



DAS FETTIGE GOLD - BUTTER

Nahezu täglich im Einsatz gehört Butter zum festen Bestandteil der meisten Küchen. Doch wie viel weißt du über das fettige Gold?

Jede*r Deutsche verbraucht beispielsweise jährlich über **5 Kilogramm Butter** (Statista, 2022).

Wie viel Milch wird benötigt, um ein Stück Butter (250g) herzustellen?

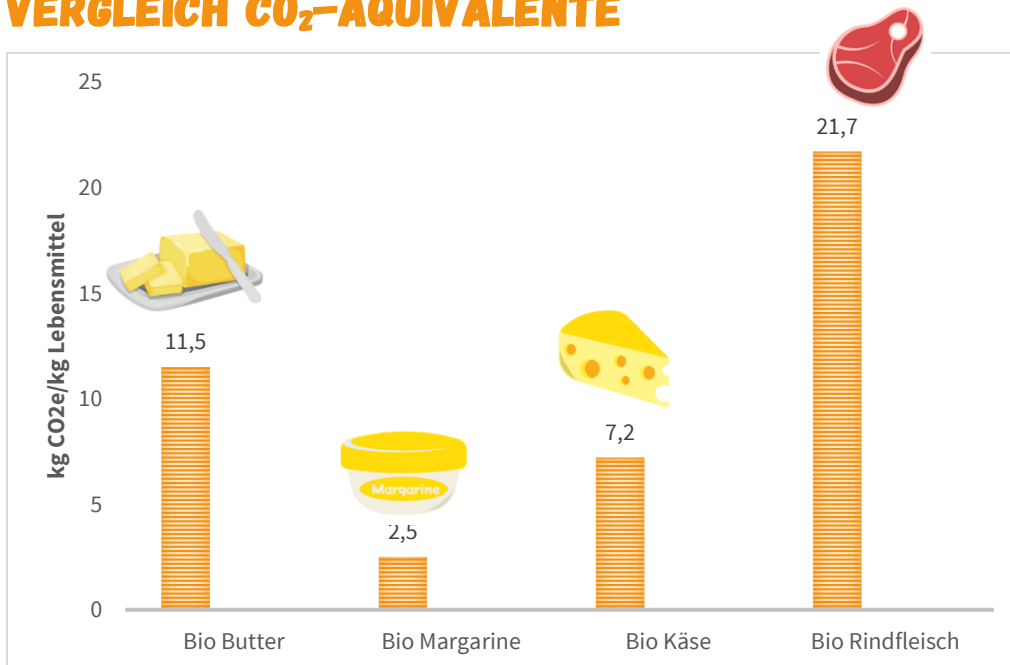


5,5 Liter Milch

Lasst gerne die Teilnehmenden erstmal raten!

Was auch viele nicht wissen: Butter ist eine überraschende Treibhausgasschleuder. Von allen Milchprodukten hat Butter die schlechteste Klimabilanz – irgendwie logisch, jetzt da wir wissen, dass so viel Milch für die Herstellung von Butter benötigt wird.

VERGLEICH CO₂-ÄQUIVALENTE

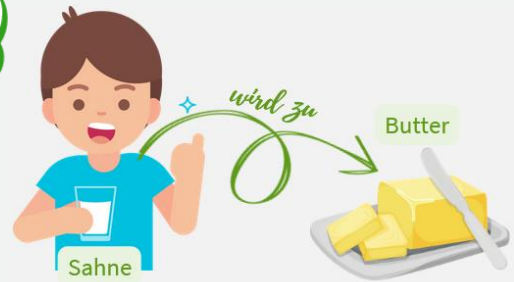


Quelle: ifeu, 2020; eigene Darstellung

Genieße daher dein Butterbrot ganz bewusst!

Und alternativ kannst du Margarine aus heimischen Ölen probieren. Pro Jahr kannst du so bis zu 50 kg CO₂e sparen, wenn du Margarine statt Butter verwendest.

#1 Challenge



BUTTER SELBST MACHEN

DAS WIRD BENÖTIGT:

- 200 ml Sahne, mind. 30% Fett
- 1 – 2 Marmeladengläser mit Schraubdeckel
- Küchensieb
- 2 Schüsseln
- 4 Scheiben Brot
- Messer
- Optional: Kräuter, Gewürze und Salz

Tipp: Wähle Gläser, die zu den Händen der Teilnehmenden passen. Bei Kindern lieber kleinere Gefäße nehmen.

ABLAUF:

[ca. 20 Minuten]

1. Die zimmerwarme Sahne in der Flasche oder Becher kurz aufschütteln.
Tipp: Ist die Sahne auf Zimmertemperatur flockt sie schneller aus und die Butter ist schneller fertig geschüttelt.
2. Das Marmeladenglas max. halb voll befüllen und fest verschließen.
Wichtig: Das gesamte Sahnefett muss umgefüllt werden. Ggf. mit einem Löffel Reste aus dem Deckel ins Glas geben.
Optional kannst du bereits vor dem Schütteln Kräuter, Gewürze oder Salz zur Sahne geben.
3. Nun müssen die Teilnehmenden kräftig schütteln, dabei können sie sich abwechseln. Es muss weder sehr schnell noch besonders kräftig geschüttelt werden. Wichtig ist, dass kontinuierlich weitergeschüttelt wird. Dabei können sich die Teilnehmenden auch gut abwechseln.
4. Nach einigen Minuten flockt die Sahne aus. Es muss noch weiter geschüttelt werden.

#1 Challenge

5. Wenn sich ein gelber Klumpen gebildet hat, ist die Sahne zu Butter geworden.
6. Die Flüssigkeit, in der der Klumpen schwimmt, ist Buttermilch. Gießt die Flüssigkeit durch das Sieb ab und fangt sie in einer Schüssel auf.
Tipp: Die Buttermilch kann auch verköstigt werden oder zum Kochen und Backen verwendet werden. Ein erfrischendes Sommergetränk entsteht, wenn unter die Buttermilch pürierte Früchte gemischt werden.
7. Die Butter kann in die zweite Schüssel gegeben und optional mit Kräutern oder Gewürzen verfeinert werden.
8. Zum Schluss soll die Butter natürlich auch probiert werden – am besten mit Brot servieren.

Die frische Butter hält sich im Kühlschrank 10 Tage, die Buttermilch ca. 4-6 Tage

WAS PASSIERT EIGENTLICH BEIM SCHÜTTELN?

Sahne besteht aus vielen kleinen Fettkügelchen, die in Wasser schwimmen. Durchs Schütteln brechen die Hüllen der Kügelchen auf und sie vereinen sich erst zu einer cremigen Masse - das kennen wir als Schlagsahne. Wenn weiter geschüttelt oder geschlagen wird, dann verbinden sich die Kügelchen zu einem nahezu wasserfreien Klumpen aus Milcfett – der Butter!

WEITERFÜHRENDE MATERIALIEN UND QUELLEN

- Erklärvideo Die Maus „[Was ist der Unterschied zwischen Butter und Margarine?](#)“
- [Ökologische Fußabdrücke von Lebensmitteln und Gerichten in Deutschland](#). Ifeu, 2020



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES UND INTEGRATION

Dieses Projekt wird gefördert vom Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Mitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.