

NEWSLETTER

Ausgabe 3 / 2025

Informationen & Hintergründe

- Ein Hype um Honig: Manuka-Honig
- Virtuelles Wasser - Wie viel Wasser wir wirklich brauchen
- Resistente Stärke
- Haferflocken einweichen – ja oder nein?

Rezept des Monats

Kohlrabi-Carpaccio mit Gewürzkichererbsen

Aktuelles aus dem FZE

- Rückblick Tag der Kitaverpflegung
- Rückblick Veranstaltung "Kita- und Schulverpflegung - Herausforderungen und Zukunftsperspektiven"
- Wie kann Ernährungsbildung gelingen?
- KlimaGesund.Verpflegt - alles in einem, das geht?
- Jetzt anmelden: Lebensmittelhygieneschulung für ambulante Pflegedienste
- Neue Termine: kostenfreie Online-Seminarreihe startet wieder
- Umfrage zum Weiterbildungs- und Unterstützungsbedarf für die Gemeinschaftsverpflegung

Schon gewusst?

- Das Qualitäts-Portal Unser Schulessen
- Was bedeutet "enteisen"?
- Das Genussheft für Kita und Schule
- Proteinriegel ersetzen keine Mahlzeit

Termine

INFORMATIONEN & HINTERGRÜNDE

Aus Ernährung und Verpflegung



Ein Hype um Honig: Manuka-Honig

Wie in der französischen Region Champagne aus den dortigen Weintrauben der Schaumwein Champagner hergestellt wird, so wird der Manuka-Honig aus dem Nektar der Blüten des in Neuseeland und in Teilen Australiens heimischen Manuka-Strauchs gewonnen.

[Was den Wert des Manuka-Honig auszeichnet und was Sie beim Kauf beachten sollten, erfahren Sie hier.](#)



Virtuelles Wasser - Wie viel Wasser wir wirklich brauchen

Wasser ist das wertvollste ökologische Gut – von existenzieller Bedeutung für Mensch und Natur. Sauberes Trinkwasser, ausreichende Mengen für die Nahrungsmittelproduktion und für Hygiene sind Grundvoraussetzungen für ein menschenwürdiges Leben.

Doch wir verbrauchen täglich weit mehr, als was wir bewusst sehen. [Wie viel genau und welche Folgen der Wasserverbrauch hat, das lesen Sie hier.](#)



Resistente Stärke

„Resistente“ Stärke ist eines der aktuellen Schlagworte, wenn es ums Abnehmen geht: Die retrogradierte Stärke entsteht beim Abkühlen erhitzter stärkehaltiger Lebensmittel. Sie wird „resistent“ genannt, weil sie resistent gegenüber unserer Verdauung ist und unverändert den Dickdarm erreicht. Sie dient damit nicht uns, sondern unseren guten Darmbakterien als Nahrung.

[Eveline Lazik vom Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz \(FZE\) spricht über resistente Stärke und erläutert was dran ist an dem Hype.](#)



Haferflocken einweichen – ja oder nein?

Haferflocken sind ein beliebtes Superfood, das vor allem durch die Zubereitungsvariante „Overnight Oats“ bekannt wurde. Dabei werden die Haferflocken über Nacht in Flüssigkeit eingeweicht und morgens mit verschiedenen Zutaten verzehrt. Im Falle der Overnight-Oats ist das Einweichen der Flocken für die sämige, Porridge artige Konsistenz wichtig.

[Ob Haferflocken grundsätzlich eingeweicht werden sollten oder nicht, lesen Sie hier.](#)

REZEPT DES MONATS

Kohlrabi-Carpaccio mit Gewürzkichererbsen



für 4 Portionen

Zutaten

150 g Kichererbsen
300 ml Wasser
1 TL Sesamöl
1 TL Sojasoße
½ TL Kreuzkümmel,
gemahlen
½ TL Koriander, gemahlen
Cayennepfeffer
500 g Kohlrabi
Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft
1 Päckchen Kresse

Zubereitung

1. Die Kichererbsen über Nacht im Kühlschrank einweichen.
2. Die Kichererbsen etwa 90 Minuten bei geringer Hitze bissfest garen. Ggfs. Wasser hinzugeben, so dass die Kichererbsen leicht mit Flüssigkeit bedeckt sind. Nach dem Kochen abschütten und abtropfen lassen.
3. Die Kichererbsen mit Öl, Sojasoße und den Gewürzen in der Pfanne rösten, bis sie knusprig sind.
4. Die Kohlrabi schälen, die zarten Blätter waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden.
5. Die Kohlrabi sehr fein hobeln und fächerförmig auf eine Platte legen, zwischen den Lagen immer etwas salzen, die Kohlrabiblätter darüber streuen.
6. Mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln und mit Pfeffer würzen.
7. Die Kresse waschen, trocken schütteln und mittig auf die Platte geben.
8. Die gerösteten Kichererbsen rund um die Kohlrabischeiben auf der Platte anrichten.

Quelle: eigenes Rezept FZE

AKTUELLES AUS DEM FZE

Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung



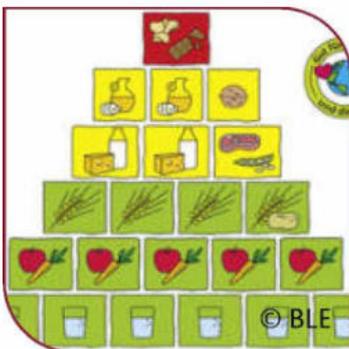
Rückblick "Herausforderungen und Zukunftsperspektiven"

Am 13. Mai fand im Mons-Tabor-Gymnasium in Montabaur die Veranstaltung „Kita- und Schulverpflegung – Herausforderungen und Zukunftsperspektiven“ für Kita- und Schulträger statt. Patrick Hock, der seit 2025 eine kommunale Zentralküche in Bayern leitet, stellte anschaulich Gelingensfaktoren und Hürden bei der Umsetzung einer kommunalen Zentralküche dar. Nach dem Mittagessen tauschten sich die Teilnehmenden zu Themen wie praxisnahe Umsetzung des DGE-Standards sowie Verpflegungs- und Allergiekonzepten aus.

Weitere Infos [hier](#) oder per Mail schulverpflegung@dlr.rlp.de

Rückblick Tag der Kitaverpflegung 2025

In der Woche vom 05. Bis 09. Mai fanden die Tage der Kitaverpflegung in 2025 statt. Nach einer Auftaktveranstaltung vom Bundeszentrum Kita- und Schulverpflegung am Montag, wurden im Verlauf der Woche von allen Vernetzungsstellen Kitaverpflegung bundesweit 20 Veranstaltungen zu unterschiedlichsten Themen angeboten. Einen Rückblick sowie die Vorträge der Auftaktveranstaltung [finden Sie hier](#).



Wie kann Ernährungsbildung gelingen?

Ernährungspyramide und Ernährungskreis, Zuckerwürfel aufstellen – all diese Projekte sind zwar weiterhin gültig und nützlich, aber in der Ernährungsbildung auch Alltag geworden. Das Bundeszentrum für Ernährung hat sich damit beschäftigt, wie Ernährungsbildung in Kita und Schule heutzutage gelingen kann, welche Faktoren dies ausmachen und diverse Materialien dafür zusammengestellt. Darunter auch der Klassiker „Stadt-Land-Fluss“ neu gedacht als „Stadt – Land – Voll lecker“. [Stöbern Sie hier](#) nach interessanten Informationen und praktischen Umsetzungstipps.

KlimaGesund.Verpflegt - alles in einem, das geht?

Wie es gelingen kann eine klimagerechte und gleichzeitig gesundheitsförderliche Verpflegung anzubieten, können Sie in unseren Veranstaltungen mit Hofbesichtigung erfahren. Lernen Sie die Seite der Lebensmittelproduktion kennen und erfahren in Praxisworkshops neue Rezepte und Ideen für die Umsetzung. [Termin für Personal in Schulen / Termin für Personal in Kitas](#).



AKTUELLES AUS DEM FZE

Vernetzungsstelle Seniorenernährung



Jetzt anmelden: Lebensmittelhygieneschulung für ambulante Pflegedienste

Als Mitarbeitende von ambulanten Pflegediensten unterstützen und helfen Sie Seniorinnen und Senioren bei hauswirtschaftlichen Aufgaben. Dazu gehören die Zubereitung der Mahlzeiten, die Pflege der Bekleidung und Wäsche sowie die Reinigung der Wohnung. Dabei sind grundlegende Hygieneregeln einzuhalten. Welche das sind und wie sie in der Praxis umgesetzt werden können, erfahren Sie in unserem Seminar am 03. Juli 2025 in Montabaur.

[Infos und Anmeldung](#)

Neue Termine: kostenfreie Online-Seminarreihe startet wieder

Auch im zweiten Halbjahr 2025 können Sie sich in unseren kostenfreien Online-Seminaren rund um die Seniorenernährung fortbilden. Themen sind unter anderem:

- 26. August: 90 Minuten Basiswissen rund um Schnittstellenmanagement
- 17. September: 90 Minuten Basiswissen rund um die Verpflegung bei Mangelernährung, Kau- bzw. Schluckstörungen und Demenz
- 23. September: 90 Minuten Basiswissen rund um die Verpflegung bei Diabetes Mellitus Typ 2

[Weitere Themen und Anmeldung](#)



Umfrage zum Weiterbildungs- und Unterstützungsbedarf für die Gemeinschaftsverpflegung

Sie verantworten, planen, kochen, geben Speisen aus, sichern und prüfen die Qualität der Verpflegung oder kümmern sich um die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden?

Das Projektteam „IN FORM in der Gemeinschaftsgastronomie und -verpflegung“ der DGE möchte wissen, wie das Weiterbildungs- und Unterstützungsangebot für Sie verbessert werden kann und es am Besten in Ihren Arbeitsablauf passt. Bis zum 30. Juni 2025 können Sie sich an der anonymisierten 5-Minuten-Umfrage beteiligen:

questionpro.com (es ist keine Registrierung nötig)

SCHON GEWUSST?



Das Qualitäts-Portal Unser Schulessen

Seit April 2025 erstrahlt das Qualitäts-Portal Unser Schulessen in neuem Look und hat neue Angebote im Programm. [Stöbern Sie doch mal durch.](#) Auch für die Kitaverpflegung gibt es das Qualitäts-Portal bereits. Darüber hinaus unterstützt eine Lernplattform die zeit- und ortsunabhängige Weiterbildung von Fachkräften in der Kita. [Schauen Sie doch mal rein.](#)

Das Genussheft für Kita und Schule

Das Heft der Initiative „Ich kann Kochen“ bietet sommerliche Rezepte, Aktions - Anleitungen und Vorlagen zum Ausdrucken, Basteln und Bemalen. Interessierte finden es zum kostenfreien Download [hier](http://ich-kann-kochen.de) (ich-kann-kochen.de)



Was bedeutet "enteisent"?

Der Hinweis „enteisent“ auf dem Etikett signalisiert, dass einem Mineralwasser Eisen entzogen wurde. Die Enteisung ist eines der wenigen Behandlungsverfahren, die bei Mineralwasser erlaubt sind. Dadurch kann ein unschöner braun-roter Eisenoxid- Niederschlag im Wasser verhindert werden.

Proteinriegel ersetzen keine Mahlzeit

Sind Proteinriegel notwendig, um unseren täglichen Bedarf an Protein zu decken? Nein, eigentlich nicht. Selbst Menschen mit einem höheren Proteinbedarf können diesen leicht durch eine ausgewogene Ernährung mit herkömmlichen Lebensmitteln abdecken, so die [Aussage des Bundeszentrums für Ernährung](#). ([BZfE, bzfe.de](http://BZfE.bzfe.de)).



TERMINE

Unsere Veranstaltungshighlights im Juni, Juli und August

Veranstaltungen für Verbraucherinnen und Verbraucher

18.06.2025 Nudelvielfalt – selber herstellen und genießen, Bitburg

Veranstaltungen für die Kita- und Schulverpflegung

23.06.2025 Kita-Verpflegung: Über den guten Umgang mit Lebensmitteln, Saarburg-Beurig

24.06.2025 Schulverpflegung: klimagesund verpflegt, Glees

25.06.2025 Kita-Verpflegung: Gesundheitsbewusstes Essen fördern, Teil 1, online

25.06.2025 AK Kita: Öfters Hülsenfrüchte in der Kitaverpflegung, Bitburg

26.06.2025 Kita-Verpflegung: Frühstück und Zwischenverpflegung, Bad Kreuznach

26.06.2025 Schulverpflegung: Nachhaltig snacken (Wissenshäppchen), online

27.06.2025 Schulverpflegung: Allergiekonzept (Wissenshäppchen), online

30.06.2025 Kita-Verpflegung: Speisen kompetent planen, Bernkastel-Kues

02.07.2025 Kita-Verpflegung: Gesundheitsbewusstes Essen fördern, Teil 2, online

10.07.2025 Kitaverpflegung: Hygienevorschriften umsetzen, Neustadt

25.08.2025 Kita-Verpflegung: Frühstück und Zwischenverpflegung, Bernkastel-Kues

Veranstaltungen für die Seniorenernährung

03.07.2025 Hygieneschulung für ambulante Pflegedienste, Montabaur

19.08.2025 Seniorenernährung: Basiswissen Essen & Trinken, online

20.08.2025 Qualitätszirkel Seniorenverpflegung, online

21.08.2025 Seniorenernährung: Basiswissen Essen & Trinken, online

26.08.2025 Netzwerk Seniorenernährung, online

26.08.2025 Seniorenverpflegung: Basiswissen Schnittstellenmanagement, online

28.08.2025 Seniorenernährung: Praxis-Workshop Essen & Trinken im Alter, Bad Kreuznach

Weitere Veranstaltungen sowie die Anmeldungen zu den Veranstaltungen finden Sie immer aktuell auf unserer Internetseite www.fze.rlp.de/Termine.

IMPRESSUM

Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

c/o Dienstleistungszentrum Ländlicher Raum Westerwald-Osteifel
Bahnhofstr. 32, 56410 Montabaur

Webseite: www.fze.rlp.de

Stand: Juni 2025

Erstellt mit canva

Sie möchten direkt mit uns Kontakt aufnehmen?

Ernährungsberatung

ernaehrungsberatung@dlr.rlp.de

Tel. 02602 9228-1710

Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung

schulverpflegung@dlr.rlp.de

kitaverpflegung@dlr.rlp.de

Tel. 02602 9228-1710

Vernetzungsstelle Seniorenernährung

seniorenernaehrung@dlr.rlp.de

Tel. 02602 9228-1162

Sie möchten unseren Newsletter abbestellen?

Dann senden Sie eine E-Mail mit dem Betreff

„Abmeldung Newsletter“

an ernaehrungsberatung@dlr.rlp.de.

Wenn Sie möchten, dürfen Sie uns gerne mitteilen, warum Sie unseren Newsletter nicht mehr beziehen wollen. Gerne passen wir uns an Ihre Bedarfe an.

