

Butter:

Butter besteht zu 82% aus Milchfett. Bio-Butter weist einen höheren Anteil an Omega-3-Fettsäuren auf, als konventionelle Butter. Der überwiegende Fettanteil besteht aber aus gesättigten Fettsäuren. Weiters sind Wasser, Eiweiß, Milchzucker, Mineralstoffe, Cholesterin, fettlösliche Vitamine so wie B-Vitamine und Aromastoffe enthalten.

Direkt aus dem Kühlschrank ist Butter nicht streichfähig, deshalb muss man sie praktisch in Scheiben auf das Brot legen, was die Kalorienmenge des Jausenbrotes deutlich erhöht.

- ➡ Optimalen Geschmack und eine gute Streichfähigkeit erreicht man, wenn die Butter ungefähr 20 Minuten vor dem Verzehr aus dem Eiskasten genommen wird. Der Butterverbrauch wird dadurch reduziert.

Ebenso wie Butter, gibt es Margarine (reines Pflanzenfett) auch in den Varianten Dreiviertelfett und Halbfett. Margarine ist ein äußerst denaturiertes Produkt, bei deren Herstellung durch starke Erhitzung ungesättigte (flüssige) Pflanzenfette in gehärtete (feste) Fettsäuren umgewandelt und umgeestert werden. Bei diesen Prozessen entstehen Transfettsäuren. Achten Sie beim Einkauf besonders darauf, dass diese, vermutlich krebserregenden Fettsäuren, nicht enthalten sind.

➡ Alternativen zum Streichfett:

Pflanzliche Brotaufstriche (z.B. Bohnenaufstrich, Avocado, - und Melanzanieaufstrich, Hummus,...
Tomatenmark, Senf, Kren
Kräutertopfen (Mager)
Magertopfen geht auch unter Fruchtaufstrichen

➡ Beim Backen und Kochen:

Apfelmus oder Magertopfen statt ca. 50% der Butter
(Die Streichfähigkeit von Magertopfen erhöht sich durch das Unterrühren von kohlenensäurehaltigem Mineralwasser)