

NEWSLETTER

Ausgabe 6 / 2024

Informationen & Hintergründe

- Bleib wissenshungrig! – Bericht zur Fachtagung des FZE
- Faktencheck: Sind Produkte "ohne Zuckerzusatz" tatsächlich "zuckerfrei"?
- Sodbrennen (Reflux) - in den Griff bekommen
- Orangen und Mandarinen - Sonnenfrüchte für den Winter

Rezept des Monats

Hähnchen im Advent


Aktuelles aus dem FZE

- Nachhaltiger Schulkiosk - Handlungsleitfaden und Basis-Kiste
- Tag der Kitaverpflegung - Nachbericht zum Kochworkshop
- 90 Minuten Basiswissen - Neue Termine 2025
- Ideen für Frühstück, Zwischenverpflegung und Abendessen
- Essen auf Rädern – viele „weiße Flecken“ im Westerwaldkreis

Schon gewusst?

- Überarbeiteter Flyer „Zwischenverpflegung im Schulalltag“
- Nachtrag zu unserem Beitrag „Wie lange können Lebensmittel nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums sicher verzehrt werden?“
- Der Leitfaden zum Lernort Bauernhof
- Saisonkalender der Verbraucherzentrale

Termine



*Das Team des FZE wünscht
Ihnen frohe Weihnachten
und einen guten Start
in das Jahr 2025!*



INFORMATIONEN & HINTERGRÜNDE

Aus Ernährung und Verpflegung



Bleib wissenshungrig! – Bericht zur Fachtagung des FZE

Am 24. September 2024 hat die diesjährige Fachtagung des Fachzentrums Ernährung Rheinland-Pfalz (FZE) in Nieder-Olm unter dem Titel „Bleib wissenshungrig! - Ernährungskompetenz fördern vom Kindes- bis ins Seniorenalter“ stattgefunden. Den gesamten Bericht zur Fachtagung finden Sie [hier](#).



Faktencheck: Sind Produkte "ohne Zuckerzusatz" tatsächlich "zuckerfrei"?

Wer Lebensmittel „ohne Zuckerzusatz“ kauft, geht möglicherweise davon aus, dass diese Lebensmittel keinen Zucker enthalten. Doch das kann ein Trugschluss sein. Mer zum Unterschied von „ohne Zuckerzusatz“ und „zuckerfrei“ lesen Sie [hier](#).



Sodbrennen (Reflux) - in den Griff bekommen

Sodbrennen entsteht, wenn der saure Mageninhalt in die Speiseröhre zurückfließt, weil der obere Schließmuskel des Magens nicht richtig arbeitet. Die aggressive Magensäure greift die Schleimhäute der Speiseröhre an und verursacht das charakteristische Brennen. Was Sie gegen Sodbrennen tun können und wie die richtige Ernährung hilft, erfahren Sie [hier](#).



Orangen und Mandarinen - Sonnenfrüchte für den Winter

Von der Vorspeise bis zum Dessert - Orangen, Mandarinen und Co. kann man fast überall einsetzen. Die attraktiven Früchte mit dem fruchtigen, süß-säuerlichen Aroma sind ideal zum Rohgenuss und für Liebhaber von frisch gepresstem Saft. Sie eignen sich aber auch hervorragend als Zutat zu Salaten, verschiedenen Fleischgerichten und fruchtigen Desserts. Interessantes rund um die „Sonnenfrüchte des Winters“ erfahren Sie [hier](#).

REZEPT DES MONATS

Hähnchen im Advent



für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Brathähnchen (ca. 1 kg)
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Vollkornmehl
- ½ TL Zimt
- 1 Msp. Nelkenpulver
- 2 Zwiebeln
- 1 kleine Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer (kirschgroß)
- 1 Apfel
- 50 g Lebkuchen oder Magenbrot
- ¼ l Glühwein oder Kinderpunsch
- 250 g braune Champignons
- 2 EL Rapsöl

Zubereitung

1. Mehl mit Salz, Pfeffer, Nelkenpulver und Zimt gut mischen.
2. Brathähnchen mit der Geflügelschere in 4 Teile zerlegen, dabei zuerst halbieren, dann die Hälften nochmal oberhalb der Schenkel teilen, Bürzel entfernen.
3. Hähnchenteile gut abwaschen und trockentupfen, anschließend die Geflügelteile in dem gewürzten Mehl von allen Seiten wenden.
4. Knoblauch, Ingwer und Zwiebeln schälen und würfeln. Die Karotte waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Apfel waschen, ungeschält halbieren, Kernhaus entfernen, achteln und in Scheiben schneiden. Die Champignons trocken putzen und in Scheiben schneiden.
5. Den Lebkuchen in mehrere Stücke teilen.
6. Öl in einem Bräter oder Schmortopf erhitzen, die bemehlten Hähnchenteile darin von allen Seiten gut anbraten.
7. Zwiebeln, Knoblauchzehe, Ingwer, Karotte, Lebkuchen (bzw. Magenbrot) und die Apfelscheiben in den Bräter dazugeben, die Zutaten kurz von mehreren Seiten anbräunen, die Hälfte des Glühweins angießen und das Hähnchen mit gut schließendem Deckel im Bräter schmoren.
8. Nach ca. 5 Minuten die Champignons in den Bräter dazugeben und nach und nach den restlichen Wein angießen.
9. Das Hähnchen ca. 30 Minuten bei mäßiger Hitze in geschlossenem Gefäß wahlweise auf der Herdplatte oder im Backofen bei 175° C Ober-/Unterhitze weiterschmoren lassen.
10. Nach Ende der Garzeit die Soße abschmecken, evtl. nachsalzen.
11. Das Hähnchen auf einer Servierplatte mit den mitgegarten Zutaten servieren.

Tipp:

Auf einer vorgewärmten Servierplatte ein Gemüsebett aus mitgegarten Pilze und Soßenzutaten ausbreiten und die Hähnchenteile darauf anrichten. Dazu passen Beilagen wie Semmelknödel, Reis oder ein Kartoffelgratin sowie vielerlei winterliche Gemüse wie Rotkohl, Rosenkohl, Petersilienwurzeln mit Möhren oder ein Feldsalat.

AKTUELLES AUS DEM FZE

Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung

Nachhaltiger Schulkiosk - Handlungsleitfaden und Basis-Kiste

Im Schuljahr 2023/24 wurden 5 Projektschulen bei der Um- bzw. Neugestaltung ihres Schulkiosk begleitet. Als Ergebnis des Projekts entstand eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, die schulische Akteure dabei unterstützt, den Schulkiosk nachhaltiger und gesundheitsförderlicher zu gestalten.

Darüber hinaus entstanden Basiskisten für AG- und Ernährungsbildungsprojekte, die bei Bedarf beim FZE angefordert oder ausgeliehen werden können.

Das Projekt wurde vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft im Rahmen von "IN FORM - Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung" gefördert.

Das Fachzentrum Ernährung berät und unterstützt Schulen auch weiterhin vor Ort bei einer individuellen Umgestaltung des Kioskangebots.

Den Handlungsleitfaden können Sie [hier](#) digital herunterladen. Bei Interesse an einer Ernährungsbildungsbox sprechen Sie uns an! schulverpflegung@dlr.rlp.de



Tag der Kitaverpflegung - Preisübergabe mit Kochworkshop

Beim diesjährigen Tag der Kitaverpflegung haben die teilnehmenden Kitas den Nachhaltigkeits-Check des Fachzentrums Ernährung durchgeführt. Dabei haben die Einrichtungen vor Ort überprüft, ob Nachhaltigkeitsaspekte bei der Ausstattung der Küche, beim Einkauf, der Lebensmittelzubereitung sowie beim Blick auf die Lebensmittelabfälle eingehalten wurden. Weitere Informationen zum Nachhaltigkeits-Check finden Sie [hier](#).

Die Kita Regenbogen in Bobenheim-Roxheim war eine von zwei Einrichtungen, die den ersten Preis gewonnen hat. Dort fand im November die Preisübergabe in Form eines Kochworkshops mit einem Profi-Koch statt. Herr Hühner von der Malberg Hütte hat den Kochworkshop in der Küche der Kita durchgeführt und dabei ein leckeres Linsem Gemüse in neuer Variante mit allen Teilnehmenden ausprobiert.



AKTUELLES AUS DEM FZE

Vernetzungsstelle Seniorenernährung



90 Minuten Basiswissen - Neue Termine 2025

Auch im kommenden Jahr können sich Mitarbeitende in Senioreneinrichtungen in unserer kostenfreien online-Seminarreihe zu spannenden Themen rund um die Verpflegung fortbilden:

- 29. Januar: 90 Minuten Basiswissen rund um die Lebensmittelauswahl und –häufigkeiten, inkl. Speiseplan-Check
- 30. Januar: 90 Minuten Basiswissen rund um die Verpflegung bei Mangelernährung, Kau- bzw. Schluckstörungen und Demenz
- 04. Februar: 90 Minuten Basiswissen rund um die Verpflegung von Senioren mit Diabetes mellitus Typ 2

Weitere Themen und Anmeldung finden Sie [hier](#).

Ideen für Frühstück, Zwischenverpflegung und Abendessen

Immer nur Brot mit Käse oder Wurst? Viele Seniorinnen und Senioren wünschen sich mehr Abwechslung beim Frühstück, in der Zwischenverpflegung und beim Abendessen. Im Netzwerk „Qualitätszirkel Seniorenverpflegung“ wurden einige Ideen zusammengetragen, um mehr Vielfalt auf den Teller zu bringen. Die Sammlung inkl. Rezepte finden Sie [hier](#). Ergänzungen sind willkommen!

Am 17.12.2024 findet um 14 Uhr das nächste Netzwerktreffen statt.

Aktuelles Thema: Mangelernährung erkennen. Infos und Zugangslink [hier](#).



Essen auf Rädern – viele „weiße Flecken“ im Westerwaldkreis

Im Rahmen eines Workshops zur Regionalen Pflegekonferenz im Westerwaldkreis wurde erhoben, inwieweit die älteren Menschen mit warmem Essen versorgt sind. Mit Blick auf ältere Menschen mit Einschränkungen wurden Angebote für Tiefkühl-Essen oder Mittagstische in Metzgereien u. ä. nicht abgebildet. Das Ergebnis: Besonders der nördliche Westerwaldkreis weist eine Versorgungslücke auf. Der Arbeitskreis freut sich über Mitstreiter, die sich mit ihren Ideen einbringen wollen. Bei Interesse Mail an senioreneraehrung@dlr.rlp.de

SCHON GEWUSST?



WICHTIG: Nachtrag zu unserem Beitrag „Wie lange können Lebensmittel nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums sicher verzehrt werden?“

Das Landesuntersuchungsamt gibt ergänzende Hinweise, was bei der Überschreitung des MHDs zu beachten ist und welche besonderen Maßnahmen bei empfindlichen Verbrauchergruppen einzuhalten sind. [Die notwendigen Informationen finden Sie hier.](#)

Überarbeiteter Flyer „Zwischenverpflegung im Schulalltag“

Wie Sie eine gesunde und ausgewogene Pausenbrotbox zusammenstellen, zeigt der neu überarbeitete Flyer der DGE "Zwischenverpflegung im Schulalltag".



Der Leitfaden zum Lernort Bauernhof

Der Verein information.medien.agrar (i.m.a.) hat einen neuen Ratgeber herausgegeben. Er richtet sich sowohl an Landwirt:innen als auch an Lehrkräfte und soll landwirtschaftliche Betriebe anregen, Lernangebote zu realisieren. Gleichzeitig soll er Lehrkräfte motivieren, einen Bauernhof als außerschulischen Lernort zu besuchen. Beiden Zielgruppen bietet der „Leitfaden Lernort Bauernhof“ das grundlegende Wissen, um Kindern und Jugendlichen Lehr- und Lernangebote zu bieten, die sich an den Ansprüchen einer Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) ausrichten und die somit auch den in den Bildungsplänen der Bundesländer formulierten Curricula gerecht werden. Der Leitfaden kann hier kostenpflichtig bestellt oder kostenlos als PDF heruntergeladen werden.

Saisonkalender der Verbraucherzentrale

Tomaten zu Weihnachten, Trauben zu Pfingsten? Der Saisonkalender der Verbraucherzentrale zeigt, wann welches Obst und Gemüse bei uns wächst. Dabei kann nach Monat oder nach Gemüse gefiltert werden. Den Saisonkalender können Sie hier abrufen.



TERMINE

Unsere Veranstaltungshighlights im Dezember und Januar

Veranstaltungen für die Kitaverpflegung

23.01.2025: Essen und Trinken in Kindertagesstätten - Gesundheitsbewusstes Essen fördern

[hier](#)

11.02.2025: Essen und Trinken in Kindertagesstätten - Lebensmittel bedarfsgerecht auswählen

[hier](#)

Veranstaltungen für die Schulverpflegung

11.12.2024: Abschlussveranstaltung Projekt "Nachhaltiger Schulkiosk"

[hier](#)

12.12.2024: Wir erstellen unser Verpflegungskonzept

[hier](#)

Veranstaltungen für die Seniorenernährung

17.12.2024: Qualitätszirkel Seniorenverpflegung: Mangelernährung erkennen

[hier](#)

Veranstaltungen für Landfrauen

10.12.2024: Fit für die gesunde Familienkost - Fit in jedem Alter

[hier](#)

15.01.2025: 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.

**FROHE
FESTTAGE!**

