

NEWSLETTER

Ausgabe 1 / 2025

Informationen & Hintergründe

- Fertigsuppen - Wie gesund sind sie?
- Gesundheitsbezogene Aussagen zu Lebensmitteln – erlaubt oder verboten?
- Faktencheck: Glutenfreier Hafer bei Zöliakie
- Vanillezucker selber herstellen

Rezept des Monats

Orangensoße

Aktuelles aus dem FZE

- Umfrage: Angebote für die Schulverpflegung und schulische Ernährungsbildung
- Qualitätsoffensive Ganzttag
- Was kommt auf den Teller - Wie kommt es auf den Teller? - Veranstaltungen für Kita- und Schulträger
- SAVE THE DATE „Lecker und zukunftsfähig: Kitaverpflegung mit Weitblick“ - Aktionswoche zum „Tag der Kitaverpflegung“ ab dem 5. Mai 2025
- 90 Minuten Basiswissen rund um die Seniorenverpflegung - Neue Termine 2025
- Hygieneschulungen: Gut vorbereitet auf kommende Veranstaltungen für ältere Menschen
- Info- und Materialbox: Erlebnisbox Ernährung
- Zweiter Stern für das AWO Seniorenzentrum in Neuwied

Schon gewusst?

- Internationaler Tag der Hülsenfrüchte
- Marktcheck: Geschirr aus Bioplastik – Ist die Verwendung sicher?
- Schulverpflegung – DIE Chance für eine ausgewogene Versorgung für ALLE Kinder und Jugendlichen

Termine

INFORMATIONEN & HINTERGRÜNDE

Aus Ernährung und Verpflegung



Fertigsuppen - Wie gesund sind sie?

Vor allem jetzt in der kalten Jahreszeit sind Suppen sehr beliebt. Unter den Fertigprodukten machen sie über die Hälfte aus – gerade im kleinen Haushalt ist die Dose oder Tüte besonders praktisch und schnell zur Hand. Aber sind Fertigsuppen auch empfehlenswert?

Eveline Lazik vom Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz (FZE) spricht über Fertigsuppen und auf was beim Einkauf zu achten ist. [Informieren Sie sich hier ...](#)



Gesundheitsbezogene Aussagen zu Lebensmitteln – erlaubt oder verboten?

„Für gesunde Knochen und Gelenke“, „Senkt den Cholesterinspiegel“, „Gut für Nerven und Muskeln“... diese und ähnliche Werbeaussagen auf Lebensmitteln versprechen ein Plus an Gesundheit. Gesundheitsbezogene Aussagen, so genannte Health Claims, dürfen Verbraucherinnen und Verbraucher nicht täuschen, sie müssen der Wahrheit entsprechen. Was sonst erlaubt und verboten ist, lesen Sie [hier](#).



Faktencheck: Glutenfreier Hafer bei Zöliakie

Die meisten Menschen mit Zöliakie können unter bestimmten Voraussetzungen glutenfreien Hafer verzehren. Was sind die Hintergründe? [Lesen Sie hier ...](#)



Vanillezucker selber herstellen

Vanillezucker lässt sich ganz einfach aus nur zwei Zutaten – Zucker und Vanilleschote – herstellen. Die Vanilleschote mit einem Küchenmesser längs aufschneiden, das Mark mit dem Messerrücken herauskratzen, in ein zu $\frac{3}{4}$ mit Zucker gefülltes Schraubglas geben, das Glas schließen und gut schütteln. Dann auch die Vanilleschote (in Stücken) hinzufügen; mehrere Tage durchziehen lassen, damit der Zucker das Vanillearoma annimmt. Auch bereits ausgeschabte Vanilleschoten haben noch viel Aroma und können mit Zucker gemischt für die Herstellung von Vanillezucker verwendet werden.

Informieren Sie sich [hier](#) zum Thema „Es schmeckt nach Vanille... Was ist drin?“

AKTUELLES AUS DEM FZE

Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung



Umfrage: Angebote für die Schulverpflegung und schulische Ernährungsbildung

Wie können wir unsere Angebote für die Schulverpflegung und schulische Ernährungsbildung individueller an Sie richten? Mit einer kurzen Umfrage möchten wir Sie als unsere Zielgruppe genauer kennenlernen, um unser Angebot auf Ihre Bedürfnisse anzupassen. Bitte nehmen Sie sich 5 Minuten für eine kurze Umfrage Zeit - natürlich anonym. Vielen Dank für Ihre Unterstützung! Zur Umfrage [hier](#).

Kontakt und weitere Fragen: schulverpflegung@dlr.rlp.de / 02602 9228 - 1710

Qualitätsoffensive Ganztags

Machen Sie einen ersten Schritt zu einem guten und leckeren Verpflegungsangebot: Wir machen den Check und Sie erhalten eine individuelle Rückmeldung zu Ihrem Speiseplan für die Kita- und Schulverpflegung.

Senden Sie einen Speiseplan über 5 Wochen bis spätestens 11. April 2025 an ernaehrungsberatung@dlr.rlp.de.



Was kommt auf den Teller - Wie kommt es auf den Teller?

Mit dem kommenden Rechtsanspruch auf Ganztagsbetreuung ab 2026 setzen Sie sich als Kita- und Schulträger verstärkt mit den Ganztagsangeboten auseinander. Welche Möglichkeiten gibt es dabei, die Verpflegung zu gestalten bzw. einrichtungsindividuell und passend für den Träger (weiter-) zu entwickeln? In drei Präsenzveranstaltungen erfahren Sie, was auf dem Teller landen sollte und wie es dorthin kommt. Neben vielfältigen Programmpunkten haben Sie ausreichend Zeit, sich untereinander auszutauschen und zu vernetzen. Weitere [Informationen und Anmeldung hier](#).

SAVE THE DATE „Lecker und zukunftsfähig: Kitaverpflegung mit Weitblick“ - Aktionswoche zum „Tag der Kitaverpflegung“ ab dem 5. Mai 2025

Die Vernetzungsstellen Kitaverpflegung der Bundesländer und das Nationale Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule (NQZ) veranstalten 2025 bundesweite Aktionstage zum Tag der Kitaverpflegung. Merken Sie sich daher schon jetzt den Termin vor. [Mehr Infos](#)



REZEPT DES MONATS

Orangensoße



für 4 Portionen

Zutaten

10 g Ingwer
1 TL Rapsöl
200 ml Orangensaft, frisch
gepresst
200 g saure Sahne, 10%
1 TL Oregano
Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker
Stärkemehl

Zubereitung

1. Den Ingwer putzen, sehr fein würfeln und im Rapsöl leicht anbraten. Mit Orangensaft ablöschen.
2. Die saure Sahne, Kräuter und Gewürze zugeben und 2 Minuten köcheln.
3. Ist die Soße zu dünn, kann sie mit etwas Stärkemehl gebunden werden.

Die Soße schmeckt gut zu Nudeln, Reis und hellem Fleisch.

Quelle: eigenes Rezept FZE, Nährwertberechnung mit DGE-PC Professional 4.2

	Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
pro Portion	133 kcal	2 g	11 g	7 g

AKTUELLES AUS DEM FZE

Vernetzungsstelle Seniorenernährung



90 Minuten Basiswissen - Neue Termine 2025

Auch in diesem Jahr können Sie sich in unseren kostenfreien Online-Seminaren rund um die Seniorenernährung fortbilden:

- 18. Februar: 90 Minuten Basiswissen rund um Schnittstellenmanagement
- 26. Februar: 90 Minuten Basiswissen rund um die Essatmosphäre
- 11. März: 90 Minuten Basiswissen rund um Service und Begleitung bei den Mahlzeiten

Weitere Themen und Anmeldung

Gut vorbereitet auf kommende Veranstaltungen für ältere Menschen

Bei Ess-Angeboten für Seniorinnen und Senioren, wie z. B. einem gemeinsamen Frühstück zu Ostern oder einem Mittagstischangebot, ist die Lebensmittelsicherheit besonders wichtig. Damit Sie gut gewappnet sind, um den Seniorinnen und Senioren ein sicheres und genussvolles Angebot zu ermöglichen, bieten wir folgende kostenfreie Online-Schulungen an:

- 24. März 2025 von 17:00-19:00 Uhr: Schulung für (vorwiegend) ehrenamtliche Helfer in der Seniorenarbeit
- 04. April 2025 von 08:00-14:00 Uhr: Fachkundes Schulung nach § 4 LMHV

Infos und Anmeldung



Info- und Materialbox: Erlebnisbox Ernährung

Die „Erlebnisbox Ernährung“ unterstützt Sie bei der Umsetzung niedrigschwelliger Angebote rund um das Thema Essen und Trinken im Alter. Neben Hintergrundwissen zu verschiedenen Ernährungsthemen enthält die Box Spiele, praktische Anleitungen und Rezepte. So fällt es den Senior:innen noch leichter, die Empfehlungen im Alltag umzusetzen. Die Box kann für die Arbeit mit Senior:innen-Gruppen ausgeliehen werden. Bei Interesse schreiben Sie uns an seniorenernaehrung@dlr.rlp.de
Mehr Infos

Zweiter Stern für das AWO Seniorenzentrum in Neuwied

Am 24.01.2025 wurde den Mitgliedern des Runden Tisches im AWO Seniorenzentrum „Haus der Generationen“ in Neuwied der zweite Stern für die Verpflegung übergeben. Im Rahmen der 3-Sterne-Qualifizierung haben die Beteiligten einiges angestoßen, um die Verpflegung der rund 160 Essensteilnehmer zu optimieren. Mehr lesen



SCHON GEWUSST?



Internationaler Tag der Hülsenfrüchte

Die Generalversammlung der Vereinten Nationen hat den 10 Februar als Internationalen Tag der Hülsenfrüchte festgelegt. Sie unterstreicht damit nicht nur die weltweite Bedeutung von Bohnen, Linsen, Erbsen & Co. für die Energie- und Nährstoffversorgung von Menschen und Tieren, sondern auch ihre umweltrelevanten Wirkungen. Interessierte finden Informationen [hier](#).

Marktcheck: Geschirr aus Bioplastik – Ist die Verwendung sicher?

Wenn Geschirr aus Bioplastik falsch verwendet wird oder Hersteller bestimmte Materialmischungen verwenden, kann das zu einem Gesundheitsrisiko werden, so die Information der Verbraucherzentralen. Auch die Bewerbung als "nachhaltig" sei oft nicht aussagekräftig. In [diesem bundesweiten Marktcheck](#) wurden Küchenprodukte aus und mit nachwachsenden Rohstoffen unter die Lupe genommen.

Quelle: KP-Newsletter Nr. 204 / Dezember 2024



Schulverpflegung – DIE Chance für eine ausgewogene Versorgung für ALLE Kinder und Jugendlichen

Was macht eine gute Schulverpflegung aus, und wie kann sie zur Gesundheitsförderung von Kindern und Jugendlichen beitragen? Wie kann eine ausgewogene Ernährung in Schulen die Gesundheit von Schülerinnen und Schülern fördern und welche Herausforderungen gibt es in der Praxis?

Ökotrophologin Dr. Petra Schulze-Lohmann erklärt es im [Kindergesundheitsbericht](#) Schule und Gesundheit der Stiftung Kindergesundheit (ab S. 60).

TERMINE

Unsere Veranstaltungshighlights im Februar und März

Veranstaltungen für die Kitaverpflegung und die Schulverpflegung

14.02.2025: Wir erstellen unser Verpflegungskonzept. Workshop für Verpflegungsverantwortliche in Kitas und Schulen

19.03.2025: Was kommt auf den Teller - Wie kommt es auf den Teller. Präsenzseminar für Kita- und Schulträger in Ludwigshafen

01.04.2025: Klimasschutz schmeckt - Nachhaltige Ernährungsbildung an Schulen. Tagesseminar für Lehrkräfte in Neuwied

Seminarreihe "Gut essen und Trinken in Kindertagesstätten" an allen Dienstsitzen und online

Veranstaltungen für die Seniorenernährung

18.02.2025: 90 Minuten Basiswissen rund um Schnittstellenmanagement (online).

25.02.2025: Netzwerk für eine bessere Seniorenernährung (online).

24.03.2025: Gute Hygienepaxis bei Ess-Angeboten für Seniorinnen und Senioren (online).

Veranstaltungen für Landfrauen

18.02.2025: Das Leben "versüßen"? - Zucker und seine Alternativen (online)

13.03.2025: Lebensmittelhygiene auf Festen (online)

08.04.2025: Nachhaltig essen leichtgemacht – eine Checkliste für den Alltag (online)

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: Februar 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.

