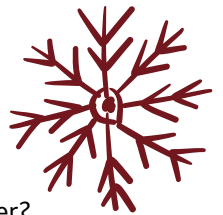


NEWSLETTER

Ausgabe 5 / 2025

Informationen & Hintergründe

- Zucker und Zuckeralternativen beim Backen
- Gemeinsam kochen - Spaß für Eltern und Kinder
- Wie passen die neuen DGE-Empfehlungen und die aktualisierte Planetary Health Diet 2.0 zueinander?
- Vergessene Gemüse: Kleine Sonnenblume Topinambur



Rezept des Monats

Aus Annettes Rezeptsammlung: Topinambur, mariniert mit gerösteten Mandeln

Aktuelles aus dem FZE

- Fachtag für Kita- und Schulträger „Ohne Verpflegung kein Ganztag“
- Coaching-Initiative „Kita isst besser“ - Auftakt- und Bilanzveranstaltung
- Proteine im Alter - Beitrag in SWR-Sendung Doc Fischer
- Weil gute Verpflegung zählt: Neue Online-Seminare 2026
- Erlebnisbox Ernährung - gemeinsam genießen, entdecken und ins Gespräch kommen

Schon gewusst?

- Foodsteps - Podcast des BZfE
- Apfelkitsche - mitessen oder nicht?
- Zimt ist nicht gleich Zimt
- Vogelgrippe - ausgewählte Fragen und Antworten des BfR

Termine

**Ihr FZE-Team wünscht frohe und besinnliche
Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr**

www.fze.rlp.de

INFORMATIONEN & HINTERGRÜNDE

Aus Ernährung und Verpflegung



Zucker und Zuckeralternativen beim Backen

Viele Menschen essen gerne süß. Aber: Im Durchschnitt essen wir mehr Zucker als es unserer Gesundheit guttut. Und gerade in der Weihnachtszeit sind viele auf der Suche nach Alternativen.

Eveline Lazik, Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz (FZE), betrachtet die Vor- und Nachteile verschiedener Zuckeralternativen. Sie gibt Tipps, wie es gelingen kann, Zucker beim Backen zu reduzieren. [Schauen Sie dazu dieses Video.](#)



Gemeinsam kochen – Spaß für Eltern und Kinder

Wollen wir gemeinsam Plätzchen oder Kuchen backen? Alle Kinder lieben diesen Satz und freuen sich dabei nicht nur auf das süße Backwerk, sondern auch auf die Zubereitung, bei der man die Hände in das Mehl stecken darf und zum Schluss vom frischen Gebäck nascht. In der Küche helfen zu dürfen, macht Kinder stolz und stärkt das Zusammengehörigkeitsgefühl innerhalb der Familie.

[Wie gemeinsames Kochen und Backen gelingt, lesen Sie hier.](#)



DGE-Ernährungskreis
© Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., Bonn

Wie passen die neuen DGE -Empfehlungen und die aktualisierte Planetary Health Diet 2.0 zueinander?

Wie können wir uns so ernähren, dass es unserer Gesundheit guttut – und gleichzeitig den Planeten schützt? Diese Frage prägt die aktuellen Debatten rund um eine nachhaltige Ernährung. Zwei Konzepte stehen dabei im Mittelpunkt: die neuen [DGE-Empfehlungen „Gut essen und trinken“ \(2024\)](#) und die im Oktober 2025 aktualisierte Planetary Health Diet 2.0. Ein Blick auf beide Systeme zeigt: Sie weisen klar in die gleiche Richtung. [Lesen Sie mehr.](#)

Vergessene Gemüse: Kleine Sonnenblume Topinambur

Das Knollengemüse Topinambur ist auch bekannt unter Namen wie “kleine Sonnenblume”, “Ewigkeitskartoffel”, “Indianerknolle” oder “Erdbirne”.

Die Knollen mit den exotisch klingenden Namen bieten eine leckere Bereicherung der winterlichen Gemüseküche.

[Entdecken Sie das Wintergemüse neu.](#)



REZEPT DES MONATS

Aus Annettes Rezeptsammlung: Topinambur, mariniert mit Mandeln



für 4 Portionen

Zutaten

800 g Topinamburknollen

20 g Mandelblättchen

Marinade

2 EL Walnussöl

2 EL Zitronensaft

½ TL Honig

Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Marinade aus den genannten Zutaten herstellen.
2. Die Topinamburknollen schälen. Große Knollen eventuell halbieren und mit dem Schnitzelwerk einer Küchenmaschine oder mit einem feinen Gemüsehobel direkt in die Marinade hobeln bzw. grob raspeln. Die dünnen Scheiben bzw. Raspel dabei immer wieder gut mit der Marinade vermischen, damit sich das Gemüse nicht braun färbt.
3. Mandeln in einer Pfanne ohne Fettzugabe leicht anrösten, dann sofort aus der Pfanne nehmen und über den marinierten Topinambur streuen.

Tipp:

Diese Topinambur-Rohkost passt mit ihrem milden Geschmack sehr gut zu Kartoffeln und Fisch.

Wird das Topinambur-Gemüse gegen Bräunung vorher blanchiert, wird der Geschmack intensiver und herber und passt dann eher zu deftigeren Fleischgerichten, wie Braten.

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

Nährwerte	Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
pro Portion	149 kcal	5,9 g	8,6 g	11,1 g

AKTUELLES AUS DEM FZE

Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung

Fachtag für Kita- und Schulträger „Ohne Verpflegung kein Ganztag“

Am 26. November kamen Vertreterinnen und Vertreter von 25 Kita- und Schulträgern zusammen, um sich fachlich zu informieren und Erfahrungen aus den Kommunen auszutauschen. Anne Böhmer vom Fachzentrum Ernährung präsentierte die wichtigsten Fakten der DGE-Qualitätsstandards für die Kita- und Schulverpflegung. Levin Leiser von IVT Verpflegungstechnik gab praxisnah Einblicke in Anforderungen und Einflussfaktoren bei der Planung von Verpflegungseinrichtungen in Kita und Schule. Mit großem Interesse verfolgten die Teilnehmenden die Ausführungen von Ingo Auer, VG Pellenz. Im Jahr 2025 hat die VG Pellenz die Mittagsverpflegung an vier Grundschulen in einem strukturierten Prozess neu ausgeschrieben und vergeben. Eine verlässliche Grundlage für die Ausrichtung des Verpflegungsangebotes bildet das Verpflegungskonzept des Trägers – eine umfassende Klammer für Anforderungen und Ziele. Doris Fey vom Fachzentrum Ernährung stellte die Bausteine eines Verpflegungskonzepts vor. Die Erstellung eines Verpflegungskonzepts und/oder einer Leistungsbeschreibung gehört u.a. zum Angebot der Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung am Fachzentrum Ernährung.



Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

Bei weiteren Fragen melden Sie sich gerne telefonisch unter 02602-9228-1710 (Ansprechpartnerinnen: Doris Fey und Franziska Still) oder per E-Mail an schulverpflegung@dlr.rlp.de.

Coaching-Initiative „Kita ist besser“ – Auftakt- und Bilanzveranstaltung

Die Auftakt- und Bilanzveranstaltung am 18. November setzte den Startschuss für eine neue Coaching-Runde der Landesinitiative „Kita ist besser“. In der Veranstaltung in Bad Kreuznach konnten 13 neue Kitas benannt und in den Coaching-Prozess aufgenommen werden.

Weitere Informationen zur Veranstaltung finden Sie [hier](#).

Weitere Informationen zur Coaching-Initiative und zur Teilnahme finden Sie [hier](#).



AKTUELLES AUS DEM FZE

Vernetzungsstelle Seniorenernährung



Proteine im Alter - Beitrag in SWR-Sendung Doc Fischer

Im Alter ist die ausreichende Zufuhr von Eiweiß besonders wichtig, um Muskelabbau entgegen zu wirken. Zu diesem Thema haben wir in einem Beitrag für das SWR-Gesundheitsmagazin "Doc Fischer" mitgewirkt. Wie viel Eiweiß benötigt man im Alter und was sind gute Proteinquellen? Den ganzen Beitrag und passende Rezeptideen [finden Sie hier.](#)

Weil gute Verpflegung zählt: Neue Online-Seminare 2026

Kompaktes Fachwissen für Küche, Pflege, Hauswirtschaft, Betreuung und Leitung: Unsere kostenfreien Online-Seminare geben Ihnen in 90 Minuten praxisnahe Einblicke zu Themen wie gelingender Teamkommunikation, professioneller Speiseplanung, Mangelernährung, Kau-/Schluckstörungen, Demenz, Essatmosphäre & Nudging, Diabetes, Nachhaltigkeit, Knochengesundheit & Sarkopenie sowie Trinken & Hitze. Alle Termine finden online von 14:00–15:30 Uhr statt. [Jetzt anmelden](#) – die neuen Termine sind freigeschaltet!



Erlebnisbox Ernährung – gemeinsam genießen, entdecken und ins Gespräch kommen



Ob in der Senioreneinrichtung, Tagespflege oder bei Senioren-Treffpunkten: Die Erlebnisbox Ernährung schafft wertvolle Momente der Begegnung. Die vielfältigen Themen – von Genuss im Alter über den Weg der Nahrung bis hin zu Kräutern, Getreide oder der bunten Gemüswelt – regen an, Erfahrungen zu teilen und Neues kennenzulernen. Dank kleiner Spiele, Gesprächsanlässe und einfacher Rezepte entstehen nicht nur Wissensimpulse, sondern auch Gemeinschaftserlebnisse.

Neugierig geworden?

Die Erlebnisbox Ernährung kann ganz unkompliziert ausgeliehen werden – für Ihre Gruppenangebote, gemeinsame Nachmittage oder für kleine Entdeckungsrunden im Alltag. Mail: seniorenernaehrung@dlr.rlp.de

SCHON GEWUSST?



Foodsteps - Podcast des BZfE

Im Podcast Foodsteps – Geschichten über Ernährung, Nachhaltigkeit und Zukunft des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE) kommen Menschen aus Landwirtschaft, Handwerk, Gastronomie und im Quartier zu Wort, die zeigen, wie die Zukunft unseres Essens gestaltet werden kann.

Informationen [hier...](#)

Apfelkitsche - mitessen oder nicht?

Die Apfelkitsche, auch bekannt als Griebs, Butzen oder Kerngehäuse des Apfels, kann in Familien zu Diskussionen führen: kann man diese mitessen oder sollte man das eher bleiben lassen?

Wie diese Frage beantwortet werden kann, welche Inhaltsstoffe im Kerngehäuse stecken und worin weitere Vorteile bestehen, erfahren [Sie in diesem Artikel des Bundeszentrums für Ernährung](#).

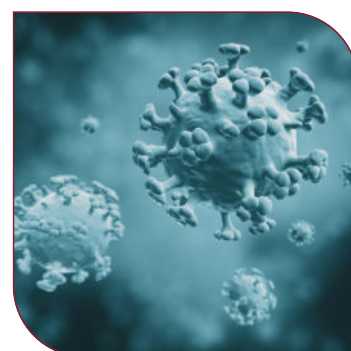


Zimt ist nicht gleich Zimt

Gerade in der Weihnachtsbäckerei ist Zimt ein sehr beliebtes Gewürz und für die Weihnachtsstimmung kaum wegzudenken. Beim Zimt gibt es allerdings zwei Arten: Ceylon- und Cassia-Zimt. Diese unterscheiden sich nicht nur im Einkaufspreis, sondern auch in den Inhaltsstoffen. Mehr dazu erfahren Sie [hier...](#)

Vogelgrippe - ausgewählte Fragen und Antworten des BfR

Die Vogelgrippe ist wieder sehr aktuell und auch in Rheinland-Pfalz angekommen. Neben der allgemeinen Stallpflicht für Hausgeflügel stellen sich manche vielleicht die Frage, wie gefährlich die Erkrankung im Haushalt bzw. allgemein bei Lebensmitteln aktuell ist. Um diese und weitere Fragen zu beantworten, hat das Bundesinstitut für Risikobewertung ein Dokument mit dem Titel „Fragen und Antworten zur Hygiene bei Lebensmitteln und Bedarfsgegenständen in Zeiten der Vogelgrippe – Wie kann ich mich und meine Familie schützen?“ zusammengestellt. [Informationen hier.](#)



TERMINE

Unsere Veranstaltungshighlights im Januar und Februar

Veranstaltungen für die Kita- und Schulverpflegung

13. Jan. 2026	Schulverpflegung: <u>Ernährungsbildung im Ganztage: Ideen für die Nachmittagsbetreuung</u>	online
24. Feb. 2026	Schulverpflegung: <u>Essen ist mehr als Sattmachen</u>	online
	Kitaverpflegung: <u>Seminarreihe "Essen und Trinken in Kindertagesstätten"</u>	online und an verschiedenen Standorten

Veranstaltungen für die Seniorenernährung

4. Feb. 2026	<u>Wenn alle an einem Strang ziehen - 90 Minuten Basiswissen rund um erfolgreiches Schnittstellenmanagement in der Seniorenverpflegung</u>	online
25. Feb. 2026	<u>Gestaltung einer gesundheitsfördernden Verpflegung Teil 1: Basiswissen rund um die Lebensmittelauswahl und -häufigkeiten</u>	online

Veranstaltungen für Verbraucher

14. Jan. 2026	<u>Das Leben "versüßen"? - Zucker und seine Alternativen Vortrag</u>	Tettscheid
---------------	--	------------

Weitere Veranstaltungen sowie die Anmeldungen zu den Veranstaltungen finden Sie immer aktuell auf unserer Internetseite www.fze.rlp.de/Termine.