



# ELEKTRONISCHER BRIEF

---



Kaiser-Friedrich-Straße 1  
55116 Mainz  
Telefon 06131 16-0  
Poststelle@mueef.rlp.de  
<http://www.mueef.rlp.de>

18.03.2021

**Mein Aktenzeichen**

104-95/2020-1#46  
Referat 1042

**Ihr Schreiben vom**

**Ansprechpartner/-in / E-Mail**

ernaehrung@mueef.rlp.de

**Telefon/Fax**

## Das 5-Sterne-Power-Frühstück

Sehr geehrte 

gerne komme ich auf Ihre E-Mail vom 03.03.2021 zurück und danke Ihnen für Ihr Interesse sowie Ihre Anmerkung zu einem Rezept des Ernährungsbildungsangebotes „5-Sterne-Power-Frühstück“.

Bei einer abwechslungsreichen Ernährung kann ganz nach Geschmack und Belieben zwischen Butter und Pflanzenmargarine gewählt werden. Selbstverständlich können Sie die Aufstriche vielfältig variieren, insbesondere wenn Ihre Tochter Tomatenmark bevorzugt. Die Rezepte vom „5-Sterne-Power-Frühstück“ sind als Vorschläge für ein buntes Pausenfrühstück anzusehen, auf die Sie und Ihre Familie - auch abgewandelt - zurückgreifen können.

Wichtig zu wissen: Die meisten handelsüblichen Margarinen bestehen größtenteils aus Ölen mit reichlich mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die nachweislich positiv auf unsere Gesundheit wirken. Damit die Margarine streichfähig ist, werden die flüssigen Öle gehärtet. Bei diesem lebensmitteltechnologischen Prozess können sogenannte trans-Fettsäuren entstehen. Das ist richtig.

1/2

### Verkehrsanbindung

 Sie erreichen uns ab Hbf. mit den Linien 6/6A (Richtung Wiesbaden), 64 (Richtung Laubenheim), 65 (Richtung Weisenau), 68 (Richtung Hochheim), Ausstieg Haltestelle „Bauhofstraße“  Zufahrt über Kaiser-Friedrich-Str. oder Bauhofstraße

### Parkmöglichkeiten

Parkplatz am Schlossplatz  
(Einfahrt Ernst-Ludwig-Straße),  
Tiefgarage am Rheinufer  
(Einfahrt Peter-Altmeier-Allee)



Um den Anteil an diesen trans-Fettsäuren auf ein ernährungsphysiologisch unbedeutendes Minimum zu reduzieren, werden allerdings die Fettsäuren der heute erhältlichen Margarineprodukte vollständig und nicht mehr teilweise durchgehärtet.

Im Zutatenverzeichnis können Sie erkennen ob „ganz gehärtete“ oder „teilweise gehärtete Fette“ in einem Produkt enthalten sind. Da nur bei der Teilhärtung trans-Fettsäuren entstehen können, kann Ihnen diese Angabe eine Orientierung bei der Lebensmittelauswahl geben. Manche Margarinesorten enthalten sogar keine gehärteten Fette.

Für weitere Rückfragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung. Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie alles Gute. Bleiben Sie gesund.

Mit freundlichen Grüßen aus Mainz

Im Auftrag

gez. [REDACTED]