



Hidrogénezéssel készül a margarin és tele van transzsírsavakkal? Esetleg műanyag, így egyáltalán nincs tápértéke? Bár Magyarországon közkedvelt élelmiszerek számítanak a margarinok, számos városi legenda és tévhit övezi ezeket a termékeket. Most összeszedtük azt az öt tény, amelyről talán még a legnagyobb margarinfogyasztók sem tudtak.

1. Felejtsük el a hidrogénezést!

Még mindig sok helyen tartja magát az a tévhit, hogy a margarin részben hidrogénezett, azaz keményített növényi olajokból készül. Régen ez valóban így volt, a margarinok kenhetőségét azonban már hosszú ideje nem ezek, hanem a szobahőmérsékleten is szilárd növényi zsírok, pl. kókuszszír biztosítják.

2. Nincs tele transzsírsavval

A margarin ellen felhozott másik tipikus érv, hogy – mivel hidrogénezett olajból készül – tele van az egészségre ártalmas transzsírsavakkal. Sokan nem tudják, de Magyarországon több mint fél évtizede bevezették azt a szigorú transzsírsav-rendeletet, amelynek értelmében itthon

kizárólag rendkívül alacsony, 2g transzsav/100g zsírtartalom határérték alatti élelmiszerek árusíthatók. Emellett az sem közismert, hogy a transzsavakat a normál étkezésből gyakorlatilag nem lehet teljesen kiiktatni, mert a hétköznapi sütés-főzés közben is keletkezhet, és még a hidegen sajtolt olívaolajban is megtalálható.

3. Tényleg nem műanyag

Bár gyakran hallani, hogy a margarin műélelmiszer, valójában a legfőbb alkotóelemei a teljesen hétköznapi növényi olajok - jellemzően repce-, lenmag- és napraforgóolaj – és az ivóvíz. A növényi olajok értékes összetevői az előállítás folyamán is megmaradnak, hiszen a gyártás alapvetően az összetevők hűtés közbeni keverését jelenti. A vállalkozó kedvűek akár otthon is készíthetnek szendvicskrém-alapanyagként házi margarint: ehhez az egyszerűen beszerezhető alapanyagokon (növényi olajok, a kenhetőséget biztosító kókuszszír, víz, valamint az olajok a víz keveredését elősegítő némi tejszín) túl csupán egy fagyaltgépre vagy egy jéggel teli edénybe tett keverőtálra van szükség, amelyben az összetevők folyamatos hűtés közben keverhetők össze.

4. Egészséges összetevők

A növényi olajok nagy előnye az állati eredetű zsiradékokkal szemben, hogy telítetlen zsírsavakban gazdagok, amelyek segítenek megőrizni a szív és az érrendszer egészségét. Ráadásul a jó minőségű margarinokat alkotó repce- és lenolaj természetes módon tartalmazza a szervezetünk számára hasznos E-vitamint és omega-3 zsírsavakat, a napraforgóolaj pedig szintén kimagasló E-vitamin-, valamint omega-6 zsírsav tartalma miatt számít kedvező összetevőnek.

5. Környezetkímélő alternatíva

Mivel a margarin alapvetően növényi alapú élelmiszer, kiválóan beilleszthető a flexitáriánus, vegetáriánus és – egyes termékváltozatok esetében – akár a vegán étrendbe is, ráadásul előállításának környezeti lábnyoma kisebb, mint az állati eredetű alternatíváké. Ha például a tehéntejből készült vajjal hasonlítjuk össze, a növényi olajokból előállított margarinok karbonlábnyoma 70 százalékkal kisebb. Az alapanyagok termesztéséhez szükséges földterület mindössze egyharmada a vaj előállítása során (állattartás, takarmánytermesztés)

igénybe vett területnek és csupán feleakkora vízfelhasználással jár, tehát környezetvédelmi szempontból is kedvező választást jelent.