

Vad innehåller våra margariner

Margariner har jag skrivit om tidigare i ett av mina första nyhetsbrev, men då mäktiga margarintillverkare fortsätter att lura oss konsumenter att deras produkter är ”nyttiga”, är det dags att vi tillsammans tar till krafttag för att få bort ”skiten” från butikerna.

Kemiska margariner försämrar bl.a. vårt immunförsvar, då de innehåller ämnen som kroppen inte känner igen och som vi har stora problem att bryta ned.

Margarin började utvecklas i slutet av 1800-talet för att få fram ett billigare alternativ till smör. I mitten av 1900-talet, började företagen som tillverkade margariner framhålla att de var nyttigare, på grund av att smör innehåller mättat fett. Myten att mättat fett är farligt kommer från några dåligt gjorda epidemiologiska studier som fick fram att mättat fett ökade risken för hjärt- och kärlsjukdomar. Idag är de flesta forskare överens om att mättade fetter inte har något med hjärt- och kärlsjukdomar att göra, men tyvärr lever myten kvar hos många läkare som helt felaktigt rekommenderar fel fetter till sina patienter. Myten har skapat stor efterfrågan av margariner.

Margariner innehåller något mindre mängd mättat fett än smörprodukter och det använder tillverkarna som sin fördel. Företagen lyckas även med sin lobbyverksamhet bland vårdcentraler, sjukhus och på dietist- och vårdutbildningar och får dessa på sin sida, samt får hjälp av dem att dela ut reklambroschyrer med helt fel budskap. Så länge detta inte genomskådas kommer dess onödiga kemiska produkter att fortsätta sälja bra i butik.

Tidigare innehöll margariner ofta transfetter, men i Sverige finns detta bara kvar i storköksmargariner och friteringsolja.

Det finns inte en enda studie som har visat att margarin skulle vara hälsosammare än smör, utan de flesta studier visar raka motsatsen. De positiva studier som lanserats till margarinerens fördel har i samtliga fall kommit från experter som margarinföretagen själva anlitat eller har anställda.

Margariner innehåller ofta hög halt fleromättat fett och låg halt mättat fett.

Problemet för margarintillverkarna är att det är de mättade fetterna som skapar den hårda konsistensen i margarinet.

För att lösa detta arbetar man med att utveckla en process, så kallad fraktionering, där man delar upp exempelvis rapsolja efter olika flyktighetsgrad. Detta för att få fram vegetabiliskt fett med en låg smältpunkt. Vid fraktioneringen används en rad tveksamma kemiska ämnen.

Smaken på margarinet påverkas av salt, kemiska aromer och konstgjorda vitaminer som tillsätts för att likna smör så mycket som möjligt.

Margarinreklam har anmälts

Margarin är nyttigt och naturligt, hävdar reklamen. Tvärtom, svarar kritikerna - det kräver massor av kemikalier och är snarare onyttigt. Nu har PR-kampanjen anmälts till Konsumentverket.

Under en längre tid har det engelsk-holländska företaget Unilever, som är ett av världens största tillverkare av livsmedel, visat en påkostad reklamkampanj för margarin. Både i TV, i tidningar och reklampelare har man sett vajande guldgula rapsfält under klarblå himmel.*

Budskapet från producenten Unilever var enkelt. Becel, Milda och Lätta är näringsrika och naturliga produkter direkt från naturen med nyttigt fett. Kampanjen slog fast att det finns ett antal myter om margarin och ville motbevisa dessa med vad man kallade 10 sanningar.

Det är dessa "sanningar" som fått kritikerna att gå i taket. Organisationen Sveriges Konsumenter i Samverkan (SKiS) har anmält hela kampanjen till Konsumentverket. - Det handlar om ett oacceptabelt sätt att åberopa vetenskapliga fakta. Alla "sanningar" är mer eller mindre felaktiga. I sanning nummer fem står det att "experter rekommenderar att man använder margarin", utan att tala om vilka experter det gäller. När forskarna inte är överens kan man inte bara säga att vissa har hela sanningen. Det är grovt vilseledande för konsumenterna, säger SKiS ordförande Bengt Ingerstam.

SKiS vänder sig mot att det vegetabiliska fettet i till exempel Milda och Lätta framställs som så oerhört hälsosamt, när nyttan i själva verket är mycket omdebatterad.

Att de påstår att margarin är det enda "goda" och förtalar smör och andra animaliska fetter är både smaklöst och starkt vilseledande, säger Bengt Ingerstam. Han anser att bilderna på vackra rapsfält lurar konsumenterna att tro att raps är den enda ingrediensen i margarin när det också innehåller palmolja - en billig, industriellt processad olja som importeras från bland annat Indonesien. Importen har kritiserats för att odlingen kräver stor avverkning av regnskog, värms upp vid extraktionen (utdragningen) som orsakar att det bildas polyaromatiska kolväten PAH. Dessutom transporteras oljan till oss i orena båt tankar. (Om detta har jag skrivit i tidigare nyhetsbrev) .

Sveriges Konsumenter i Samverkan kräver att begreppet "vegetabiliskt fett" på olika produkter ersätts med namnet på det fett som faktiskt ingår - majsolja, palmolja, solrosolja eller kokosfett - så att konsumenterna själva ska kunna göra ett aktivt val.

De ämnen som används vid margarinframställning eller för att göra de ingredienser som margarinet innehåller, är bland annat extraktionsbensin, fosforsyra, lut, blekmedel, nickelkatalysator och natriummetylat. Dessa används för att ta bort fetternas naturliga egenskaper - färg, smak, lukt och konsistens, för att till slut få fettmassan att likna smör.

Vitaminer och andra nyttigheter försvinner på vägen.

Det är upprörande att reklamen kontrasterar det "goda" margarinet mot produkter som smör och ost. Just de mättade fetter som man varnar för i dessa naturliga livsmedel, finns också i fasta margariner.

- Att varna för naturprodukter som ost och smör och i stället rekommendera kemiskt framställt margarin är direkt stötande, säger Gunnar Lindgren (vår främste expert på margarintillverkning).

- Marknadschef Ulrika Nilsson på Unilever vill inte kommentera vare sig anmälan till Konsumentverket eller innehållet i margarinererna, men företagets dietist Eva Skoog svarar på några av frågorna.

Fråga 1: Vilka fetter ingår i Milda, Lätta och Becel?

- Huvudsakligen rapsolja och solrosolja. Men om vi bara skulle använda flytande oljor skulle vi bara ha flytande margariner så därför använder vi också en del palmolja. Den innehåller mer mättade fettsyror och har en fastare konsistens.

Min kommentar till första frågan: Solrosolja är kanske vår sämsta matolja. För att

få ut oljan ur solrosfröet så går det åt hög värme. Solrosens olja är mycket känslig för uppvärmning och då bildas det lätt polyaromatiska kolväten av typ bensapyren. Dessa är extremt cancerogena och enligt tidskriften *Näringsmedicinsk Tidskrift* får vi i oss så mycket som 16% av alla bensapyrener bara genom margariner och felaktiga matoljor. Det finns ingen gräns på hur mycket bensapyren en matprodukt får innehålla, men enligt *Enviromenttal Data on Organic Chemicals* har man uppmätt solrosolja som innehöll 10,6 mikrogram/kg olja. Detta är över 200 gånger mer än vad som rekommenderas i livsmedel.

Fråga 2: Hur mycket palmolja finns det i till exempel Lätta?

- Jag kan inte uppge den exakta mängden.

Min kommentar till fråga två: Det finns ingen anledning att transporter en matolja från andra sidan jordklotet bara för att den är billig. I de länder som regnskogen skövlas för oljepalmsodling sker idag årligen naturkatastrofer med översvämningar och ras. Vatten som tidigare regnskogen tog upp. Dessutom lever arbetarna under svåra förhållanden, med låga löner och inga försäkringar. Det är viktigt att bojkotta så många produkter med palmolja som möjligt och låt oss börja med kemiska margariner.

Fråga 3: Vilka är proportionerna mellan oljorna i till exempel Milda?

- Jag kan inte lämna ut recepten, men rapsolja står för mer än hälften.

Min kommentar till fråga tre: Skrämmande att de inte vågar stå för vad de blandar i och är ärliga mot oss konsumenter.

Fråga 4: I er kampanj hänvisas det till experter som säger att man ska använda margarin och vara försiktig med ost. Vilka experter är det?

- Det är inte namngivna experter, utan Livsmedelsverkets kost- och näringsrekommendationer.

Min kommentar till fråga fyra: Experten är förmodligen fettexperten och professorn Bengt Vessby som jobbar åt Livsmedelverket. Han är också anställd av margarinföretagen.

*** Unilever**

Det engelsk-holländska företaget Unilever är en av världens största tillverkare av livsmedel, drycker, tvättmedel och hygienprodukter. Det bildades 1930 genom en sammanslagning av ett holländskt margarinföretag och en brittisk tvåttillverkare. Unilever äger cirka 400 varumärken.

Kemiskt matfett

Några utvalda margariners innehåll

Becel

Vatten, vegetabilisk olja, vegetabiliskt fett, gelatin, salt (1,2%), emulgeringsmedel, (sojalecitin och E471 av vegetabiliskt fett), konserveringsmedel (kaliumsorbat),

surhetsreglerande medel (citronsyra), arom, A- och D-vitaminer.

Vatten inga problem

Vegetabilisk olja är en rapsolja eller en blandning av rapsolja och solrosolja. Rapsoljan innehåller en del omega 3 som företaget som tillverkar becel gör reklam om i sin marknadsföring. Nu är detta inget bra omega 3, då vår kropp har svårt att ta hand om omega 3-fettsyror från växtriket. Den enda naturliga omega 3 för oss, finns i fet fisk och det är den enda som vi kan tillgodogöra oss på rätt sätt.

Rapsolja innehåller ännu högre halter av omega 6 (vilket också står på paketet). Detta är ett problem då vi ofta får i oss för mycket omega 6 i förhållande till rätt omega 3.

Solrosolja ska vi vara mycket försiktiga med då solrosen dels är tungt besprutad och dessutom utvecklar polyaromatiska kolväten vid framställningen.

Vegetabiliskt fett är oftast mättad palmolja eller palmolja blandad med mättat kokosfett. Palmoljan kommer från Indonesien och Malaysia. För att få ut olja ur palmfrukten används värme (drygt 100 grader). Vid uppvärmningen bildas cancerogena bensopyrener (polyaromatiska kolväten) som inte är så lämpliga att äta för mycket av och under för lång tid i livet. (Det är samma farliga ämnen som bildas när man bränner korv eller kött på grillen.) Bensopyren ökar risken att vi ska drabbas av fem matrelaterade cancerformer. Bröstcancer, prostatacancer, cancer i bukspottskörteln, njurcancer och ändtarmscancer.

För att få palmolja till oss i Sverige så används tankbåtar. Genom ett undantag i EU:s livsmedelslagstiftning får också fartygstankarna som importerar oljor transportera lösningsmedel på vägen ut från Sverige och rester hittas ofta i produkter som innehåller palmolja. Lösningsmedel, som aceton, glykol, metanol, svavelsyra och hexan (bensin) är bara några av dem. Eventuella rester av detta försvinner när fettet renas, enligt Livsmedelsverket och margarinindustrin. Nu är inte så fallet, utan i över 100 tester som gjorts på laboratorier har man hittat rester av tveksamma kemiska ämnen som blivit kvar i våra lättmargariner.

Gelatin som oftast används inom livsmedelsindustrin, är tillverkat av svinsvål, men även gelatin av nöt är vanligt förekommande. Råvaran härstammar från slaktbiprodukter från djur som vid veterinärkontroll godkänts som människoföda. Proteinet (kollagenet) utvinns från råvarorna genom hydrolys, dvs. det extraheras i varmt vatten. Det proteinhaltiga vattnet går därefter igenom olika steg som rening, avsaltning, förtjockning, sterilisering, och torkning.

Salt 1,2% inga större problem.

Sojalecitin är nog det värsta som vi har i margariner. För att dra ur lecitet ur sojabönan används extraktionsbensin (hexan), dessutom finns aceton med i framställningen. Undvik alltid alla produkter som innehåller sojalecitin.

Emulgeringsmedel E471 (av vegetabiliskt fett) görs bl.a. av resterna som man får kvar när man pressar rapsolja. Används för att blanda det mättade fett med den betydligt lösare palmoljan. Metoden att framställa mono- och diglucider av vegetabiliska fetter är omdiskuterad, Roy Firus en av Världens främsta experter när det gäller hur olika ämnen tillverkas, anser att det bildas cancerogena ämnen och att E471 är för dåligt undersökt hur det påverkar oss människor för att användas i mat.

Konserveringsmedel kaliumsorbat E202 är en riktig värsting. Ett av de ämnen som på sikt framkallar KOL hos rökare och dessutom en av de konserveringsmedel som kan ge astmaanfall om man är astmatiker. Det är inte ovanligt med svåra allergiska reaktioner. E202 är ett av de konserveringsmedel som varnades för i en Engelsk undersökning då ämnet kan göra barn oroliga och aggressiva.

Nitrit och nitrat E249-E252 reagerar med sorbater E200-E203 och bildar mutagena kemiska föreningar som skapar bestående ärftliga skador.

E250 finns i de flesta pålägg, E202 i Lätt & Lagom som man brer under pålägget.

Surhetsreglerande medel (mjölksyra, natriumcitrat eller citronsyra) inget problem.

Arom alla aromer som inte är helt naturliga ska vi vara försiktiga med. De tillverkas av kemiska ämnen och de allra flesta är hemliga. Vad man vet är att rökarom är en av de farligaste aromerna vi har i livsmedel och att smörarom kommer straxt därefter.

En arom blandas av många olika kemiska ämnen. Det är inte ovanligt att en arom kan innehålla upp till 50 olika kemiska ämnen. Hur många det finns i smörarom är hemligt. Vad man vet är att det finns 1000-tals olika aromer på marknaden, tillverkade av 10.000-tals kemiska ämnen.

Vitamin A och D som är konstgjorda. Under den kemiska behandlingen av oljor försvinner det mesta av de naturliga vitaminerna och dessutom har vi i Sverige ofta brist på dessa vitaminer, därför sätter man till konstgjorda för att motverka underskottet. Mycket tveksamt men inte direkt farligt i de mängder det handlar om.

Betyg: Innehåller nästan bara skräpprodukter. Ev. solrosolja som kan innehålla polyaromatiska kolväten, palmolja (en av de sämsta oljorna), gelatin bör inte finnas i dessa produkter, sojalecitin en riktig "värsting", emulgeringsmedel som är tveksamt, ett rent av farligt konserveringsmedel, det värsta av allt arom och dessutom konstgjorda vitaminer. Till detta kommer alla kemiska ämnen som används vid framställningen.

Becel pro-activ

Vatten, vegetabiliskt fett, växtsterolestrar (12,5%), kärnmjölk, maltodextrin, salt (0,8%), förtjockningsmedel (E401), emulgeringsmedel (E471 av vegetabiliskt fett), konserveringsmedel (kaliumsorbat), surhetsreglerande medel (citronsyra), arom, A- och D-vitaminer.

Växtsterolestrar är tveksamt att man ska experimentera med i mat. Det var länge förbjudet att tillföra konstgjort tillverkade växtsteroler i livsmedel, men de mäktiga multinationella företagen som tillverkar margariner lyckades få Livsmedelsverket på sin sida och göra oss konsumenter till försökskaniner.

Kärnmjölk inga problem.

Maltodextrin är kolhydrater skapade av stärkelse som brutits ner i mindre beståndsdelar, vanligtvis med syra och/eller med enzymer. Bör inte finnas i något som vi stoppar i oss om det inte finns där naturligt.

Förtjockningsmedel E401 Natriumalginat kan orsaka svåra allergiska reaktioner

och neurologiska störningar enligt dagens forskning.

Övriga ingredienser, se tidigare margarin.

Betyg: Innehåller nästan bara skräpprodukter. Ev. solrosolja som kan innehålla polyaromatiska kolväten, växtsteroler som är helt främmande för oss, maltodextrin bör inte tillföras en produkt, ett mycket tveksamt förtjockningsmedel, emulgeringsmedel som är tveksamt, ett rent av farligt konserveringsmedel, det värsta av allt arom och dessutom konstgjorda vitaminer. Till detta kommer alla kemiska ämnen som används vid framställningen.

Lätta

Vatten, vegetabiliskt fett, vegetabilisk olja, filmjolk, modifierad stärkelse (tapiokabaserad), salt (1,5%), emulgeringsmedel (sojalecitin och E 471 av vegetabiliskt fett), konserveringsmedel (kaliumsorbat), arom, A- och D vitaminer.

Filmjolk inga problem

Modifierad stärkelse (tapiokabaserad) Stärkelse som utvinns ur roten av den tropiska örten maniok. Det finns många metoder att modifiera en stärkelse, alla är helt förkastliga. Modifierad stärkelse anses bl.a. ge ett högre blodkolesterol och sjukliga förändringar i lungorna. Stärkelse är något mycket viktigt för vår kropp. När man modifierar en stärkelse så förändras stärkelsens egenskaper genom kemisk påverkan eller genom extrem upphettning. Då förstör man de nyttiga egenskaperna hos stärkelsen och vår kropps cellbildning störs. Det låter kanske lite konstigt att samma företag som tillverkar Becel som de påstår ska sänka vårt kolesterol, samtidigt tillverkar en produkt som höjer vårt blodkolesterol. Det bevisar ju bara att de fullständigt skiter i oss konsumenter och bara är intresserade av att tjäna pengar.

Övriga ingredienser, se tidigare margarin.

Betyg: Innehåller nästan bara skräpprodukter. Ev. solrosolja som kan innehålla polyaromatiska kolväten, palmolja (en av de sämsta oljorna), modifierad stärkelse känner vår kropp inte igen, sojalecitin en riktig "värsting", emulgeringsmedel som är tveksamt, ett rent av farligt konserveringsmedel, det värsta av allt arom och dessutom konstgjorda vitaminer. Till detta kommer alla kemiska ämnen som används vid framställningen.

Mini Lätta

Vatten, vegetabiliskt fett, vegetabilisk olja, modifierad stärkelse(tapiokabaserad), filmjolk, gelatin, salt (1,5%), Emulgeringsmedel (E 471 av vegetabiliskt fett, E476) konserveringsmedel (kaliumsorbat), surhetsreglerande medel (citronsyra), arom, A- och D vitaminer.

Emulgeringsmedel E476: Polyglycerolestrar av interesterifierade ricinoljefettsyror kan orsaka både lever- och njurförstoring samt ge mycket svåra allergiska reaktioner.

Övriga ingredienser, se tidigare margarin.

Betyg: Innehåller nästan bara skräpprodukter. Ev. solrosolja som kan innehålla polyaromatiska kolväten, palmolja (en av de sämsta oljorna), modifierad stärkelse känner vår kropp inte igen, gelatin bör inte finnas i dessa produkter, emulgeringsmedel som är tveksamma, ett rent av farligt konserveringsmedel, det värsta av allt arom och dessutom konstgjorda vitaminer. Till detta kommer alla kemiska ämnen som används vid framställningen.

Flytande Milda

Rapsolja (73 %), vatten, vegetabilisk olja, skummjolk, emulgeringsmedel (härdad vegetabilisk olja, sojalecitin), salt (1,5 %), konserveringsmedel (kaliumsorbat), arom, surhetsreglerande medel (citronsyra), A- och D-vitaminer.

Skummjolk inga problem

Emulgeringsmedel (härdad vegetabilisk olja) Härdning börjar med att olja och fasta fetter som kokosfett och palmfett raffinerar: Filtreras, rensas med syror och alkalier, bleks med uppsugande pulver, deodoriseras med het vattenånga och rensas från vaxrester med kyla.

I en reaktor behandlas den raffinerade oljan med vätgas under hög temperatur och högt tryck, och i närvaro av en katalysator som snabbar på reaktionen, vanligen nickel. Dubbelbindningarna hos de flytande enkelomättade och fleromättade fettsyror försvinner vilket förvandlar dem till fasta mättade. Här bildas de mycket farliga transfetterna. Kemiska transfetter får inte förväxlas med naturliga transfetter i ost, mjölk och kött som vi lätt klarar att ta hand om. Men företaget försöker lura oss och påstår att deras produkter med härdade fetter inte innehåller transfetter. De vet att vi inte har någon chans att kolla.

Övriga ingredienser, se tidigare margarin.

Betyg: Innehåller nästan bara skräpprodukter. Kan innehålla palmolja (en av de sämsta oljorna), härdad olja (vansinne då man inte alltid kollar transfetter och använder nickel vid framställningen), sojalecitin en riktig "värsting", ett rent av farligt konserveringsmedel, det värsta av allt arom och dessutom konstgjorda vitaminer. Till detta kommer alla kemiska ämnen som används vid framställningen.

Milda bak och stekmargarin

Vegetabiliskt fett, rapsolja (37 %), vatten, vassle (av mjölk), salt (1,5 %), emulgeringsmedel (sojalecitin), A- och D-vitaminer, arom.

Vassle av mjölk är en biprodukt från osttillverkning. När löpe enzymatiskt spjälkar de fettlösliga proteinerna kasein innesluts mjölkfettet. Helt ofarligt.

Övriga ingredienser, se tidigare margarin.

Betyg: Innehåller nästan bara skräpprodukter. Innehåller mest palmolja av alla

nämnda produkter (den sämsta oljan efter härdad olja), sojalecitin en riktig ”värsting”, konstgjorda vitaminer och dessutom det värsta av allt arom. Till detta kommer alla kemiska ämnen som används vid framställningen.

Milda Notmalsaltat

Rapsolja (43 %), vegetabiliskt fett, vatten, skummjolk, salt (1,2 %), emulgeringsmedel (lecitin och E 471 av vegetabiliskt fett), surhetsreglerande medel (citronsyra), arom, A- och D-vitaminer.

Alla ingredienser, se tidigare margarin.

Betyg: *Innehåller nästan bara skräpprodukter. Innehåller palmolja (en av de sämsta oljorna), sojalecitin en riktig ”värsting”, emulgeringsmedel som är tveksamt, det värsta av allt arom och dessutom konstgjorda vitaminer. Till detta kommer alla kemiska ämnen som används vid framställningen.*

Milda Extrasaltat

Rapsolja (43 %), vegetabiliskt fett, vatten, skummjolk, salt (1,5 %), emulgeringsmedel (lecitin och E 471 av vegetabiliskt fett), surhetsreglerande medel (citronsyra), arom, A- och D-vitaminer.

Alla ingredienser, se tidigare margarin.

Betyg: *Innehåller nästan bara skräpprodukter. Innehåller palmolja (en av de sämsta oljorna), sojalecitin en riktig ”värsting”, emulgeringsmedel som är tveksamt, det värsta av allt arom och dessutom konstgjorda vitaminer. Till detta kommer alla kemiska ämnen som används vid framställningen.*

Milda mjölkfritt

Rapsolja (43 %), vegetabiliskt fett, vatten, salt (1,3 %), emulgeringsmedel (sojalecitin och E 471 av vegetabiliskt fett), A- och D- vitaminer, arom, surhetsreglerande medel (citronsyra).

Alla ingredienser, se tidigare margarin.

Betyg: *Innehåller nästan bara skräpprodukter. Innehåller palmolja (en av de sämsta oljorna), sojalecitin en riktig ”värsting”, emulgeringsmedel som är tveksamt, det värsta av allt arom och dessutom konstgjorda vitaminer. Till detta kommer alla kemiska ämnen som används vid framställningen.*

Lätt & Lagom

Vatten, rapsolja, vegetabiliskt fett, kärnmjolk, modifierad stärkelse, smörolja, mjölksyrakultur, koksalt 1,5%, emulgeringsmedel E471, av veg fett, surhetsreglerande medel (mjölksyra, natriumcitrat, citronsyra), konserveringsmedel E202, arom, vitamin A och D.

Vegetabiliskt fett *Det här företaget vågar i alla fall talat om blandningen av vegetabiliska fetter i sin produkt. Det är mättad palmolja och mättat kokosfett*

blandat. Se information om dessa under tidigare margariner.

Smörolja helt ofarligt.

Mjölksyrakultur är nog det nyttigaste i Lätt & Lagom

Betyg: Innehåller en hel del skräpprodukter. Innehåller palmolja (en av de sämsta oljorna), emulgeringsmedel som är tveksamt, ett rent av farligt konserveringsmedel, det värsta av allt arom och dessutom konstgjorda vitaminer.

Naturligt matfett

Bregott

Grädde, vatten, rapsolja, salt 1,0%, mjölksyrakultur, vitamin A och D

Viktigt att tänka på är att detta inte är ett margarin, det innehåller grädde och är därför en smörprodukt.

Grädde helt ofarligt. Enligt den senaste forskning som även presenterades på TV för några veckor sedan, är grädde varken orsak till fetma, högt kolesterol eller de problem som den tidigare beskyllts för (i normala mängder). Ett av de bästa mättade fetterna för vår kropp. Mycket renare och nyttigare än mättat palmfett och mättat kokosfett.

Vatten inga problem.

Rapsolja, en av de bättre oljorna att använda i den här typen av produkter. Bör dock inte värmas upp för mycket då den innehåller enkelomättade fetter. Dessa härsknar snabbt vid för lång och för hög uppvärmning.

Nu ska de ju bara bredas på mackan så det är ju inga problem med detta.

Salt 1,2% inga större problem.

Mjölksyrakultur nyttigt för oss och för magen.

Vitamin A och D har vi i Sverige ofta brist på. Därför sätter man till konstgjorda för att motverka underskottet. Tveksamt men inte farligt i den mängd det handlar om. Det är dessutom mindre kemiska vitaminer tillsatta i Bregott än i övriga margariner då det finns mera naturliga vitaminer kvar då denna produkt inte utsatts för samma behandling.

Med andra ord kan man säga att Bregott innehåller bara saker som vår kropp känner igen vilket är bra för vårt immunförsvar.

Betyg: Innehåller en viss del konstgjorda vitaminer. Dessutom är rapsoljan i alla nämnda produkter besprutad. Detta kan man undvika genom att köpa Ekologisk Bregott

Tommy Svensson

www.utbildningscenter.se