Butter

beurre (franz.), burro (ital.), mantequilla (span.), butter (eng.), tereyağı (türk.)

Kategorie

Milchprodukte, Fette und Öle

Beschreibung



Butterbrot

Butter (mittelhochdeutsch buter, althochdeutsch butera, über lateinisch butyrum, deutsch »Kuhmilchquark«) ist ein meist aus dem Rahm von Milch hergestelltes Streichfett. Überwiegend wird Butter aus Kuhmilch hergestellt, es gibt jedoch auch Butter aus Schafmilch und Ziegenmilch.
Nach einer EU-Verordnung muss Butter zu mindestens 80 Prozent aus Milchfett bestehen. Ein Wassergehalt von 16 Prozent darf nicht überschritten werden, damit das Milcherzeugnis als Butter verkauft werden darf. Weitere Inhaltsstoffe der Butter sind die Milchbestandteile Milchzucker, Mineralstoffe, Cholesterin, Phospholipide, Proteine, fettlösliche Vitamine, Milchsäure und Aromastoffe.
Die Fütterung der Kühe wirkt sich auf die Inhaltsstoffe der Butter aus. Bekommen die Kühe viel Grünfutter, enthält die Butter mehr Omega-3-Fettsäuren. Mais und Kraftfutter senken die Gehalte an Omega-3-Fettsäuren. Je höher der Anteil des Grünfutters im Vergleich zum Kraftfutter, desto mehr ungesättigte Fettsäure und Vitamine enthalten die Milch und damit auch die Butter.

Herkunft

Butter ist ein jahrhundertaltes Produkt. Schon in der Antike wurde Butter hergestellt, jedoch zu medizinischen Zwecken. Im Laufe der Zeit wurde das Milchprodukt zu einem wichtigen Handelsgut.
Gewonnen wird Butter üblicherweise aus dem Rahm der Kuhmilch, der anschließend geschlagen wird. Durch diesen Prozess brechen die Fettkügelchen des Milchfetts auf und der fettfreie Bestandteil (zum größten Teil Buttermilch) kann austreten. Dadurch können die Fettanteile »verkleben«, wodurch die typisch feste Konsistenz entstehen kann. Auch aus Ziegen- oder Schafsmilch kann Butter gewonnen werden.
Die typisch gelbe Farbe entsteht durch zugeführte Farbstoffe, jedoch größtenteils durch das bereits erwähnte Beta-Carotin. Die Vorstufe von Vitamin A ist ein natürlicher Farbstoff, welcher im Gras enthalten ist und oftmals im Futter der Kühe zugesetzt wird. Somit kann gewährleistet werden, dass Butter das ganze Jahr zu kaufen gibt. Auch in diesem Zusammenhang ist Bio-Butter zu empfehlen, da sie diesen natürlichen Farbstoff aufgrund der Grasfütterung enthält, während bei konventioneller Butter oftmals dieser in künstlich hergestellter Form zugeführt wird.

Aroma

Der typisch vollmundige, runde Geschmack macht Butter so beliebt. Jedoch kommt es auf die Sorte von Butter an. Es gibt Sauerrahm-, Süßrahm- und mildgesäuerte Butter, welche säuerlich, süßlich oder leicht säuerlich schmeckt.

Verwendung

Generell gilt bei der Zubereitung mit Butter den Wassergehalt zu beachten. Zum Anbraten bei hohen Temperaturen, die oftmals über 200 Grad C erreichen, ist das Fett daher nicht geeignet. Denn Butter verbrennt ab circa 175 Grad Celsius und es entstehen gesundheitsschädliche Stoffe. Wer jedoch auf den buttrigen Geschmack beim Anbraten nicht verzichten mag, der kann auf Ghee (Butterschmalz) zurückgreifen, da dieses kein Wasser mehr enthält.

© 2026 coquina.de

Doch für alle anderen Zubereitungsmethoden ist Butter hervorragend geeignet. Ob beim Backen im Kuchen oder einfach aufs Brot: Butter verleiht mit seinem vollmundigen Geschmack eine besondere Note. Achten Sie hierbei auf die Menge, aber in Maßen jedoch absolut unbedenklich und einfach nur lecker.
Unterschiedliche Sorten von Butter spielen ihre Stärken je nach Verwendungszweck besonders gut aus:

Salzbutter

Salzbutter ist mit verschiedenen Arten von Salz versetzte Butter. Dafür wird grobes und feines Meersalz oder auch Steinsalz in unterschiedlicher Konzentration zugesetzt. Salzbutter eignet sich sehr zum Verfeinern von gedünstetem Gemüse wie Erbsen oder Brokkoli.

Sauerrahmbutter

Sauerrahmbutter wird aus mikrobiell gesäuerter Milch, Sahne oder Molkensahne hergestellt. Mit Hilfe von spezifischen Milchsäurebakterien (mesophilen Säureweckern) entstehen Aromastoffe (Diacetyl), die der Sauerrahmbutter den typischen Geschmack verleihen. Der pH-Wert darf 5,1 nicht überschreiten. Sauerrahmbutter gehört in deftige Gerichte: Braten, Gulasch und würzige Saucen.

Mildgesäuerte Butter

Mildgesäuerte Butter wird aus Süßrahm hergestellt, in den nach der Butterung Milchsäurebakterienkulturen oder Milchsäure eingeknetet werden. Als Mildgesäuerte Butter wird eine Butter bezeichnet, deren pH-Wert zwischen 6,3 und 5,1 liegt. Die beliebteste Buttersorte in Deutschland passt besonders zu mildem Käse aufs Brot.

Süßrahmbutter

Süßrahmbutter kann aus Milch, Rahm oder Molkenrahm hergestellt werden. Im Gegensatz zur Sauerrahmbutter wird sie ohne den Zusatz von Milchsäurebakterien hergestellt. Ihr Geschmack ist frisch-sahnig und mild. Der pH-Wert darf nicht unter 6,4 liegen. Sie eignet sich ausgezeichnet, um Soßen aufzumontieren, da sie beim Erhitzen weniger schnell ausflockt als Sauerrahmbutter und den Soßen gut Bindung gibt. Süßrahmbutter eignet sich ideal zum Backen oder als Aufstrich unter Marmelade und Honig.
Weiterhin existieren auch Butterfette mit reduziertem Fettanteil.

Buttermischungen

Im Handel sind zahlreiche Buttermischungen erhältlich. Die nachfolgende Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Alle diese können auch selbstgemacht werden. Darüber hinaus existieren zahlreiche weitere Rezepte für Buttermischungen. Buttermischungen sind eine beliebte Beigabe zu Gebratenem und Gegrilltem anstelle von Soße, dienen zum Verfeinern von Gekochtem und Gedünstetem oder zum Würzen und Aufmontieren von Suppen und Soßen. Sie werden für Fisch und Fleisch ebenso verwendet, wie für Gemüse, Eier, Nudeln oder Reis.

- Kräuterbutter ist eine mit Kräutern gemischte Butter. Als Schneckenbutter bezeichnet man eine spezielle Kräuterbutter, die für Weinbergschnecken Verwendung findet.

- Pfefferbutter ist mit grünem Pfeffer gewürzt.

- Knoblauchbutter besteht aus Butter und zerkleinertem Knoblauch.

- Trüffelbutter enthält Trüffelstücke und gehört zu den teuersten Butterprodukten. Fertige Trüffelbutter erhält ihr Aroma allerdings oft durch künstliche Aromastoffe.

- Hummerbutter ist eine Mischung aus Butter und Hummerfleisch.

- Sardellenbutter besteht aus Butter und fein zerkleinerten gesalzenen Sardellen oder Sardellenpaste.

- Café-de-Paris-Butter enthält neben einer Vielzahl von Kräutern und Gewürzen auch Cognac und Sardellen.

- Salzbutter ist leicht gesalzene Süßrahmbutter

© 2026 coquina.de

- Schokoladenbutter ist Buttermischung mit Schokolade und Zucker. Sie wird u. a. in den Niederlanden (Chocoladeboter) hergestellt.

Einkauf / Aufbewahrung

Erhältlich ist Butter in jedem Supermarkt. Die Preise in Supermärkten und Discountern unterscheiden sich nicht erheblich. Markenbutter sind jedoch teurer als die Eigenmarken der Supermärkte. Achten Sie beim Einkauf auf die jeweilige Deklaration zur Säuerung. Das ist jedoch reine Geschmackssache.

Bei der Lagerung von Butter gibt es zahlreiche verschiedene Meinungen. Denn weiche, streichzarte Butter mögen die meisten Menschen vermutlich am liebsten. Doch aus dem Kühlschrank ist diese Beschaffenheit logischerweise nicht zu erwarten. Im »Butterfach«, welches sich an der Tür des Kühlschranks befindet, herrschen nicht ganz so kalte Temperaturen. Es empfiehlt sich auch, die Butter einfach ein paar Minuten vor dem Verzehr herauszunehmen.

Im Kühlschrank hält sich das Milchprodukt jedoch am längsten und ist auch nach Ablauf des Haltbarkeitsdatum bis zu sechs Monate haltbar. Doch auch hier gilt: Geruch und Geschmack entscheiden. Am Besten verpacken Sie die Butter in ein luftdichtes, dunkles Gefäß. Dort hält sie sich am besten und nimmt keine Fremdgerüche an.

Auch Einfrieren ist eine Möglichkeit, wie Butter lange haltbar gemacht werden kann. Hierbei ist nur zu beachten, dass man sie früh genug herausnimmt.

Bei Zimmertemperatur auf Dauer wird Butter schnell ranzig.

Gesundheit

Von Natur aus enthält Butter die Vitamine D, E und K, jedoch nur in Spuren. Auch Beta-Carotin, also die Vorstufe von Vitamin A, was im Körper zu Vitamin A umgewandelt werden kann, ist in Butter in kleinen Mengen zu finden.

Wer unter einer Laktoseintoleranz leidet, kann Butter in aller Regel bedenkenlos zu sich nehmen. 100 Gramm Butter enthalten im Durchschnitt nur etwa 0,6 Gramm Laktose, was noch in einem Bereich liegt, der als laktosefrei gilt.

Mit etwa 240 Milligramm Cholesterin pro 100 Gramm kann Butter zum Risiko für Herz- und Kreislaufkrankheiten werden.

Das Milchfett in Butter setzt sich fast ausschließlich aus gesättigten Fettsäuren zusammen. In geringeren Mengen ist das für Gesunde Menschen nicht unbedingt ein Problem, wer allerdings schon wegen Herz- und Gefäßerkrankungen in Behandlung ist, sollte besser eher selten zur Butter greifen.

Geschichte

Wann und wo Butter zum ersten Mal hergestellt wurde, ist nicht bekannt. Fest steht nur, dass es wohl in Verbindung mit der Einführung der Viehzucht geschah. Als älteste Darstellung gilt ein sumerisches Mosaik aus der Zeit um 3000 v. Chr.

Nicht immer ist klar, ob bei älteren Erwähnungen Butter im heutigen Sinne gemeint ist. So könnte es sich bei der im Tanach erwähnten Butter auch einfach nur um dicke Milch handeln.

Bereits in der Antike war Griechen und Römern Butter bekannt. Allerdings wurde sie von ihnen nicht zum Verzehr verwendet, dafür dominierte dort das Olivenöl zu stark. Sie wurde für medizinische Zwecke benutzt.

Seit dem Mittelalter entwickelte sich Butter, insbesondere als Butyrum vaccini, d. h. Kuhbutter, zu einem wichtigen Handelsgut, das in Töpfen und Fässern, auch auf dem Seeweg, transportiert wurde, wenn durch geeignete Maßnahmen während des Transportes die Haltbarkeit gewährleistet werden konnte.

Butter war wie andere tierische Produkte früher in den katholischen Fastenzeiten verboten, bis Papst Innozenz VIII. im Jahr 1491 die Zugabe von Butter erlaubte. Dessen Schreiben ging als Butterbrief in die Geschichte ein.

Mit der Industriellen Revolution im 19. Jahrhundert und der Verbreitung der Dampfmolkereien, die sich viele Jahrzehnte später zu Großmolkereien konzentrierten, wurde auch die Butterproduktion industrialisiert. Begleitet wurde das durch zunehmende Industrialisierung der Landwirtschaft, ganzjährige Stallhaltung, Melkmaschinen, jahreszeitlich unabhängige Verfügbarkeit von Kraftfutter, verbesserte medizinische Versorgung des Viehs.

© 2026 coquina.de

Die Entwicklung der künstlichen Kältetechnik im 19. Jahrhundert bedeutete einen weiteren Durchbruch. Nun konnte Butter einfacher transportiert und viel länger gelagert werden, ohne ranzig zu werden. Mittels Kühlwagen konnte ab 1898 beispielsweise Butter aus Ostpreußen in Güterzügen nach Berlin transportiert werden. Auch auf die Herstellungsprozesse wirkte sich das aus. Im Jahre 1881 wurde das erste Kühlhaus mit Kältemaschinen, 1913 der erste Kühlschrank für den Hausgebrauch gebaut.

Mythologie

Jacob Grimm hat in seiner Deutschen Mythologie über Butter den Aberglauben »ein weib, das mittwochs butter plumpt, ist eine hexe« aufgenommen.

In der indischen Mythologie wird Krishna als Butterdieb, Makhancor, bezeichnet. Als dieser wird er vor einem Butterfass sitzend, Butter naschend dargestellt. Er stibitzte sie nicht nur zu Hause, sondern stahl sie auch bei anderen Einwohnern Vrindavans. Damit verbunden ist sein Name Damodara. Über die Symbolik gibt es zahlreiche Spekulationen. Aus Sicht der Bhakti könnte die Butter das dahinschmelzende Herz sein, das Krishna zu sich holt.

© 2026 coquina.de