

## **4 VORWORT**

## **7 MARGARINE GESTERN, HEUTE UND MORGEN**

**8 Geschichte der Margarine**

**10 Margarine heute**

**11 Fette Zukunft?**

## **15 WAS SIE ÜBER FETTE WISSEN MÜSSEN**

**16 Gesunde und ungesunde Fette**

**19 Besonders wertvoll: Omega-3-Fettsäuren**

**22 Wie viel Fett darf es sein?**

**25 Welche Rolle spielt das Cholesterin?**

**26 Gefährliche Transfettsäuren**

**32 Studien können auch fehlerhaft sein**

## **35 Die große Transfettsäuren-Studie**

**36 Was wurde analysiert?**

**37 Grundlagen für die Auswertung**

**40 Die Ergebnisse der Studie**

**52 Gesamtauswertung**

## **55 MARGARINE UNTER DER LUPE**

**56 Was ist in der Margarine drin?**

**58 Ein wichtiger Bestandteil der Margarine: Rapsöl**

**60 Palmöl macht Margarine streichfähig**

**64 Kleines Pflanzenöl-Lexikon**

**68 So wird Margarine hergestellt**

**71 Von der Milch zur Butter**

**73 Butter oder Margarine?**

**75 Gesundheitliche Aspekte**

**80 Alles Geschmackssache**

81	<b>Margarine schont die Umwelt</b>
81	Der CO <sub>2</sub> -Fußabdruck
82	CO <sub>2</sub> -Fußabdruck zum Frühstück
84	<b>Glückliche Kühe?</b>
85	<b>Milchproduktion – schauen Sie nicht weg</b>
89	<b>MARGARINE IM TÄGLICHEN LEBEN</b>
90	<b>Margarine und Pflanzenöle in der Küche</b>
91	Welche Fette sind zum Braten geeignet?
93	Ernährungsempfehlungen für die Fettaufnahme
94	Margarine richtig lagern
95	<b>Feine Rezepte</b>
96	Margarine selbst machen
106	Knackiger Paprika-Margarine-Dip
108	Rosarote Pfeffermargarine
110	Mediterrane Zitrus-Rosmarin-Margarine
112	Würzige Kräutermargarine
114	Bunte Cookies
116	Applecrumble-Tarte mit Vanille
118	Mini-Möhren-Gugel
120	<b>Gesundheitsbewusste Ernährung im Alltag</b>
120	Gewichtung der Nährstoffe im Alltag
121	Gesättigte Fettsäuren durch ungesättigte ersetzen
122	Der ideale Tagesplan
123	<b>Wichtige Fragen und Antworten</b>
123	20 Fragen und Antworten zu Butter und Margarine
133	Kleines Lexikon der Fette
142	<b>Quellenverzeichnis</b>