

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 Margarine schont die Umwelt**
- 81 Der CO₂-Fußabdruck**
- 82 CO₂-Fußabdruck zum Frühstück**
- 84 Glückliche Kühe?**
- 85 Milchproduktion – schauen Sie nicht weg**

- 89 MARGARINE IM TÄGLICHEN LEBEN**
- 90 Margarine und Pflanzenöle in der Küche**
- 91 Welche Fette sind zum Braten geeignet?**
- 93 Ernährungsempfehlungen für die Fettaufnahme**
- 94 Margarine richtig lagern**

- 95 Feine Rezepte**
- 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 Gesundheitsbewusste Ernährung im Alltag**
- 120 Gewichtung der Nährstoffe im Alltag**
- 121 Gesättigte Fettsäuren durch ungesättigte ersetzen**
- 122 Der ideale Tagesplan**
- 123 Wichtige Fragen und Antworten**
- 123 20 Fragen und Antworten zu Butter und Margarine**
- 133 Kleines Lexikon der Fette**

- 142 Quellenverzeichnis**