

M  
a  
g  
a  
r  
i  
n  
e  
h  
e  
i  
s  
t  
e  
i  
n  
w  
a  
s  
e  
n  
t  
l  
i  
c  
h  
e  
n  
e  
i  
n  
d  
e  
r  
L  
e  
b  
n  
i  
s  
t  
e  
i  
n  
d  
e  
r  
L  
e  
b  
n  
i  
s  
t

Was ist Margarine ?

Anleitung zur Herstellung von Margarine

Was ist in Rama enthalten?

## Was ist Margarine ?



Fett ist unentbehrlich, es spielt beim Kochen eine wichtige Rolle. Fett kann den Geschmack der Speisen wesentlich beeinflussen, da sich viele Aromen erst in Verbindung mit Fett entwickeln. Beim Braten ist es für eine gute Kruste verantwortlich.

Butter oder Margarine? An dieser Frage scheiden sich die Geister. Leben Sie nach dem altbewährten Grundsatz: Butter kann durch nichts ersetzt werden? Oder verwenden Sie doch lieber nur die rein pflanzliche Variante?

Die Entscheidung für Butter oder Margarine ist nicht nur eine rein geschmackliche Frage. Margarine wurde als Alternative zur Butter einst von einem französischen Chemiker "erfunden". Er stellte eine Emulsion aus Rinderfettextrakt, Wasser und Magermilch her. Die heutige Margarine besteht aus raffinierten und gereinigten Ölen, wie Sonnenblumen-, Palm-, Soja- und Kokosöl.



## Anleitung zur Herstellung von Margarine ?

### Geräte:

Becherglas, 250 ml

Löffel

Messbecher, 5 ml

Glasstab

Plastikwanne

### Zutaten:

Kokosfett (nicht gekühlt)

Speiseöl

Vollmilch

Eidotter

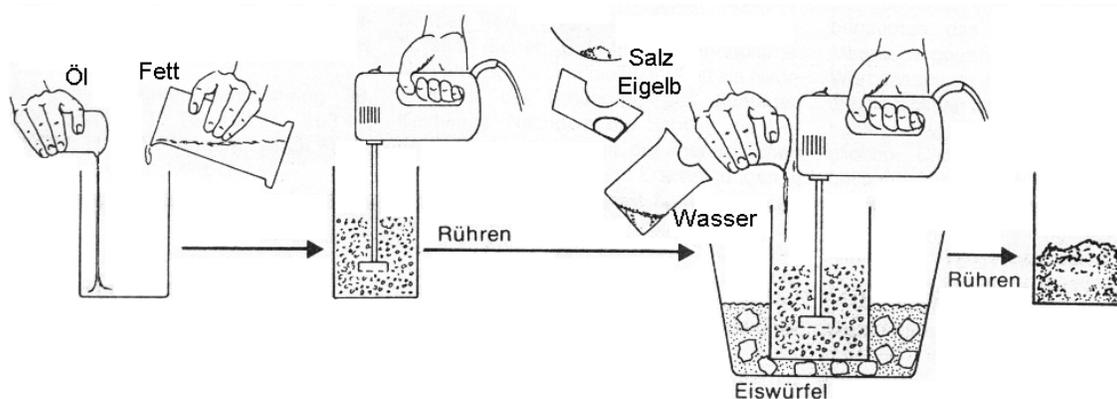
Kochsalz

### So wird's gemacht:

Die Zutaten sollten relativ genau abgemessen werden. Anschließend kommen alle Chemikalien in das Becherglas. Mit der Handwärme erwärmt man das Gemisch und durchmischt es gut mit dem Glasstab.

ES ENTSTEHT EINE GOLD-GELBE MASSE.

Die Eiswürfel und das kalte Wasser haben den Sinn, dass die Margarine fest wird. Danach kann man sie auf ein Brot streichen.



### Beobachtung:

Es entsteht eine goldgelbe, cremige Masse mit kaltem Wasser.

### Auswertung:

Margarine stellt eine so genannte Wasser-in-Fett - Emulsion dar. Sie besteht zu mindestens 80% aus Fett, der Rest ist größtenteils Wasser. Dieses kann in Form von Milch zugesetzt werden. Inhaltsstoffe der Milch ( Casein, Albumin ) und das Lecithin des Eidotters dienen als „ Emulatoren “. Das Eigelb verleiht der Margarine ein butterfarbenes Aussehen. Zusätzlich zu dem in pflanzlichen Fetten und Ölen natürlich vorkommenden Vitamin E wird sie häufig „ vitaminisiert “.

### Anmerkung:

Zwecks einer besseren Durchmischung können die Fette auch kurz erwärmt werden, jedoch benötigt man dann zum Kühlen außerdem noch Eiswürfel.

## Was ist in Rama enthalten?

Rama enthält von Natur aus Vitamin E.  
Zutaten: Pflanzliche Öle und Fette ( 80 % ) z.T. gehärtet, Wasser, entrahmte, gesäuerte Milch, Emulgatoren Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren und Lecithin, Salz ( 0,1 % ), Konservierungsstoff Kaliumsorbat ( 0,05 ), Säuerungsmittel Zitronensäure, Aroma, Vitamin A und D, Farbstoff Beta Carotin.



NÄHRWERTANGABEN pro 100 g	
Brennwert:	2969 kJ (712 kcal)
Eiweiß:	0,2 g
Kohlenhydrate:	0,3 g
Fett:	80 g
davon gesättigte Fettsäuren	32 g
einfach ungesättigte Fettsäuren	33 g
mehrfach ungesättigte Fettsäuren	14 g
trans. Fettsäuren	1 g
Cholesterin	0,1 mg
VITAMINANGABEN pro 100 g	
Vitamin A:	450 µg = 56%*
Vitamin D:	2,5 µg = 50%*
Vitamin E:	22 µg = 220%*

Brennwert.....	2969 kJ ( 772 kcal )
EiweiÙe.....	0,2 g
Kohlenhydrate.....	0,3 g
Fett.....	80 g
davon gesättigte Fettsäuren.....	32 g
einfach ungesättigte Fettsäuren.....	33 g
mehrfach ungesättigte Fettsäuren.....	14 g
trans. Fettsäuren.....	1 g
Cholesterin.....	0,1 mg

### Vitaminangaben pro 100 g

Vitamin A.....	450 µg = 56% *
Vitamin D.....	2,5 µg = 50% *
Vitamin E.....	22 µg = 220% *

\* in % der empfohlenen Tagesdosis