

# NEWSLETTER

**Ausgabe 5 / 2024**

## Informationen & Hintergründe

- Äpfel kreativ verwerten
- Der ökologische Fußabdruck ergänzt durch den ökologischen Handabdruck
- Kein versteckter Alkohol für Kinder in Lebensmitteln
- Neue Ernährungspyramide des BZfE

## Rezept des Monats

Gemüsepaella - Unser Tipp zur Resteverwertung!

## Aktuelles aus dem FZE

- Webseminare für Träger - Kita- und Schulleben
- Nachhaltiger Schulkiosk - Einladung zum Projektabschluss
- Lernplattform Unser Kitaessen - Online-Umfrage
- Neuer Ideenkatalog für die Ernährungsbildung in der Schule
- Sterne-Verleihung an Senioreneinrichtungen
- Gemeinsam schnippeln, kochen, essen – hygienisch einwandfrei!
- Malnutrition Awareness Week
- nutritionDay am 14. November 2024

## Schon gewusst?

- Portionsgrößen abschätzen
- Weniger Verpackung bei der Zubereitung von Hülsenfrüchten
- Wie lange können Lebensmittel nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums sicher verzehrt werden?

## Termine

Am 24.09.2024 hat die Fachtagung des FZE stattgefunden. Eine ausführliche Berichterstattung erfolgt auf unserer Internetseite.

# INFORMATIONEN & HINTERGRÜNDE

## Aus Ernährung und Verpflegung



### Äpfel kreativ verwerten

Herbstzeit ist Apfelzeit. Je nach Sorte können Äpfel über Wochen bis Monate gelagert werden. Wer jedoch keine optimalen Lagermöglichkeiten zu Hause hat, ist nach reichlicher Ernte auf der Suche nach guten Verwendungsmöglichkeiten, um einem Verderb der Früchte zuvor zu kommen.

Unsere Tipps finden Sie [hier](#).



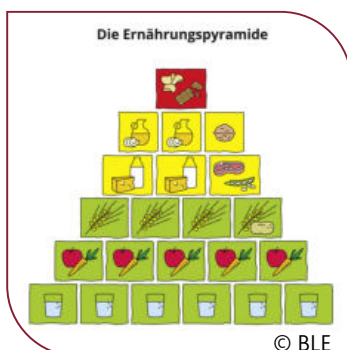
### Der ökologische Fußabdruck – ergänzt durch den ökologischen Handabdruck

Der Wettbewerb um natürliche Ressourcen prägt das 21. Jahrhundert. Wir Menschen verbrauchen mehr davon, als die Erde erneuern kann. Klimaerwärmung geht einher mit Nahrungsmittelknappheit, Verlust an Artenvielfalt, Überfischung, Bodenerosion und Wasserverschmutzung. Ein Bild, das für unseren Ressourcenverbrauch steht, ist der ökologische Fußabdruck. Hintergrundinformationen und was es mit dem Handabdruck auf sich hat, finden Sie [hier](#).



### Kein versteckter Alkohol für Kinder in Lebensmitteln

Eine gute Ernährung ohne schädliche Inhaltsstoffe ist vielen Eltern wichtig, damit sie ihre Kinder bestens versorgt wissen. Einige Lebensmittel, die gerne von Kindern verzehrt werden, können aus unterschiedlichen Gründen Alkohol in geringen Mengen enthalten, ohne dass dies auf den ersten Blick ersichtlich ist. Wie Sie solche Lebensmittel erkennen und worauf Sie ggfs. als Eltern achten können, lesen Sie [hier](#).



### Neue Ernährungspyramide des BZfE

Nachdem Anfang des Jahres die Deutsche Gesellschaft für Ernährung neue Ernährungsempfehlungen veröffentlichte, wurde nun auch die Ernährungspyramide des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE) angepasst. Welche Veränderungen die neue Pyramide aufweist und wie diese eine gesundheitsförderliche Ernährung darstellt, finden Sie [hier](#).

# REZEPT DES MONATS

## Gemüsepaella - Unser Tipp zur kreativen Resteverwertung



für 4 Portionen

### Zutaten

1 Kohlrabi  
2 Möhren  
1 rote Paprika  
2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
10 Kirschtomaten  
2 EL Rapsöl  
250 g Risotto- oder Paellareis  
1 TL Paprikapulver,  
rosenscharf  
500 ml Gemüsebrühe  
Salz  
Pfeffer  
1/2 Zitrone  
150g Joghurt  
2 TL Paprikapulver, edelsüß  
2 Frühlingszwiebeln

### Zubereitung

1. Gemüse putzen, waschen, zerkleinern.
2. Öl erhitzen, Gemüse darin andünsten.
3. Reis und Gewürze zugeben, weiterdünsten.
4. Mit Brühe auffüllen und zum Kochen bringen. Herd herunterschalten und den Reis auf kleinster Stufe mit geschlossenem Deckel gar ziehen lassen. Nach 10 Minuten die Tomaten auf den Reis legen und weitere 10 Minuten garen.
5. Inzwischen die Zitrone auspressen, mit Joghurt und edelsüßem Paprikapulver verrühren.
6. Frühlingszwiebeln putzen, in sehr feine Ringe schneiden und unter die fertig gegarte Reispfanne rühren.
7. Mit Paprikajoghurt servieren.

Tipp: Die Gemüse können je nach vorhandenen Resten beliebig ausgetauscht werden.

# AKTUELLES AUS DEM FZE

## Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung



### Webseminare für Träger - Kita- und Schulessen

Wir unterstützen Sie als Träger bei der Umsetzung der Herausforderungen mit den Verpflegungsangeboten in Kitas und Schulen im Herbst in Form von kostenlosen Webseminaren. Um der steigenden Anzahl an Schülerinnen und Schülern in Ganztagsbetreuung gerecht zu werden, schaffen Kommunen, Kita-, Schul- und Hortträger zurzeit die Voraussetzungen. In der Webseminarreihe beleuchten wir Empfehlungen zur gesundheitsförderlichen und nachhaltigen Verpflegung in Kita und Schule, sowie die vergaberechtlichen Herausforderungen. Die Termine und den Link zur Anmeldung finden Sie [hier](#).

### Nachhaltiger Schulkiosk - Einladung zum Projektabschluss

Das FZE lädt Vertreterinnen und Vertreter aus Schulen herzlich zur Abschlussveranstaltung des IN FORM-Projekts „Nachhaltiger Schulkiosk“ ein. Im Rahmen dieser Veranstaltung möchten wir Ihnen die Ergebnisse und Erfahrungen aus dem Projekt vorstellen und zeigen, welche Möglichkeiten Sie haben, den Schulkiosk gesünder und nachhaltiger zu gestalten. Teilnehmende Schulen erhalten eine Basis-Kiste und den Handlungsleitfaden „Nachhaltiger Schulkiosk“. Datum: 11.12.2024, 15.00 – 17.00 Uhr / Ort: IGS Goetheschule Kaiserslautern  
Anmeldung: [chantal.schaefer@dlr.rlp.de](mailto:chantal.schaefer@dlr.rlp.de), Tel. 02602/9228-1164



### Lernplattform Unser Kitaessen - Online-Umfrage

Das Qualitätsportal Unser Kitaessen bietet neben Informationen zum Thema Ernährung und Verpflegung in der Kita eine digitale Lernplattform zur selbstständigen Fortbildung für hauswirtschaftliche und pädagogische Fachkräfte.

Im Rahmen des IN FORM-Projektes wird das Qualitätsportal nun evaluiert. Nehmen Sie gerne an der Online-Befragung teil!

### Ideenkatalog „Lebensmittel wertschätzen“ für den fächerübergreifenden Unterricht

Der Ideenkatalog mit Praxisanleitung soll Lehrerinnen und Lehrer unterstützen, das Thema „Lebensmittel wertschätzen“ in den Unterricht zu integrieren. In dieser Praxisanleitung finden sich für zehn Ernährungsbildungsideen Unterrichtsverlaufkonzepte, die für eine (45 Minuten) bzw. zwei Schulstunden (90 Minuten) konzipiert sind. [Download hier](#).



# AKTUELLES AUS DEM FZE

## Vernetzungsstelle Seniorenernährung



### Sterne-Verleihung an Senioreneinrichtungen

Im Rahmen unserer Fachtagung am 24. September überreichte Umweltstaatssekretär Dr. Manz den ersten Senioreneinrichtungen in Rheinland-Pfalz die Auszeichnung mit 3 Sternen für die Verpflegung. Einen ausführlichen Bericht und Fotos von der Fachtagung finden Sie in Kürze auf unserer Internetseite.

[Pressemitteilung des MKUEM](#)

[Mehr Infos zur 3-Sterne-Qualifizierung](#)

### 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 Lebensmittelkontrollor Marc-André Justy gibt praktische Tipps, wie Sie solche Angebote hygienisch einwandfrei durchführen können. Infos und Anmeldung zur **kostenfreien Schulung am 29.10. in Bitburg** [hier](#).



### Malnutrition Awareness Week

Die "Malnutrition Awareness Week" ist eine europaweite Aktionswoche, die sich dem Thema Mangelernährung und ihren negativen Folgen widmet. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin e.V. (DGEM) macht in der Woche vom 11. bis 15. November 2024 gemeinsam mit weiteren Kooperationspartnern auf die Problematik der krankheitsbezogenen Mangelernährung aufmerksam.

Programmübersicht [hier](#).

### nutritionDay am 14. November 2024

Der "nutritionDay worldwide" ist eine jährlich stattfindende Initiative, an der Krankenhäuser und Pflegeheime teilnehmen können. Das Ziel ist es, das Wissen und das Bewusstsein für Mangelernährung in Gesundheitseinrichtungen zu stärken und die Qualität der Ernährungsversorgung insgesamt zu verbessern. Nehmen auch Sie am "nutritionDay" teil und helfen Sie mit, die Sicherheit und Qualität der Verpflegung der Patient\*innen zu verbessern! Mehr Infos [hier](#).



# SCHON GEWUSST?



## Portionsgrößen abschätzen

Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) bietet ein digitales Quiz als „Learning-Snack“ an, bei dem beispielsweise Portionsgrößen abgeschätzt oder Entscheidungsgründe für die Wahl kleinerer oder größerer Portionsmengen geprüft werden können.

Testen Sie sich aus!

## Weniger Verpackung bei der Zubereitung von Hülsenfrüchten

Verschiedene Hülsenfrüchte wie Kichererbsen, schwarze Bohnen oder Kidneybohnen werden gerne als Dosen- oder Glaskonserven gekauft. Das ist praktisch, weil man dadurch die langen Einweichzeiten und Garzeiten spart, die bei den meisten getrockneten Hülsenfrüchten für die Zubereitung benötigt werden. Allerdings müssen auch die ökologisch nachteiligen Verpackungen Weißblechdose bzw. Einwegglas in Kauf genommen werden. Wer das nicht möchte, kann die doppelte oder dreifache Menge an Hülsenfrüchten einweichen und garen. Die nicht benötigten Portionen lassen sich problemlos einfrieren, bei der Zubereitung fallen Einweichen und lange Garzeiten weg.



© DLRRLP



## Wie lange können Lebensmittel nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums sicher verzehrt werden?

Viele Lebensmittel sind auch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums (MHD) noch genießbar. Dann gilt es, die Sinne einzusetzen: schauen, riechen und schmecken, um einzuschätzen, ob das Lebensmittel noch essbar ist. In einem neuen Plakat mehrerer Fachverbände in der Schweiz wird aufgezeigt, wie lange Lebensmittel in der Regel noch verzehrt werden können. Bei Nudeln und Reis ist das bis zu ein Jahr nach Ablauf des MHD! Auch interessant: Faktencheck: Ist das Mindesthaltbarkeitsdatum ein Wegwerfdatum?

# TERMINE

## Unsere Veranstaltungshighlights im Oktober und November

### Veranstaltungen für die Kitaverpflegung

- 30.10.2024: Essen und Trinken in Kindertagesstätten - Lebensmittel bedarfsgerecht auswählen, Teil 1 [hier](#)  
(Teil 2 am 31.10.2024)
- 06.11.2024: Lebensmittelhygieneschulung, Montabaur [hier](#)
- 07.11.2024: Arbeitskreis Kita - Nachhaltigkeit checken und umsetzen, Bad Kreuznach [hier](#)

### Veranstaltungen für die Schulverpflegung

- 29.10.2024: Webseminare für Träger - Kita- und Schulessen, Teil 1 [hier](#)
- 06.11.2024: Schulverpflegung professionell gestalten - Gut planen-lecker essen, Teil 1 (Teil 2 am 08.11.2024) [hier](#)
- 18.11.2024: Lebensmittel wertschätzen – konkrete Ideen zur Ernährungsbildung Wissenshappchen [hier](#)

### Veranstaltungen für die Seniorenernährung

- 23.10.2024: Workshop Ernährung für Fachkräfte Gemeindeschwester Plus, Bad Kreuznach [hier](#)
- 29.10.2024: 90 Minuten Basiswissen rund um Lebensmittelauswahl und -häufigkeiten, online [hier](#)
- 20.11.2024: Gute Hygienepraxis bei Ess-Angeboten für Seniorinnen und Senioren, online [hier](#)

### Veranstaltungen für Landfrauen

- 09.10.2024: Gemüse fermentieren – Gutes Gelingen leicht gemacht [hier](#)
- 10.12.2024: Fit für die gesunde Familienkost – Fit in jedem Alter [hier](#)

Weitere Veranstaltungen sowie die Anmeldungen zu den Veranstaltungen finden Sie immer aktuell auf unserer Internetseite [www.fze.rlp.de/Termine](http://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](http://www.fze.rlp.de)

Stand: Juni 2024

Erstellt mit canva

## Sie möchten direkt mit uns Kontakt aufnehmen?

### Ernährungsberatung

[ernaehrungsberatung@dlr.rlp.de](mailto:ernaehrungsberatung@dlr.rlp.de)

Tel. 02602 9228-1710

### Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung

[schulverpflegung@dlr.rlp.de](mailto:schulverpflegung@dlr.rlp.de)

[kitaverpflegung@dlr.rlp.de](mailto:kitaverpflegung@dlr.rlp.de)

Tel. 02602 9228-1710

### Vernetzungsstelle Seniorenernährung

[seniorenernaehrung@dlr.rlp.de](mailto:seniorenernaehrung@dlr.rlp.de)

Tel. 02602 9228-1162

