



Ingredienser 2010.

## LÄTTA - ingredienser:

- + Vatten
- + Vegetabiliskt fett
- + Vegetabilisk olja
- + Filmjolk
- + Modifierad stärkelse (tapiokabaserad)
- + Salt (1,5 %)
- + Emulgeringsmedel (sojalecitin och E471 av vegetabiliskt fett)
- + Konserveringsmedel (kaliumsorbit)
- + Arom
- + A- och D-vitaminer.

### Margarin

(en av de mest kemikaliserade av alla matliknande produkter)

#### kan innehålla rest av:

- Extraktionsbensin
- Fosforsyra
- Lut
- Blekmedel
- Nickelkatalysator (vid härdning)
- Natriummetylat (vid omestring)
- Aceton
- Metanol (vid omestring)
- Kemikalier från båtankar
- Gul färg E160b

Ca 57 % av vikten utgörs av vatten. Emulgeringsmedel är tillsatt för att fett skall blanda sig med vattnet och konserveringsmedel för att den vattenstinna blandningen inte skall mögla. LÄTTA är ca 40 % dyrare än naturligt Bregott (smör & rapsolja), om tillsatt vatten räknas bort.

Kemiskt omestrat fett från palmolja (miljöhot), kokosfett, rapsolja, ..... Under industriprocessen bildas för kroppen (t.ex. hjärna och cellmembran) onaturliga fettmolekyler vars hälsorisker är outforskade.

Vid modifieringen förändras stärkelsens egenskaper så vår kropp inte känner igen den som en naturlig stärkelse, utan den stör istället kroppens funktioner. De restprodukter som kroppen inte kan bryta ner, påverkar cellerna och dess förmåga att kopiera sig. När en cell blivit störd och inte fått rätt egenskaper stöter kroppen bort cellen och börjar bygga en ny. Problemet är att det tar kraft från vårt immunförsvar att tillverka och stöta bort celler och vi blir lättare mottagliga för förkylning, influensa, allergier och munsår.

Den största mängden bensin når oss sannolikt med sojaprodukter som sojaolja, sojaprotein, sojalecitin etc. Sojalecitin är ett kapitel för sig. Hela sojaindustrin är uppbyggd runt bensin. I princip mal man sojabönorna och blandar mjölet med varmt vatten och bensin, för att dra ut vad man vill ha eller förändra egenskaper. Sedan försöker man driva av bensinen genom upphettning. Men just sojalecitin är värmekänsligt och tål ingen värmebehandling, varför just denna sojaprodukt sannolikt innehåller högre bensinrester än andra sojaprodukter. Livsmedelsverket lät för några år sedan analysera margariner. Det visade sig då att flera av våra lättmargariner innehöll förhållandevis höga halter av bensin. Företagen angav då att bensinen kom med sojalecitet. Då lecitet utgör en liten andel av ett margarin måste halterna i lecitet var mycket höga, för att nå upp till nästan 1 mg/kg i margarinet, som då var fallet.

Konserveringsmedel kaliumsorbit 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,

Smörarom, diacetyl, en starkt luktande och brandfarlig kemikalie. Ger smörsmak.

Majs genmodifieras för att utveckla vitaminer som löses ut med hjälp av extraktionsbensin. Något som vi helt bör bojkotta då vår kropp inte kan tillgodogöras sig dessa falska vitaminer på rätt sätt och då dessutom extraktionsbensin är cancerogen.

Källor:  
[www.latta.se](http://www.latta.se) (år 2010)  
[www.utbildningscenter.se](http://www.utbildningscenter.se)

Mer information om margarin på  
[WWW.KOSTDEMOKRATI.se](http://WWW.KOSTDEMOKRATI.se)

Smörimitationen LÄTTA är dyrare än den äkta varan Bregott och smör.

Lättmargarin påtvingas våra skolbarn

# MARGARINTILLVERKNING

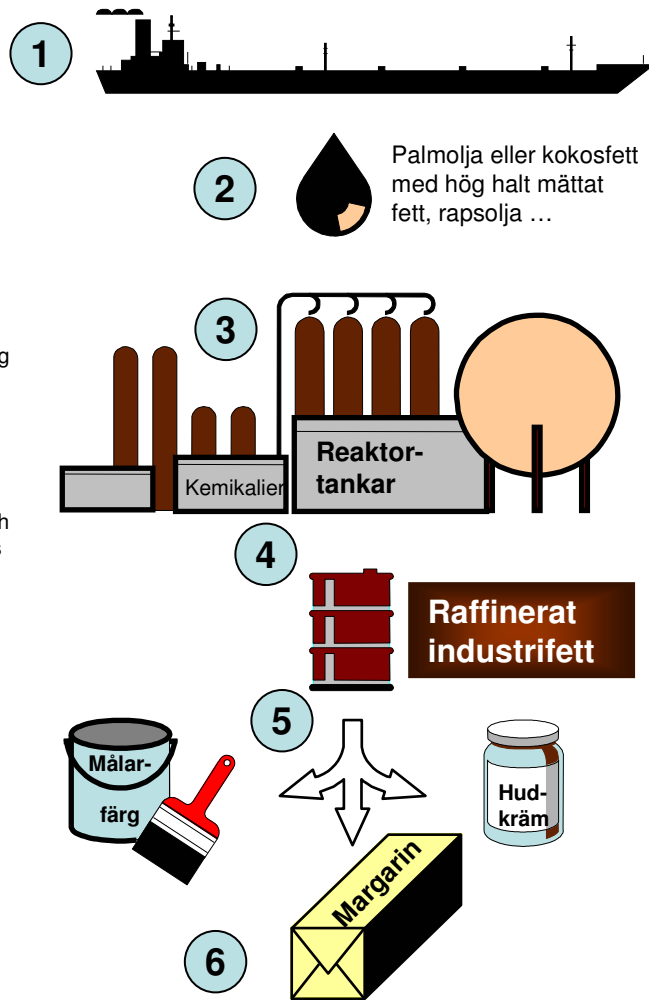
Borneos regnskog fortsätter att skövlas och ersätts av jättelika plantager med oljepalm.

1. Bensinrester från båttankar. Vegetabiliska oljor får transporteras i samma tankar som t.ex. bensinkolväten och lösningsmedel (acetone).
2. Vid den kemiska behandlingen utplånas, reduceras eller förändras viktiga näringsämnen och vitaminer som är lösta i fett, såsom naturliga växtsteroler, antioxidanter, karotenoider etc. Dessa ämnen förstörs av kosmetiska skäl - genom att ta bort de naturliga egenskaperna kan fettmassan sedan ges ny färg, lukt och smak. Man vill göra en kemiskt framställd smörimitation.
3. Tidigare härdades margarinoljorna för att de skulle bli fasta. Man förde in de flytande oljorna i härdningsreaktorer tillsammans med väte och nickelspån. Under högt tryck och värme bildas en fettmolekyl som miste sin ursprungliga och naturliga form, så kallade transfetter bildades (ej att förväxla med naturliga transfetter som finns i kons mage). Industriellt tillverkade transfetter är oerhört giftiga och bara några grams intag per dag höjer dramatiskt risken för hjärtinfarkt (därom är expertisen enig).

Nu för tiden "omestras" fettet till margarin istället. I en omestrings-reaktor reagerar fettet med natriummetylat (ett mycket riskabelt och reaktivt ämne). Då klipps fettmolekylerna sönder och det bildas ett "hav" av glyceroldelar och fria fettsyror. Sedan inaktiveras natriummetylatet och fettsyror hoppar tillbaka till glyceroldelen, i helt nya och slumpartade och onaturliga positioner. Reaktionen är känslig och fettet måste förbehandlas kemiskt innan omestring så att halten av fukt, fria fettsyror och peroxider blir så låg som möjligt.

Det finns inga bevis för att de omestrade margarinerna är mindre farliga än för hälsan än de industriella transfetterna. Det är överhuvudtaget inte testat av fabrikanterna eller av oberoende forskare.

4. Ut kommer en brun oaptitlig och illaluktande blandning som tvättas och deodoriseras. Natriummetylatet ombildas till metanol och natriumhydroxid och man vill genom deodorisering pressa ner metanolhalten. Det bildas också såpa som tvättas ut. Omestring görs bland annat för att fettet skall få de avsedda egenskaperna i munnen ("eating qualities").
5. De kemiska behandlingarna kallas för "raffinerings" och den neutrala tvättade och deodoriserade fettmassan är utan naturlig smak, lukt eller färg. Detta för att fettmassan sedan skall kunna användas i kosmetika, målarfärger, skärvätskor eller margariner. Sedan får var och en tillföra tillsatser, färga upp och parfymera fettmassan efter eget behov. Hudkräm blir vit och får sin egen lukt. Margarin fås genom att färga det raffinerade fettet gult och tillsätta smörarom och syntetiska vitaminer.
6. Margarinet är ätligt. Lättmargarin fås genom att blanda med drygt hälften vatten, emulgeringsmedel och konserveringsmedel. Bon appétit!



**Livsmedelsverket rekommenderar lättmargarin. Om du får välja, vad väljer du då?**

Väl underbyggt skolarbete "Margarin som miljöhot" >>

[www.konsumentensamverkan.se/11verk/kampanj/livsmedel/fettdebatt/skolarb.htm](http://www.konsumentensamverkan.se/11verk/kampanj/livsmedel/fettdebatt/skolarb.htm)

## SMÖR

- ✚ Grädden separeras från mjölken och pastöriseras vid 90 – 95 grader.
- ✚ Vid kärningen bearbetas grädden mekaniskt så att det bildas smörkorn. Kärnmjölken med mycket låg fetthalt avlägsnas och smörkornen sköljs med kallt vatten.
- ✚ Smörkornen saltas och ältas mekaniskt så att en jämn smörmassa bildas och fuktigheten blir jämnt fördelad.
- ✚ Smöret får sin karakteristiska smak från speciella bakteriekulturer som idag odlas separat och sedan tillsättes.

En helt naturlig produkt som vi levtt med under tusentals år, där de fettlösliga näringsämnena och vitaminerna finns kvar i sin naturliga form. Smör ger mättnad utan fetma och när smörkonsumtionen minskade ökade övervikten kraftigt >> [www.lchf.bz/images/smor\\_overnikt.jpg](http://www.lchf.bz/images/smor_overnikt.jpg).

Att mättat animaliskt fett skulle vara skadligt är en myt från 1950-talet som visat sig vara helt felaktig ([www.youtube.com/watch?v=v8WA5wcaHp4](http://www.youtube.com/watch?v=v8WA5wcaHp4)). Det är tvärtom nyttigt enligt praktiskt taget all senare forskning. Alla mammor som ammar sina barn matar sina barn med mättat fett och allt fett i vår kropp är mättat fett. Har naturen fel och Livsmedelsverkets "experter" rätt?

Genom att dricka helmjolk och äta naturligt smör eller Bregott gynnar vi svenska mjölkbönder och främjar öppna svenska landskap. Naturlig, nyttig, näringsrik, energirik och billig mat.

Referenser, studier, fakta, länkar & information >> [www.kostdemokrati.se](http://www.kostdemokrati.se)

Källor:

Sveriges Konsumenter i Samverkan. (<http://www.konsumentensamverkan.se/11verk/kampanj/saker/m-fakta.html>)

Margarin – en hälsorisk >> (<http://www.2000taletsvetenskap.nu/tidning/03nr2/03-2art7.htm>)

"Doktor Dahlqvists guide till bättre hälsa och viktkontroll" >> (<http://blogg.passagen.se/dahlqvistannika/>)

Smör – Smörtillverkning >> (<http://www.livsmedelssverige.org/livsmedel/animalier/mjolk/smor2.htm>)

Ditt val.  
Bli frisk och smal.  
Gräddfilen till ett friskare liv.

