachträglich Milchsäure (E 270) zugesetzt wurde.

Wahrheit light

Das beste Argument für Margarine ist noch dasselbe wie vor über 100 Jahren: Das Zeug ist billig – vor allem in der Herstellung, da Wasser ein Hauptbestandteil war und ist. Am Ende entpuppt sich der Mythos Margarine damit als weitere Werbe-Chimäre*, von denen es derzeit auch und gerade im angesagten Bereich Gesundheit & Wellness viel zu viele gibt: Mit den Mitteln der Psychophysik

wird das probiotische Joghurt*, die fettreduzierte Mayo und das Light-Bier erst für unsere Geschmacksnerven salonfähig gemacht, dann per Werbegehirnwäsche an Mann, Frau und Kind gebracht.

Aufgrund von Gier und Unverständnis ist inzwischen ein beträchtlicher Teil unserer Nahrung mit Technologien erstellt, deren Auswirkungen auf unseren Körper bestenfalls unbekannt, schlimmstenfalls hochgradig schädlich sind. Dass man uns das Gift auch noch als besonders gesund andrehen möchte, ist mehr als perfide. Lassen wir uns das nicht länger gefallen. Greifen wir zu bekömmlichen Alternativen aus biologischem Anbau und aus traditioneller Herstellung, denn ausgewogene Ernährung und viel Bewegung kompensieren auch den einen oder anderen „Ausrutscher“. Lassen wir

uns also nicht mehr von den neuesten wissenschaftlichen „Entdeckungen“ ängstigen oder verrückt machen, hetzen wir nicht mehr jedem Modetrend hinterher. Wir müssen nicht in jedes Fettnäpfchen treten, das dreiste Geschäftemacher für uns aufgestellt haben, wir wissen nun ja, was das Frühstück wirklich gut macht. Das mag leckereres Bio-Vollkornbrot, das mögen frische, reife Früchte sein – es ist auf keinen Fall Margarine vom Supermarktregal.

Höchstens Margarine, die Mutti Zuhause *selbst* hergestellt hat – aus bestem Kokosfett und gutem Sonnenblumenöl (für gesalzene Margarine ist auch Olivenöl möglich). Bis auf max. 45° C erwärmt, bleiben alle wertvollen Vitalstoffe und ungesättigten Fette *erhalten* – ganz ohne Verunreinigung durch Metalle und giftige Chemikalien. Margarine kann also durchaus auch gesund sein; sie könnte auch gesund hergestellt und verkauft werden. Doch dann wäre sie nicht mehr billiger als Butter, sondern teurer – und dann würde sie wohl kaum einer mehr kaufen...



Gesunde Margarine selbst gemacht!



Bedarf/Zutaten: ein Lebensmittelthermometer, 100 Gramm Kokosfett (45° Celsius), 50 g Pflanzenöl (45° C), 5 g Vollmilch vorgekühlt, 15 g Wasser, eine Prise Salz (etwa 1 g), ein Eigelb.

Zubereitung: Kokosfett und Pflanzenöl (z.B. Sonnenblumenöl oder Rapsöl) mit dem Küchenrührer vermischen, bis das Gemisch auf Zimmertemperatur abgekühlt ist. Dann in ein Eisbad stellen, weiterrühren. Nacheinander Vollmilch, Wasser, Eigelb und Salz hinzugeben. Bei mittlerer bis hoher Stufe des Rührers Masse steifschlagen.

Das Foto zeigt von Sabine Hinz und Michael Kent *selbst* hergestellte Margarine, die übrigens sehr lecker war.

Empfehlenswerte Internetlinks:

- www.ernaehrungsgesund.de: Die Homepage der Autorin und Ernährungswissenschaftlerin Ulrike Gonder (siehe Buchempfehlung „Fett“) bietet Kontroverses zum Thema Ernährung und Gesundheit
- www.codecheck.ch: Kritische Informationen, Konsumentenerfahrungen usw. per Strichcode auf jedem Produkt – geniale Idee!

***Chimäre:** ein Trugbild oder Hirngespinnst, benannt nach dem griechischen Fabelwesen Chimaira, das vorne Löwe, in der Mitte Ziege und hinten Drache war. Feuerspucken konnte es auch.

***Probiotika:** zur riesigen Familie der Milchsäurebakterien zugehörige Bakterien, welche die Werbewirtschaft als besonders gesund für unsere Darmflora erkannt hat, da sie nicht von Magensäure zersetzt werden. Solche Keimstämme werden aus dem Darm gewonnen und „probiotischen“ Milchprodukten wie Joghurt, Kefir etc. zugefügt.