

# NEWSLETTER

**Ausgabe 3 / 2024**

## Informationen & Hintergründe

---

- Warum macht Rhabarber die Zähne stumpf?
- Fleisch aus dem Labor und 3D-Lebensmitteldruck - eine neue Ära!?
- Unter der Lupe: Küchenfertige Salate
- Fertiggerichte in der Kinderernährung

## Rezept des Monats

---

Rettich-Carpaccio

## Aktuelles aus dem FZE

---

- Seminare für Kita- und Schulträger – Informationen zur Umsetzung in den Kommunen
- Qualifizierungsprozess 3-Sterne
- Hygieneschulung: Gemeinsam schnippeln, kochen, essen mit Bewohnerinnen & Bewohnern
- Netzwerke für eine bessere Seniorenernährung in Rheinland-Pfalz
- Planung von Mittagstischangeboten in der VG Arzfeld
- Sterne-Küche im DSK Seniorenzentrum Eisenberg

## Schon gewusst?

---

- Gelingensfaktoren für Ernährungsbildung in Schulen entwickelt
- Podcast-Empfehlung mit unserer Kollegin Kerstin Awan
- Podcast Empfehlung „Horch mal wer da is(s)t“
- Was sind Soba-Nudeln?

## Termine

---

# INFORMATIONEN & HINTERGRÜNDE

## Aus Ernährung und Verpflegung



### Warum macht Rhabarber die Zähne stumpf?

Nach dem Verzehr von Rhabarber fühlen sich die Zähne oft „stumpf“ an. Warum ist das so? Und was kann man dagegen tun? Lesen Sie [hier](#).



### Fleisch aus Labor und 3D-Lebensmitteldruck - eine neue Ära!?

Winston Churchill prophezeite bereits im Jahr 1932 Fleisch aus dem Labor: „Wir werden den Aberwitz hinter uns lassen, dass wir ein ganzes Huhn züchten, um nur Brust oder Flügel zu essen, und jene Teile getrennt in einem geeigneten Medium züchten.“ Tatsächlich kann Laborfleisch seit einiger Zeit in Singapur und den USA bestellt und gegessen werden. Hierzulande gibt es den ersten veganen Fisch aus dem 3-D-Drucker. Wie funktioniert der 3-D-Lebensmitteldruck und worin liegen die Vor- und Nachteile? Lesen Sie [hier](#).



### Unter der Lupe: Küchenfertige Salate

Küchenfertige Salatmischungen bieten Zeitersparnis und Arbeitserleichterung. Ohne großen Aufwand lassen sie sich als frische Komponente für die Mittagspause im Büro oder für das Abendessen mit der Familie zubereiten. Der Salat ist fertig geputzt, gewaschen und geschnitten und meist unter Schutzatmosphäre verpackt. Er sieht zum „Anbeißen“ lecker, frisch und gesund aus. Worauf geachtet werden sollte, lesen Sie [hier](#).



### Fertiggerichte in der Kinderernährung

Fertiggerichte sind in vielen Haushalten aus der täglichen Ernährung nicht mehr wegzudenken. Ihre Zahl und Vielfalt ist in den vergangenen Jahrzehnten ständig gestiegen. Fertigprodukte sind von Seiten der Lebensmittelindustrie bzw. dem Lebensmittelhandwerk soweit vorverarbeitet, dass sie nur noch erwärmt werden müssen oder sogar direkt verzehrt werden können. Worauf bei Einkauf und Verwendung von Fertiggerichten für Kinder geachtet werden kann, lesen Sie [hier](#).

# REZEPT DES MONATS

## Rettichcarpaccio



---

### Zutaten

- 1 Schalotte
- 1 Bund Schnittlauch
- 3 EL Apfelessig
- 2 EL Rapsöl, kaltgepresst
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zucker
- Pfeffer
- 1 Sommerrettich  
(ca. 400 g)

### Zubereitung

1. Die Schalotte schälen, sehr fein würfeln. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in sehr feine Röllchen schneiden. Beides mit Essig, Öl und den Gewürzen in einem Schälchen zu einer Salatsoße verrühren.
  2. Den Rettich schälen, in sehr feine Scheiben hobeln und auf vier Tellern oder einer Platte fächerförmig verteilen und mit der Salatsoße übergießen.
- Tipp: Rettich kann bitter werden, wenn er aufgeschnitten ist. Wer Bitterstoffe nicht mag, sollte das Carpaccio direkt vor dem Verzehr zubereiten.

# AKTUELLES AUS DEM FZE

## Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung



### Seminare für Kita- und Schulträger – Informationen zur Umsetzung in den Kommunen

Um Sie als Träger bei der Umsetzung der Herausforderungen im Zusammenhang mit den Verpflegungsangeboten in Kitas und Schulen zu unterstützen und auf aktuelle fachliche Empfehlungen hinzuweisen, bieten wir Ihnen ein Seminar zur Organisation, Beschaffung, Qualitätssicherung und Akzeptanzsteigerung an. Empfehlungen zur gesundheitsförderlichen und nachhaltigen Verpflegung in Kitas und Schulen werden vorgestellt und die vergaberechtliche Umsetzung besprochen. Weitere Informationen und Anmeldung [hier](#).

### Qualifizierungsprozess 3-Sterne

Sie wollen das Thema Verpflegung in Ihrer Kita oder Schule angehen? Es stehen Änderungen ins Haus, neue Kinder und Jugendlichen müssen mitverpflegt werden oder Sie haben einen neuen Verpflegungsanbieter? Erarbeiten Sie sich gemeinsam mit einer Ernährungsberaterin des FZE eine qualitativ hochwertige Kita- und Schulverpflegung, bei der es nicht nur darum geht, dass es allen schmeckt, sondern auch die Ernährungsbildung direkt mitgedacht wird. Sie können sich bis zu drei Sterne für die Verpflegung erarbeiten und somit der Verpflegung die Krone aufsetzen. Weitere Informationen und Anmeldung [hier](#).



# AKTUELLES AUS DEM FZE

## Vernetzungsstelle Seniorenernährung



### 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. Häufig bestehen hier Unklarheiten oder Bedenken. In unserer kostenfreien Schulung am 12.06.2024 in Montabaur erhalten Mitarbeitende aus Senioreneinrichtungen, Wohn-Pflege-Gemeinschaften und Tagespflegeeinrichtungen praktische Tipps, wie sie solche Angebote hygienisch einwandfrei durchführen können. Anmeldung und weitere Termine [hier](#).

### Netzwerke für eine bessere Seniorenernährung in Rheinland-Pfalz

Ende April und Ende Mai haben die ersten virtuellen Netzwerktreffen unter reger Beteiligung vieler Interessierter aus der Seniorenarbeit stattgefunden. Im „Netzwerk für eine bessere Seniorenernährung“ wurden Herausforderungen und Lösungen zum Thema Essen auf Rädern diskutiert. Im „Qualitätszirkel Seniorenverpflegung“ ging es um Umsetzungsmöglichkeiten von pürierter Kost in Senioreneinrichtungen. Sie sind herzlich eingeladen, bei den nächsten Netzwerktreffen mit dabei zu sein! Die Termine und den Zugangslink finden Sie [hier](#).



### Planung von Mittagstischangeboten in der VG Arzfeld

Am 13. Mai lud Herr Kuhl, Bürgermeister der Verbandsgemeinde Arzfeld, in Kooperation mit der Kreisverwaltung des Eifelkreises Bitburg-Prüm zu einem Austauschtreffen zum Thema „Mittagstische gestalten für Senioren“ ein. Neben der Vorstellung einiger Good-Practice-Beispiele aus dem Eifelkreis tauschten sich die Teilnehmenden über mögliche Umsetzungsideen aus. Die Vernetzungsstelle Seniorenernährung hat das Treffen moderiert und fachlich begleitet. Wenn Sie ebenfalls Mahlzeitenangebote für ältere Menschen initiieren möchten, unterstützen wir Sie gerne! Tel. 02602/9228-1162 oder E-Mail: [seniorenernaehrung@dlr.rlp.de](mailto:seniorenernaehrung@dlr.rlp.de)

### Sterne-Küche im DSK Seniorenzentrum Eisenberg

Als eines der ersten Seniorenzentren in Rheinland-Pfalz erhielten die Mitarbeitenden des DSK Seniorenzentrums Eisenberg am 30. April ihren ersten Stern für die Bewohnerverpflegung. [Mehr lesen](#)



# SCHON GEWUSST?



## Gelingensfaktoren für Ernährungsbildung in Schulen entwickelt

Das Bundeszentrum für Ernährung hat eine interaktive Grafik entwickelt, die Gelingensfaktoren von Ernährungsbildung in Schulen darstellt. Bei der Entwicklung haben Lehrkräfte insgesamt neun Gelingensfaktoren herausgearbeitet und diese genauer beschrieben.

Wie kann Ernährungsbildung gelingen? [Hier](#) anschauen.

Zusatz für Grundschulen und Ganzttag [hier](#).

## Podcast Empfehlung mit unserer Kollegin Kerstin Awan

Kerstin Awan war zu Gast im Podcast „Spiel, Spaß, Wutanfall“ und hat darüber berichtet, wie Kinder essen lernen und erlernen. Sie spricht mit dem Gastgeber Max über das Problem: „Warum isst mein Kind denn nicht, was ich gekocht habe? Gestern war das noch kein Problem?“

Nachzuhören [hier](#).



## Podcast Empfehlung „Horch mal wer da is(s)t“

Kitaverpflegung - ein komplexes, aber wichtiges Thema.

Was soll gegessen werden? Wie kann eine wertschätzende Kitaverpflegung gestaltet werden? Was gehört in die Brotdose? Im Podcast der Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Thüringen werden unterschiedliche Aspekte rund um die Verpflegung in der Kita aufgegriffen und mit Personen aus Praxis und Theorie diskutiert. Zu hören ist der Podcast [hier](#).

## Was sind Soba-Nudeln

Das Wort Soba kommt aus dem Japanischen und heißt übersetzt „Buchweizen“. Soba-Nudeln sind dünne, in lange Streifen geschnittene Nudeln aus Buchweizenmehl. Soba-Nudeln können auch einen Anteil an Weizenmehl enthalten, dadurch wird der Teig elastischer. Wenn die Nudeln nur Buchweizen enthalten, sind sie leicht brüchig.

Werfen Sie einen Blick in die Welt der [Nudel-Vielfalt](#).



# TERMINE

11.06.2024	Seniorenverpflegung: Basiswissen Nudging	online
11.06.2024	AK-Kita: Nachhaltigkeitscheck am Beispiel Reialternativen	Bitburg
12.06.2024	Kita-Verpflegung: Über den guten Umgang mit Lebensmitteln	Wittlich
12.06.2024	Seniorenernährung: Hygiene bei Betreuungsangeboten	Montabaur
17.06.2024	AK-Kita: Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten	Bad Marienberg
18.06.2024	AK-Kita: Über den guten Umgang mit Lebensmitteln	Bad Kreuznach
19.06.2024	Kita-Verpflegung: Gesundheitsbewusstes Essen	Neuwied
24.06.2024	Schulverpflegung: Verpflegungssysteme gut gestalten, Teil 1	online
25.06.2024	Kita-Verpflegung: Gesundheitsbewusstes Essen fördern, Teil 1	online
26.06.2024	Seniorenverpflegung: Basiswissen Essbiografie	online
26.06.2024	Kita-Verpflegung: Über den guten Umgang mit Lebensmitteln	online
26.06.2024	Kita-Verpflegung: Gesundheitsbewusstes Essen fördern, Teil 2	online
26.06.2024	Schulverpflegung: Verpflegungssysteme gut gestalten, Teil 2	online
01.07.2024	Kita-Verpflegung: Über den guten Umgang mit Lebensmitteln	Saarburg-Beurig
03.07.2024	Kita-Verpflegung: Frühstück und Zwischenverpflegung	Bad Kreuznach
03.07.2024	Träger: Kita- und Schulverpflegung umsetzen	Montabaur
04.07.2024	Träger: Kita- und Schulverpflegung umsetzen	Neustadt
08.07.2024	Kita/Schule: Web-Tool "Schnupperkurs"	online
09.07.2024	Seniorenverpflegung: Basiswissen Nachhaltigkeit	online
09.07.2024	Kita-Verpflegung: Lebensmittel bedarfsgerecht auswählen	Bernkastel-Kues
18.07.2024	Kita-Verpflegung: Hygienevorschriften anwenden	Neustadt/Weinstr.
24.07.2024	AK-Kita: Über den guten Umgang mit Lebensmitteln	online
25.07.2024	Seniorenernährung: Hygiene bei Betreuungsangeboten	Bad Kreuznach

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

**SAVE THE DATE: Fachtagung des FZE am 24. September 2024 in Nieder-Olm**