

NEWSLETTER

Ausgabe 4 / 2024

Informationen & Hintergründe

- Speiseeis - Tipps fürs Einkaufen
- Snackification - eine Esskultur im Wandel
- Nahrungsergänzungsmittel - weniger ist mehr!
- Zuckerärmere Fruchtaufstriche ohne Konservierungsstoffe herstellen

Rezept des Monats

Nicecream - Eis-Alternative ohne zusätzlichen Zucker

Aktuelles aus dem FZE

- Fachtagung FZE am 24.09.2024 in Nieder-Olm
- Tag der Schulverpflegung 2024
- Qualifizierungsprozess 3-Sterne
- Lernplattform Unser Kitaessen - Testpersonen gesucht
- Hülsenfrüchte vielfältig & bekömmlich zubereiten
- Gemeinsam schnippeln, kochen, essen – hygienisch einwandfrei!
- Neues aus dem Netzwerk Seniorenernährung
- BAGSO-Broschüre: Mahlzeiten-Angebote kultursensibel & gesundheitsförderlich gestalten

Schon gewusst?

- Kostenfreies Frühstück für Schulkinder
- Informationen rund um Landwirtschaft, Weinbau und Gartenbau
- Digitaler Leitfaden Küchenplanung des Nationalen Qualitätszentrums für Ernährung in Kita und Schule
- Keine Alu-Folie und Alu-Schalen zum Grillen verwenden

Termine

INFORMATIONEN & HINTERGRÜNDE

Aus Ernährung und Verpflegung



Speiseeis - Tipps fürs Einkaufen

An heißen Tagen ist ein Eis eine beliebte Erfrischung. Doch Eis ist nicht gleich Eis. Vanilleeis zum Beispiel ist nicht identisch mit Vanilleeiscreme. Was sind die Unterschiede und worauf sollte beim Einkauf geachtet werden? Dies und mehr erfahren Sie [hier](#).



Snackification – eine Esskultur im Wandel

Von gemeinsamen Mahlzeiten im gemütlichen Beisammensein geht der Trend hin zur reinen Nahrungsaufnahme. Parallel steigen die Ansprüche, sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Den gesellschaftlichen Veränderungen und Ansprüchen begegnet seit einiger Zeit Snackifikation – ein Trend aus Amerika. Was steckt dahinter und wie steht es um die Gesundheit bei diesem Wandel? Lesen Sie [hier](#).



Nahrungsergänzungsmittel - weniger ist mehr!

Der Markt für Nahrungsergänzungsmittel boomt. Vitamin D, C, Zink, Selen, omega-3-Fettsäuren, Proteinshakes,... Verbraucherinnen und Verbraucher geben jedes Jahr fast drei Milliarden Euro für Nahrungsergänzungsmittel in Apotheken aus, um beispielsweise ihre „Leistungsfähigkeit zu erhalten“, die „Abwehrkräfte zu verbessern“ oder um vermeintliche „Nährstoffdefizite auszugleichen“. Doch sind sie wirklich notwendig? Lesen Sie [hier](#).



Zuckerärmere Fruchtaufstriche ohne Konservierungsstoff herstellen

Fruchtaufstriche, die mit Hilfe von Gelierzucker 2:1 oder 3:1 hergestellt werden, schmecken sehr fruchtig und sind im Vergleich zu herkömmlichen Fruchtaufstrichen zuckerärmer. Ihr Fruchtanteil ist zwei- bzw. dreimal höher als der Zuckerzusatz. Um eine ausreichende Konservierung trotz weniger Zucker zu gewährleisten, enthalten diese Gelierzucker oftmals Konservierungsstoffe, meist Sorbinsäure. Bio-Produkte sind frei von Konservierungsstoffen. Lesen Sie [hier](#).

REZEPT DES MONATS

Nicecream - Eis-Alternative ohne zusätzlichen Zucker



für 4 Portionen

Zutaten

4 reife Bananen
300 g reife Beeren der
Saison, z.B. Heidelbeeren

Zubereitung

1. Bananen schälen, in Scheiben schneiden.
2. 250 g der Heidelbeeren waschen.
3. Bananen-Scheiben und die Heidelbeeren in einem Gefrierbeutel verpackt mindestens 6 Stunden oder über Nacht einfrieren.
4. Restliche Heidelbeeren (50 g) für die Deko beiseitelegen, vor Verwendung waschen.
5. Eingefrorene Bananen und Heidelbeeren kurz (5 - 10 Minuten) antauen lassen, dann in einen Hochleistungsmixer geben und pürieren, bis eine cremige Masse entsteht.
6. Heidelbeeren-Nicecream auf 4 Gläser verteilen und mit den restlichen Früchten dekorieren. Sofort servieren!

Tipp: Nicecream ist eine tolle Alternative zu herkömmlichem Speiseeis, denn sie besteht komplett aus natürlichen Zutaten ohne zusätzlichen Zucker.

Eine Portion (ca. 200 g) enthält 125 kcal.

AKTUELLES AUS DEM FZE

Fachtagung FZE am 24. September 2024 in Nieder-Olm

Bleib wissenshungrig - Ernährungskompetenz vom Kita- bis ins Seniorenalter

Wir laden Sie herzlich zu unserer Fachtagung am 24.09.2024 in Nieder-Olm ein.

Es erwartet Sie ein spannendes Programm rund um das Thema "Ernährungskompetenz".

Ernährungskompetenz beinhaltet alles, was mit Lebensmitteln und Essen zu tun hat: vom Händewaschen und Tisch decken, über den Einkauf und die Zubereitung der Lebensmittel bis hin zum Tischgespräch während des Essens - all das ist Ernährungskompetenz!

Dies zeigt auch, dass Ernährungsbildung in jedem Alter wichtig ist: Vom Kleinkind, das gerade lernt mit Gabel und Löffel umzugehen, bis hin zu Seniorinnen und Senioren die versuchen, sich an alte Gerichte und Geschmäcker zu erinnern.

Welche Möglichkeiten es in diesen Bereichen gibt und wie das Ganze zu verstehen ist, stellen wir Ihnen an diesem Tag vor.

Verschiedene Einrichtungen berichten außerdem von ihren Praxiserfahrungen und Sie können sich untereinander austauschen.

Ein besonderes Highlight am Nachmittag ist die Urkundenverleihung für die Senioreneinrichtungen, die sich 3 Sterne in der Qualifizierung erarbeitet haben.

Wir freuen uns über Ihre vielfältige Teilnahme, wenn Sie z. B. Eltern, Großeltern, pflegende Angehörige, Mitarbeitende in einer Kita / Schule / Senioreneinrichtung sind, wenn Sie Träger einer solchen Einrichtung sind, aber auch, wenn Sie als Verbraucher*in Interesse an dem Thema haben.

[Anmeldung zur Fachtagung](#)

[Programm Fachtagung 2024.pdf](#)

Die Veranstaltung wird gefördert durch das Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Energie und Mobilität im Rahmen des Landesprogramms  **ISST BESSER**

Dienstag, 24.09.2024, 10 - 15:30 Uhr

Ludwig-Eckes-Festhalle, Pariser Straße 151, 55268 Nieder-Olm

Tagungspauschale 15 €

AKTUELLES AUS DEM FZE

Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung

Tag der Schulverpflegung am 23. September 2024

Der Tag der Schulverpflegung in Rheinland-Pfalz lädt in diesem Jahr zu einer **Mitmachaktion** ein. Schulen melden sich bis zum 15.10.2024 bei der Vernetzungsstelle an und erhalten die Broschüre "Lebensmittel wertschätzen" mit diversen Aktionsideen. Sie führen zwischen den Herbst- und Weihnachtsferien eine Aktion in ihrer Schule durch und können bei Einreichung der Dokumentation bis 20.02.2025 einen Preis gewinnen.

Die ersten 30 Anmeldungen erhalten außerdem eine **Mitmachbox** mit hilfreichen Materialien (Messer, Brettchen, Becher, Apfelteiler, etc.). mehr... Bundesweit gibt es am 23.09. eine Online-Veranstaltung mit Fachimpulsen, Projektvorstellungen und einer Podiumsdiskussion, in der der Frage nachgegangen wird, wie die Akzeptanz für Schulessen gesteigert werden kann. Auf dem digitalen „Markt der Möglichkeiten“ stellt die VNS ebenfalls ihre Broschüre mit Anregungen zur Lebensmittelwertschätzung vor.



Qualifizierungsprozess 3 Sterne - jetzt digital

Wie kann eine Kita oder Schule die Qualität der Verpflegung weiterentwickeln und dabei gleichzeitig die Akzeptanz fördern? Für Träger und Einrichtungen, die ihre Verpflegung optimieren möchten, bietet die Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung einen mehrstufigen Qualifizierungsprozess, der mit 3 Sternen abgeschlossen werden kann. Beide Qualifizierungen werden mit Hilfe von Web-Tools umgesetzt und dienen der langfristigen Qualitätssicherung. Weitere Informationen und Anmeldung hier.

Schnupperstunde zu den Web-Tools inkl. Einführung für alle Interessierten am Donnerstag, 22. August 2024, 11:00 - 12:00 Uhr. Weitere Informationen und Anmeldung dazu hier.



Lernplattform Unser Kitaessen - Testpersonen gesucht

Für die Entwicklung der Lernplattform Unser Kitaessen werden pädagogische und hauswirtschaftliche Fachkräfte in Kitas zur Testung gesucht.

Anmeldung zur Testphase oder Fragen an chantal.schaefer@dlr.rlp.de, Tel. 02602 9228-1164

Weitere Informationen und Zugang zur Lernplattform hier.

AKTUELLES AUS DEM FZE

Vernetzungsstelle Seniorenernährung



Hülsenfrüchte vielfältig & bekömmlich zubereiten

Hülsenfrüchte sind wahre Alleskönner und gerade in der Seniorenernährung besonders wertvoll. Im **Praxisworkshop am 05.09.2024 in Montabaur** können Sie gemeinsam unter professioneller Anleitung durch Koch & Ernährungscoach Frank Schmidt verschiedene Vorspeisen, Aufstriche, Hauptgerichte und Desserts zubereiten und Ihr Repertoire an vegetarischen Gerichten erweitern. Eine Anmeldung ist bis zum 26.08.2024 [hier](#) möglich.

Gemeinsam schnippeln, kochen, essen – hygienisch einwandfrei!

Werden Bewohnerinnen und Bewohner an der Vor- und Zubereitung von Speisen aktiv beteiligt, gibt es einige Hygieneregeln zu beachten. Koch und Lebensmittelkontrollierer Marc-André Justi gibt praktische Tipps, wie Sie solche Angebote hygienisch einwandfrei durchführen können. Infos und Anmeldung zur **kostenfreien Schulung am 10.09. in Bitburg** [hier](#).



Neues aus dem Netzwerk Seniorenernährung

Ernährung ist ein sensibles Thema und die Auffassung, dass es sich nicht lohne, im Alter noch etwas an den eigenen Ess- und Trinkgewohnheiten zu ändern, ist weit verbreitet. Wie Seniorinnen & Senioren erreicht und motiviert werden können, sich um das eigene Wohlergehen und die Gesundheit zu kümmern, war Thema im „Netzwerk für eine bessere Seniorenernährung“. Gemeinsam wurde eine Sammlung von einladenden und neugierig machenden Titeln für Veranstaltungen erstellt. Interessierte sind herzlich eingeladen, beim **nächsten online-Treffen am 27.08.** dabei zu sein. Mehr Infos [hier](#).

BAGSO-Broschüre: Mahlzeiten-Angebote kultursensibel & gesundheitsförderlich gestalten

Die neue Broschüre der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) enthält Informationen für Akteurinnen und Akteure in der Seniorenarbeit zur kultursensiblen Planung und Durchführung von gesundheitsförderlichen Mahlzeiten-Angeboten für ältere Menschen aus verschiedenen Herkunftsländern. Diese und weitere Materialien finden Sie auf den [Seiten des Projektes „Im Alter IN FORM“](#).



SCHON GEWUSST?



Kostenfreies Frühstück für Schulkinder

Jedes fünfte Kind kommt hungrig zur Schule. Dem möchte der Verein brotZeit e.V. entgegenwirken. Er unterstützt Grundschulen und Förderschulen mit erhöhtem Förderbedarf in bestimmten Regionen Deutschlands, Schulkindern ein kostenfreies Frühstück anzubieten. Weiterführende Informationen zu den Anmeldevoraussetzungen oder einer Tätigkeit als „Frühstückshelfer“ und vielem mehr finden Interessierte [hier](#).

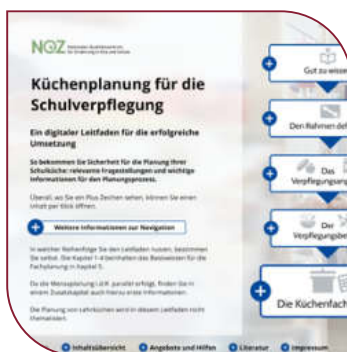
Informationen rund um Landwirtschaft, Weinbau und Gartenbau

Die Aufgabenfelder der sechs Dienstleistungszentren Ländlicher Raum (DLR) in Rheinland-Pfalz sind so vielfältig wie die Landwirtschaft und der Ländliche Raum. Sie umfassen neben den Berufsbildenden Schulen landwirtschaftlicher Fachrichtungen, der Landentwicklung und ländlichen Bodenordnung, der angewandten Forschung in Weinbau, Oenologie und Phytomedizin sowie dem Versuchswesen die staatliche Beratung in der Ernährung, in der Landwirtschaft, im Weinbau und im Gartenbau.

Interessierte finden Informationen zu unterschiedlichen Themen im [Videoangebot der Dienstleistungszentren Ländlicher Raum](#).



© DLRRLP



© BLE/NQZ

Digitaler Leitfaden Küchenplanung des Nationalen Qualitätszentrums für Ernährung in Kita und Schule

Mit diesem Leitfaden wurde nun erstmalig für die Zielgruppe Träger Basiswissen rund um den komplexen Prozess der Küchenplanung zusammengestellt, um sicher und gut vorbereitet in Gespräche mit Fachleuten zu gehen. Den digitalen Leitfaden finden Sie [hier](#). Bei Fragen zum Leitfaden oder der Erstellung von Verpflegungskonzepten steht Ihnen die Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung in Rheinland-Pfalz gerne mit einem [umfangreichen Beratungsangebot](#) zur Verfügung.

Keine Alu-Folie und Alu-Schalen zum Grillen verwenden

Sommerzeit ist Grillzeit. Weit verbreitet ist das Grillen auf Aluschalen oder in Alufolie. Sowohl aus ökologischen als auch aus gesundheitlichen Gründen sollten Alternativen wie Grillschalen aus Edelstahl oder die Verwendung von Grillguthaltern gewählt werden. Hintergrund ist, dass Salz und Säure Aluminium-Ionen lösen können, die in die Lebensmittel gelangen. Aluminium kann sich im Körper anreichern und langfristig schädliche Wirkungen unter anderem auf Nervensystem, Leber, Nieren und Knochen haben. [mehr](#)



TERMINE

Unsere Veranstaltungshighlights im August und September

Veranstaltungen für die Kitaverpflegung

- 22.08.2024: Qualitäts-Tool Unser Kitaessen - Schnupperstunde [hier](#)
- 10.09.2024: Kita-Arbeitskreis - Schulung zur Lebensmittelhygiene in Kindertagesstätten [hier](#)
- 18.09.2024: Seminarreihe „Essen und Trinken in Kindertagesstätten“ - Frühstück und Zwischenverpflegung [hier](#)

Veranstaltungen für die Schulverpflegung

- 22.08.2024: Qualitäts-Tool Unser Schulessen - Schnupperstunde [hier](#)
- 02.09.2024: Hygieneschulung: Ohne Hygiene geht es nicht (Teil 1.) (Teil 2 am 09.09.) [hier](#)
- 10.09.2024: Wissenshäppchen: Wenn das Pausenbrot zur Herausforderung wird - für Eltern [hier](#)

Veranstaltungen für die Seniorenernährung

- 05.09.2024: Praxisworkshop Hülsenfrüchte in der Seniorenverpflegung vielfältig & bekömmlich zubereiten [hier](#)
- 10.09.2024: Gemeinsam schnippeln, kochen, essen - so gelingt es hygienisch einwandfrei - Hygieneschulung [hier](#)
- 17.09.2024: 90 Minuten Basiswissen rund um die Essbiografie [hier](#)

Veranstaltungen für Landfrauen

- 10.09.2024: Fit für die gesunde Familienkost – Fit in jedem Alter. Lieblingsgerichte von Kindern optimieren [hier](#)
- 26.09.2024: Hygiene auf Festen [hier](#)
- 09.10.2024: Gemüse fermentieren – Gutes Gelingen leicht gemacht [hier](#)

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 2024

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.

