

Nutrition Line

Das Magazin für Beratungskräfte - ein Service von Becel

NutritionLine 1/2016

Inhalt

1. Aktueller Kongressbericht: Müssen die Empfehlungen für die Aufnahme gesättigter Fette geändert werden?
2. Neue Studien bestätigen: Weniger gesättigte Fettsäuren reduzieren das KHK-Risiko – aber nur im richtigen Austausch
3. Klimabewusst essen mit Margarine und pflanzlichen Streichfetten
4. Highlights aus dem BMEL-Ernährungsreport 2016
5. VDD-Kongress: Einladung zum Vorsymposium „Beratungsmethodik Dyslipidämien“
6. Neu: Becel Vegan – Streichfett mit 70 % Fett
7. Becel ProActiv: neu verpackt
8. Neu von Rama: Cremefine 7% laktosefrei
9. Heimische Rezepte neu entdeckt: Neue Rezeptbroschüre zum Download
10. Unilever ausgezeichnet als bester Nahrungsmittelproduzent
11. Für Sie aktualisiert: Schulungspräsentation Becel ProActiv, Fettqualität und Warenkunde Margarine

Aktuelles Thema

1. FENS 2015: Müssen die Empfehlungen für die Aufnahme von gesättigten Fetten



Die Empfehlung, die Aufnahme gesättigter Fettsäuren (SAFA) zu reduzieren, wurde in letzter Zeit immer wieder in Frage gestellt. Der Grund dafür sind Ergebnisse einiger Studien, die anders als bislang angenommen, keinen Zusammenhang zwischen dem Verzehr von SAFA und der koronaren Herzerkrankung (KHK) zeigten. Dies war der Anlass dafür auf der 12. European Nutrition Conference (FENS 2015) in Berlin der Frage „Müssen die Empfehlungen für Nahrungsfette geändert werden?“ nachzugehen. Drei namhafte Wissenschaftler unter dem Vorsitz von Prof. Dr. Berthold Koletzko, München, diskutierten die neuesten Erkenntnisse und kamen zu dem Schluss, dass die derzeitigen Fett-Empfehlungen Bestand haben. Weiterhin gilt, dass die Zufuhr von SAFA gesenkt werden sollte und ein Austausch gegen mehrfach ungesättigte Fettsäuren empfehlenswert ist. Dies hat positive Effekte auf das Lipidprofil sowie auf das Herz-Kreislauf-Risiko. Lesen Sie hierzu auch die zwei aktuellen Studienzusammenfassungen.

Prof. Ronald Mensink, Maastricht University, Niederlande, sagte, dass bei gleichbleibender Energieaufnahme jede Reduktion von SAFA dazu führt, dass mehr eines anderen Nährstoffes, z. B. andere Fettsäuren, Kohlenhydrate oder Eiweiß, zugeführt wird. Je nachdem gegen welchen Nährstoff SAFA ausgetauscht werden, ist der metabolische Effekt unterschiedlich. Deshalb ist es für die Interpretation von Studienergebnissen wichtig, ob einbezogen wurde, was anstelle der SAFA aufgenommen wurde. Hierzu stellte Mensink unter anderem die Studie von Li Y et al. (2015) vor, die diesen Zusammenhang bestätigte: Wurden 5 Energie% weniger SAFA aufgenommen und stattdessen eine isokalorische Menge an mehrfach ungesättigten Fettsäuren verzehrt, sank das KHK-Risiko um 25 %. Bei einem isokalorischen Austausch gegen einfach ungesättigte Fettsäuren oder gegen komplexe Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten wurde das KHK-Risiko um 15 % beziehungsweise 9 % reduziert. Keinen Effekt erbrachte hingegen der Austausch gegen raffinierte Kohlenhydrate (z. B. Stärke, Zucker).

Die Gesamtheit der Evidenzen erlaubt, laut **Prof. Julie Lovegrove**, University of Reading, Großbritannien, die folgenden Schlussfolgerungen, die auch im Einklang mit der Studie von Li et al. (2015) stehen:

- Der Austausch von SAFA gegen mehrfach ungesättigte Fettsäuren senkt das kardiovaskuläre Risiko.
- Die Minimierung der Aufnahme von trans-Fettsäuren ist empfehlenswert.
- Der Austausch von SAFA gegen raffinierte Kohlenhydrate hat keinen Effekt auf das KHK-Risiko.

Prof. Ursula Schwab, University of Eastern Finland, Finnland, stellte Daten über die Wirkung von Ernährungsmustern, z. B. auf das Blutlipidprofil, Blutdruck und Gewicht, vor. Für die DASH-Diät oder die mediterrane Ernährung wurden bereits positive gesundheitliche Effekte nachgewiesen. Schwab führte als weiteres Beispiel die so genannte New Nordic Diet (NND) an, eine skandinavische Adaption der mediterranen Ernährungsweise, die auf den „Nordic Nutrition Recommendations (NNR)“ beruht und typische lokale Nahrungsmittel beinhaltet. Die NNR beschreiben die Ernährungsveränderungen, die zu einer ausgewogenen Energiebilanz und Gesundheit der skandinavischen Bevölkerung beitragen, auf Lebensmittelbasis. Im Hinblick auf Nahrungsfette lauten diese:

- Austausch von Butter und butterbasierten Streichfetten gegen pflanzliche Öle und Streichfette
- Nüsse und Saaten sowie Fisch in den Speiseplan einbeziehen
- Austausch fettreicher gegen fettarme Milch- und Milchprodukte
- Mäßiger Verzehr fettreicher Fleischsorten und Fleischprodukte

Vor diesem Hintergrund gilt weiterhin die Faustregel „weniger tierische Fette, mehr pflanzliche Fette“.

2. Neue Studien bestätigen: Weniger gesättigte Fettsäuren reduzieren das KHK-Risiko – aber nur im richtigen Austausch

Auch diese zwei aktuellen Studien tragen zu mehr Klarheit zur aktuell viel diskutierten Frage „Gesättigte Fette – sind sie wirklich ungesund oder doch nicht?“ bei. Ernährungsempfehlungen sollten nicht allein auf eine Reduktion der gesättigten Fettsäuren setzen, sondern immer auch deren Austausch gegen ungesättigte Fettsäuren und/oder komplexe Kohlenhydrate beinhalten. Damit stehen auch diese neuen Studien im Einklang zu den Schlussfolgerungen des FENS-Kongressberichtes.

Eine nicht optimale Aufnahmemenge von Omega-6-, trans- und gesättigten Fettsäuren (SAFA) erhöht die KHK-Sterblichkeit. Wird die Fettzufuhr entsprechend der Empfehlungen verbessert, also mehr Omega-6 und weniger trans- und gesättigte Fettsäuren verzehrt, sinkt auch die KHK-Mortalität. Zu diesem Ergebnis kam eine aktuelle, **globale Risikoanalyse** im Auftrag der American Heart Association.

Die Berechnungen von **Wang und Kollegen** basierten auf publizierten Daten zur Nahrungsaufnahme aus 186 Ländern und Ergebnissen aus Populationsstudien zum Einfluss von Nahrungsfetten auf die KHK-Sterblichkeit. Im Jahr 2010 gingen rechnerisch durchschnittlich 10,3 % der KHK-Todesfälle weltweit auf das Konto einer zu geringen Aufnahme an Omega-6-Fettsäuren, 3,6 % ließen sich auf eine zu hohe Aufnahme an SAFA zurückführen und 7,7 % auf eine zu hohe trans-Fettsäuren-Zufuhr. Diese Anteile unterschieden sich erheblich zwischen den einzelnen Ländern. Die Studienautoren sind der Meinung, dass die Empfehlung für eine höhere Omega-6-Aufnahme in fast allen Ländern einen Benefit für die Gesundheit der Bevölkerung hätte.

Die **prospektive Harvard-Studie** von **Li und Kollegen** zeigte: Weniger gesättigte Fettsäuren reduzieren das kardiovaskuläre Risiko – aber nur im richtigen Austausch. Untersucht wurde der Effekt des Austauschs von SAFA sowohl gegen andere Fettsäuren, als auch gegen verschiedene Kohlenhydrate auf das Risiko für die koronare Herzerkrankung (KHK).

In der Studie wurden 84.628 Frauen aus der Nurses Health Study und 42.908 Männer aus der Health Professionals Follow-Up Study, die zu Studienbeginn weder Diabetes mellitus noch Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs hatten, verfolgt. Über einen Zeitraum von 24 bis 30 Jahren wurden insgesamt 7.667 KHK-Fälle dokumentiert. Die Ernährungsweise wurde alle vier Jahre durch Fragebögen erfasst. Die Auswertung zeigte: Wurden fünf Energie% weniger SAFA aufgenommen und stattdessen eine isokalorische Menge an mehrfach ungesättigten Fetten (PUFA) verzehrt, sank das KHK-Risiko um 25 %. Für den isokalorischen Austausch gegen einfach ungesättigte Fettsäuren (MUFA) oder gegen komplexe Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten ergab sich eine KHK-Risikoreduktion von 15 % beziehungsweise 9 %. Keinen Effekt erbrachte hingegen der Austausch von SAFA gegen raffinierte Kohlenhydrate (z. B. Stärke, Zucker).

Umgekehrt konnte das KHK-Risiko auch durch einen niedrigeren Verzehr an raffinierten Kohlenhydraten erreicht werden, aber nur wenn ein isokalorischer Austausch gegen PUFA oder komplexe Kohlenhydrate erfolgte (um 22 bzw. 11 % beim Austausch von 5 Energie%).

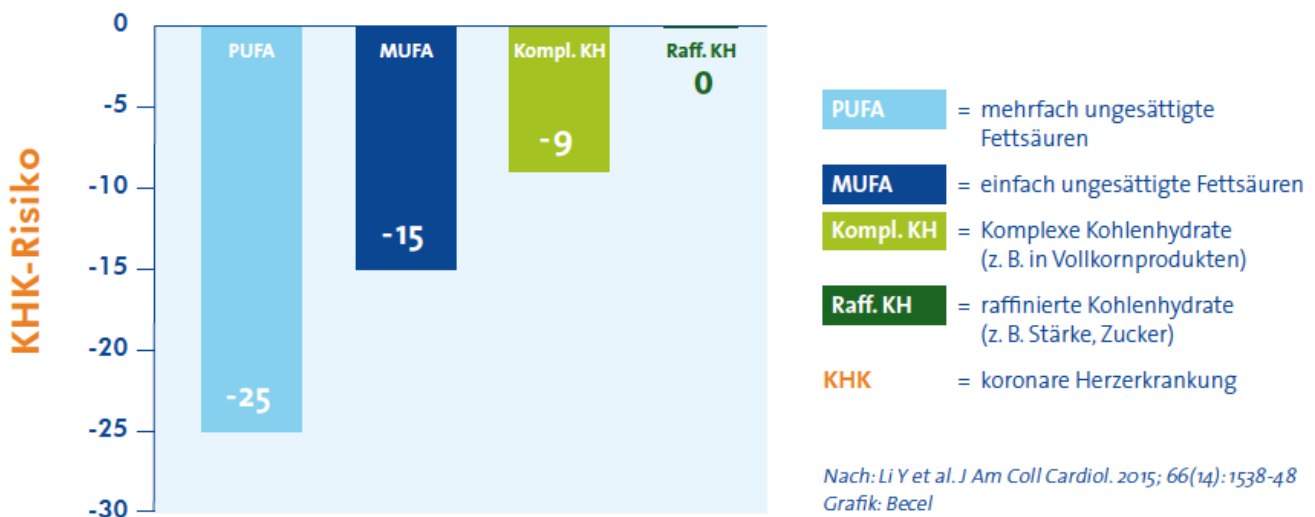
Quellen:

Wang Q et al. Journal of the American Heart Association 2016, 5:e002891. doi: 10.1161/JAHA.115.002891 (open access).

Li Y et al. Journal of the American College of Cardiology 2015; 66 (14): 1538-48. doi: 10.1016/j.jacc.2015.07.055 (free Abstract).

Der Austausch von gesättigten Fettsäuren geht mit einer KHK-Risikosenkung einher

Isokalorischer Austausch von 5 Energieprozent gesättigten Fettsäuren gegen:



Die Grafik zeigt die Wirkung des isokalorischen Austausch von 5 Energieprozent gesättigter Fettsäuren in der Ernährung gegen verschiedene Fettsäuren und Kohlenhydrate auf das Risiko für koronare Herzerkrankungen (KHK).

3. Klimabewusst Essen mit Margarine und pflanzlichen Streichfetten



Bei vielen Konsumententscheidungen ist der Kauf umweltfreundlicher Produkte oft schon selbstverständlich, z. B. Umwelt-Papier oder Energiesparlampen. Auch bei den täglichen Entscheidungen rund ums Essen sind viele kleine Veränderungen mit positiver Umweltwirkung möglich. Bereits der Austausch von Butter gegen Margarine oder pflanzliche Streichfette bringt beim Verzehr der gleichen Menge eine deutliche

CO₂-Ersparnis. So ist der CO₂-Fußabdruck von Margarine-Produkten nur 1/7 so groß wie der von Butter. Zusätzlich ist Margarine auch in vier weiteren Umweltkategorien günstiger als Butter. Eine kleine Veränderung, die der Gesundheit sowie Klima und Umwelt gut tun.

Margarine Produkte schneiden nicht nur im CO₂-Vergleich besser ab als Butter-Produkte. Dies zeigt eine Analyse der am häufigsten gekauften Margarine- und Butter-Produkte aus drei Ländern (Deutschland, Frankreich und Vereinigtes Königreich) von der Rohstoffgewinnung und Produktion bis zur Nutzung und Entsorgung.

- Margarine-Produkte haben im gesamten Produktionsprozess einen um 20-50 % geringeren **Energieverbrauch** als Butter.
- **Versauerung** (z. B. saurer Regen) und **Eutrophierung** (z. B. Reduktion der Wasserqualität durch übermäßiges Wachstum von Algen und Plankton): Die negativen Effekte in diesen beiden Kategorien sind im Lebenszyklus von Butter-Produkten mindestens doppelt so groß wie bei Margarine.
- **Landnutzung**: Um den Futterbedarf für die Kühe bei der Butterproduktion zu decken (d. h. Kraftfutter, Getreide und Weiden), sind doppelt so große Flächen nötig verglichen mit der Produktion von Ölpflanzen für die Margarineherstellung.

Quellen: Nilsson K et al. Int J Life Cycle Assess 2010; 15: 916-926. DOI 10.1007/s11367-010-0220-3 (free Abstract). IFEU (Institut für Energie- und Umweltforschung Heidelberg GmbH).

4. Fleischgerichte, Pasta und Salat liegen im Trend: Highlights aus dem BMEL-Ernährungsreport 2016



Was essen die Deutschen am liebsten? Wer kocht überhaupt noch selbst und wie oft? Und wie häufig sind Allergien oder Lebensmittelunverträglichkeiten? Ein Stimmungsbild zu diesen und weiteren Fragen rund um die Ernährung veröffentlichte das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) mit dem Ernährungsreport 2016. Die Ergebnisse basieren auf einer repräsentativen telefonischen Befragung von 1.000 Bundesbürgern ab 14 Jahre des Meinungsforschungsinstituts Forsa im Auftrag des BMEL.

Was essen die Deutschen am liebsten?

Fleisch und Wurst stehen hoch im Kurs: Bei vier von fünf Deutschen (83 %) kommen Fleisch und Wurst mehrmals in der Woche auf den Tisch, bei rund der Hälfte der befragten Männer sogar mehrmals täglich. 6 % der befragten Frauen, aber nur 1 % der Männer, ernähren sich vegetarisch (fleischlos). Mit vier von fünf Frauen essen auch deutlich mehr der befragten Frauen täglich Obst und Gemüse; bei den Männern schaffen dies nur drei von fünf. Die Vorliebe für Fleisch spiegelt sich auch bei der Befragung nach den drei Lieblingsgerichten wider: Ob Rouladen, Schnitzel, Steak oder Braten – die klassischen deutschen Fleischgerichte kamen insgesamt auf mehr als 70 %. Nudelgerichte wurden von 35 % der Befragten genannt, zuzüglich 6 %, die Lasagne angaben. Es folgen mit je etwa einem Fünftel Gemüse- und Kartoffelgerichte (je 18 %) sowie Fischgerichte (16 %), gefolgt von Salat (15 %) und Pizza (14 %).

Wie oft wird noch selbst gekocht?

Drei Viertel der Befragten geben an, dass ihnen Kochen Spaß macht. Jedoch nur 41 % kochen täglich selbst. Jeweils ein Zehntel der Befragten steht höchstens einmal pro Woche oder eigentlich nie am Herd. Unter den Nichtköchen sind die Männer mit 20 % stark überrepräsentiert gegenüber nur 4 % der Frauen.

Wie häufig sind Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten?

Aufgrund von Unverträglichkeiten verzichten 12 % der Befragten auf Produkte, die Laktose, Fruktose oder Gluten enthalten. Über dem Durchschnitt liegen dabei Frauen (14 %), junge Erwachsene bis 29 Jahre (19 %) und Großstädter (16 %). Hoch im Trend liegen außerdem Lightprodukte mit weniger Kalorien, Zucker oder Fett, die von einem Fünftel der Befragten (19 %) häufig gekauft werden, unter den Jugendlichen (14- bis 19-Jährige) greift sogar jeder Vierte häufiger zu. Auch bei den Lightprodukten liegen Frauen (21 %) vor den Männern (18 %).

5. VDD Bundeskongress 2016: Vorsymposium „Beratungsmethodik Dyslipidämien“



Zwei Drittel der Frauen und Männer in Deutschland haben eine Dyslipidämie. Damit sind erhöhte Cholesterinspiegel hierzulande nicht nur ein relevantes Problem sondern auch sehr häufig Anlass für Ernährungsberatung und -therapie. Grund genug, den Beratungsprozess auf dem diesjährigen VDD Vorsymposium von drei erfahrenen Experten fundiert und praxisorientiert zu beleuchten:

Vorsymposium: „Beratungsmethodik Dyslipidämien: Beratungsprozess steuern – Ergebnis verbessern“

Termin: Donnerstag, 21. April 2016, 15.15-16.45 Uhr

Ort: VDD Bundeskongress 2016, CongressPark Wolfsburg, Großer Saal
(eine Anmeldung ist nicht erforderlich)

6. Neu: Becel Vegan – Streichfett mit 70 % Fett



Seit April 2016 gibt es das neue Streichfett „Becel Vegan“ mit 70 % Fett. Damit erfüllt Becel den Wunsch vieler Konsumenten nach einem natürlich leckeren und gesunden Streichfett mit veganer Rezeptur und vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten. Mit der Neueinführung von Becel Vegan ändert sich gleichzeitig das Verpackungsdesign der drei bekannten Streichfette „Becel Classic“ (45 % Fett) und „Becel Vital“ (30 % Fett) und „Becel Gold“ (jetzt 80 % statt vorher 70 % Fett). Aufgrund von Änderungen im europäischen Lebensmittelrecht fehlt ab sofort auch der Namenszusatz „Diät“ auf den Packungen – die bewährte, fettmodifizierte Rezeptur ist jedoch gleich geblieben. Möchten Sie mehr über das neue Becel Sortiment erfahren? Besuchen Sie uns am Messestand auf dem VDD-Kongress (22.-23.04.2016) in Wolfsburg oder im Internet unter www.becel.de.

Alle Becel Streichfette liefern viel mehrfach ungesättigte Fettsäuren und gleichzeitig weniger gesättigte Fettsäuren als Butter. Dadurch weisen sie ein optimiertes Nährwertprofil im Hinblick auf eine cholesterinbewusste Ernährung auf. Gesättigte Fettsäuren in der Ernährung durch ungesättigte Fettsäuren zu ersetzen, trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels bei. Daneben sind eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sehr wichtig. Mit einem Mix aus Sonnenblumen-, Raps- und Leinöl und ohne die Zugabe von Konservierungsstoffen sind sie natürlich lecker und gesund. Die Streichfette gibt es mit verschiedenen Gesamtfettgehalten (80 %, 70 %, 45 % und 30 %). So stehen auch geeignete Produkte zur Verfügung, wenn neben der Fettsäuren-Zusammensetzung auch das Gewichtsmanagement von Bedeutung ist.

Alle Becel Streichfette sind fettmodifiziert:

- reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Anteil mehrfach ungesättigter Fettsäuren am Gesamtfettgehalt > 50 %)
- sehr gutes Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren (3:1)
- weniger gesättigte Fettsäuren als in Butter (Anteil am Gesamtfettanteil max. 26 %)
- aus ungehärteten Fetten

7. Becel ProActiv: neu verpackt



Seit April 2016 gibt es Becel ProActiv Halbfettmargarine im neuen Verpackungsdesign. Unverändert ist jedoch die Rezeptur: Becel ProActiv enthält zugesetzte Pflanzensterine, die aktiv den Cholesterinspiegel senken können. Es ist nachgewiesen, dass bereits die tägliche Aufnahme von ca. 2 g Pflanzensterinen als Teil einer abwechslungsreichen Ernährung mit viel Obst und Gemüse das unerwünschte LDL-Cholesterin aktiv in 2-3 Wochen um 7-10 % senken kann. Diese Menge ist in 30 Gramm Becel ProActiv enthalten.

8. Neu von Rama: Cremefine 7% laktosefrei



Seit April 2016 steht Rama Cremefine zum Kochen laktosefrei in zwei kalorienbewussten Fettgehaltsstufen im Kühlregal bereit: Rama Cremefine zum Kochen 7 % und 15 %. Rama Cremefine ist eine Komposition aus pflanzlichen Fetten und Buttermilch. Dank Zugabe von Laktase sind die Produkte frei von Milchzucker (Laktosegehalt unter 0,01 g/100 ml) und damit die ideale Lösung für Personen mit Laktoseintoleranz. Ob zur Zubereitung von cremigen Pastagerichten und Aufläufen oder zum Verfeinern von Saucen und Suppen, durch ihre cremige Konsistenz verbindet sich die milchzuckerfreie Sahnealternative hervorragend mit anderen

Zutaten und ist vielseitig einsetzbar. Rama Cremefine zum Kochen 7 % bzw. 15 % laktosefrei ist in der praktischen wieder verschließbaren 250-ml-Flasche im Kühlregal erhältlich. Die unverbindliche Preisempfehlung liegt bei 0,99 Euro.

Nährwert / 100 ml enthalten	Rama Cremefine zum Kochen 7 % laktosefrei	Rama Cremefine zum Kochen 15 % laktosefrei
Energie (kJ / kcal)	355 / 85	614 / 146
Fett (g)	7,2	15
davon SAFA (g)	2,6	4,9
Kohlenhydrate (g)	3,8	2,5
davon Zucker (g)	1,8	1,2
Eiweiß (g)	1,1	0,8
Salz (g)	0,18	0,24

9. Heimische Rezepte neu entdeckt: Neue Rezeptbroschüre zum Download



Eine kalorienbewusste, leichte Ernährung, die gut schmeckt und auch satt macht – das ist das Motto der neuen Broschüre „Heimische Rezepte neu entdeckt nachhaltig, leicht und gut“. Hintergrund bildet die New Nordic Diet, eine lokale Adaption der mediterranen Ernährungsweise mit dem Fokus auf Saisonalität, Regionalität und Nachhaltigkeit. Die Lebensmittelauswahl steht im Einklang mit den Empfehlungen der Ernährungsfachgesellschaften. Enthalten sind 46 Rezepte angefangen bei Brotideen über Suppen und Salate bis hin zu warmen Gerichten und Snacks sowie ein Wochenplan mit 1.600 kcal pro Tag. Hilfreich für die Praxis sind die Saisonkalender für Obst, Gemüse, Kräuter und Blüten und viele Informationen zu den Hintergründen dieser neuen Ernährungsform.

10. Unilever ausgezeichnet als bester Nahrungsmittelproduzent



Gesündere Rezepturen beispielsweise mit weniger Fett, Salz oder Zucker, optimale Kennzeichnung, aber auch eine bessere Distribution gesunder und bezahlbarer Produkte in Schwellenländern sicherzustellen, sind nur einige der Kriterien des Access to Nutrition Index (ATNI). Mit der Vergabe des 1. Platzes bescheinigte dieser Index 2016 Unilever Top Performance für ihre weltweite ernährungsbezogene Unternehmensstrategie.

Der ATNI wird alle zwei Jahre von der unabhängigen und gemeinnützigen Gesellschaft Access to Nutrition Foundation herausgegeben. Das Ranking ist ein Maß für das Engagement eines Unternehmens in punkto Ernährung – also sowohl Übergewicht als auch Unterernährung weltweit zu reduzieren.

11. Für Sie aktualisiert: Becel Schulungspräsentationen zum Download

Kennen Sie bereits unsere Schulungspräsentationen „Cholesterinsenkung mit Pflanzensterinen“, „Fette in der Ernährung“ und „Warenkunde Margarine“? Alle drei aktualisierten Präsentationen stehen Ihnen in Kürze im Expertenbereich unter www.becelproactiv.de zur Verfügung.



Die cholesterinsenkende Wirkung von Pflanzensterinen ist unbestritten und wird von vielen medizinischen Fachgesellschaften für die Behandlung von Patienten mit erhöhtem LDL-Cholesterin empfohlen. Die aktualisierte Schulungspräsentation „**Cholesterinsenkung mit Pflanzensterinen**“ unterstützt Sie dabei, Ihren Patienten das Wirkprinzip der Pflanzensterine näher zu erläutern: Was sind Pflanzensterine und wie wirken sie? Wie viel Pflanzensterine sollte ich aufnehmen, um das LDL-Cholesterin optimal zu reduzieren? Im Anschluss gibt es praktische Informationen zu Becel ProActiv.

Die aktualisierte Schulungspräsentation „**Fette in der Ernährung**“ vermittelt das komplizierte Thema „Fettqualität“ klar strukturiert und leicht verständlich. Der 1. Teil liefert viel Wissenswertes über Nahrungsfette, z. B. wofür wir Fett brauchen und wie viel pro Tag es sein sollte. Im 2. Teil stehen praktische Tipps zur Verbesserung der Fettaufnahme im Vordergrund: Vorschläge für die fettbewusste Zubereitung, Fett-Check bei Käse oder Wurst und Mahlzeitenbeispiele mit konkreten Austausch Tipps.

Die Schulungspräsentation „**Warenkunde: Margarine und pflanzliche Streichfette**“ behandelt leicht verständlich aufbereitet alle wesentlichen Informationen zum Thema: Angefangen bei der Herstellung von Margarine über den Unterschied zwischen Margarine und Streichfetten wird auch erklärt, was sich hinter den Spezialprodukten wie z. B. Mischstreichfetten oder Pflanzencremes verbirgt. Step-by-step Margarine selbst herstellen und Rezeptideen für leckere Aufstriche mit Margarine machen Lust aufs Ausprobieren.

Impressum

Unilever Deutschland GmbH

Sitz und Registergericht Hamburg

Reg.-Nr. HRB 13 829

Geschäftsführer: Ulrich Gritzuhn, Monique Bourquin Arnold, Peter Dekkers, Alexandra Heinrichs, Merlin Koene, Kai Könecke, Harald Melwisch, Klaus Ridderbusch

Vorsitzender des Aufsichtsrats: Bernard Ellmann

Nutrition Line Redaktionsteam

Schulterblatt 120

20357 Hamburg

Fax: +49 (40) 591845

E-Mail: nutritionline@mastermedia.de