

# NEWSLETTER

**Ausgabe 2 / 2024**

## Informationen & Hintergründe

---

- Vitamin D – Sonne anstatt Nahrungsergänzung
- Vergiftung durch Speisepilze vermeiden
- Hochverarbeitete Lebensmittel – ein Segen und Fluch zugleich?
- Für Sie gelesen: Die Kuh und das Klima. Warum es sich lohnt, etwas genauer hinzusehen

## Rezept des Monats

---

Bärlauch-Löwenzahn-Salat

## Aktuelles aus dem FZE

---

- Seminare für Kita- und Schulträger – Informationen zur Umsetzung in den Kommunen
- Kosten- und Preismanagement in der Kita- und Schulverpflegung
- Leistungsbeschreibung online – aktualisiert und wieder verfügbar
- Tag der Kitaverpflegung 2024
- Gemeinsam Netzwerken für eine bessere Seniorenernährung in Rheinland-Pfalz
- Erste Senioreneinrichtungen in Rheinland-Pfalz erhalten Auszeichnung für die Verpflegung
- „Erlebnisbox Ernährung“ im Seniorenzentrum Villa Romantica im Einsatz
- Workshop für pflegende Angehörige: Essen und Trinken bei Pflegebedürftigkeit

## Schon gewusst?

---

- Lebensmittel wertschätzen – Weitergabe von Lebensmitteln
- Neue DGE-Empfehlungen für die Ernährung von Erwachsenen
- Start der Online-Seminarreihe „Schulverpflegung professionell gestalten“
- Umfrage zu Nachhaltigkeit in der Speisenproduktion

## Termine

---

# INFORMATIONEN & HINTERGRÜNDE

## Aus Ernährung und Verpflegung



### Vitamin D – Sonne anstatt Nahrungsergänzung

Vitamin D wird gerne auch das „Sonnen-Vitamin“ genannt. Neben seinen Wirkungen auf den Kalzium- und Knochenstoffwechsel kennt man weitere Funktionen des Vitamins und diskutiert risikomindernde Effekte einer guten Vitamin D-Versorgung für bestimmte Erkrankungen.

Wofür brauchen wir Vitamin D? Kann über Nahrungsmittel und körpereigene Synthese der Bedarf gedeckt werden? Oder ist es sinnvoll, Supplemente einzunehmen? Antworten auf diese Fragen finden Sie [hier](#).



### Vergiftung durch Speisepilze vermeiden

Pilze sind sehr empfindlich und ebenso leicht verderblich wie z. B. rohes Fleisch. Sie werden jedoch nicht immer mit der erforderlichen Sorgfalt behandelt. Bei alten Pilzen können auch Stoffe entstehen, die Vergiftungsreaktionen auslösen können, sagt die Pilzsachverständige Dr. Rita Lüder im Interview mit Melina Ebert vom Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz. Das ganze Interview lesen Sie [hier](#).



### Hochverarbeitete Lebensmittel – ein Segen und Fluch zugleich?

Immer mehr Menschen möchten wissen, wo und wie Lebensmittel angebaut und produziert werden, welche Zutaten enthalten sind und wie Lebensmittel verarbeitet werden. Inzwischen durchlaufen viele Lebensmittel teils sehr komplexe Verarbeitungsprozesse, um als verzehrfertig und besonders schmackhaft zu gelten – die sogenannten „hochverarbeiteten Lebensmittel“. Was sind das für Produkte und wie wirken sich hoch verarbeitete Lebensmittel auf die Gesundheit aus? Lesen Sie [hier](#).



### Für Sie gelesen: Die Kuh und das Klima. Warum es sich lohnt, etwas genauer hinzusehen

(BZfE) – Eine pflanzenbasierte Ernährung ist die richtige Strategie für ein klimaschonenderes Landwirtschafts- und Ernährungssystem. In vielen Köpfen hat sich allerdings inzwischen die Faustformel „Die Rinder sind an allem Schuld“ festgesetzt. Und ja: die Produktion tierischer Lebensmittel belastet das Klima deutlich stärker als die Erzeugung pflanzlicher Nahrung. Warum sich aber ein etwas genauerer Blick lohnt und die Kuh nur teilweise das Problem ist, lesen Sie im [BZfE-Newsletter Nr. 11 vom 13. März 2024](#) (im Internet unter [bzfe.de](http://bzfe.de), Zugriff 10.04.2024).

# REZEPT DES MONATS

## Bärlauch-Löwenzahn-Salat



### Zutaten

150 g Bärlauch  
150 g Löwenzahn  
30 g Walnusskerne  
1 gekochtes Ei  
4 EL Rapsöl  
1 gestr. TL mittelscharfer  
Senf  
3 EL Balsamicoessig  
Salz, Pfeffer  
1 Prise Zucker

### Zubereitung

1. Den Bärlauch und den Löwenzahn waschen, trocken schleudern und zerpflücken. Auf einer Platte anrichten.
2. Öl, Senf, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker zu einem Dressing verrühren. Das Ei pellen und fein hacken und zu dem Dressing geben. Das Dressing abschmecken und über den Salat geben.
3. Die Kerne hacken, ohne Fett in einer Pfanne rösten und über den Salat geben. Sofort servieren.

Tipp: Die Blätter des jungen Löwenzahn vor der Blütenentwicklung verwenden. Die Blätter können auch in feine Streifen geschnitten werden, dann verteilen sich bittere und nicht so bittere Blätter gleichmäßiger im Salat.

Löwenzahn wird im Frühjahr auch auf Wochenmärkten angeboten, er ist oft milder als selbst gepflückter Löwenzahn.

# 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](#).

### Kosten- und Preismanagement in der Kita- und Schulverpflegung

In 2023 wurden Kita- und Schulträger in Rheinland-Pfalz bezüglich der Kosten und Preise der Kita- und Schulverpflegung befragt. Daraus konnten einige hilfreiche Informationen gezogen und Empfehlungen für den Umgang damit entwickelt werden. Eine Zusammenfassung finden Sie [hier](#).



### Leistungsbeschreibung online – aktualisiert und wieder verfügbar

Das digitale Angebot der Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung zur Erstellung einer Leistungsbeschreibung für Kita- und Schulträger wurde auf den aktuellen DGE-Qualitätsstandard aktualisiert und steht wieder zur Verfügung. Sie finden die [Leistungsbeschreibung online hier](#).

### Tag der Kitaverpflegung 2024

„Is(s)t unsere Kita nachhaltig? Nachhaltigkeits-Check für die Verpflegung in der Kita“. Führen Sie mit uns den Nachhaltigkeits-Check durch und prüfen, wie nachhaltig die Verpflegung in Ihrer Kita ist. Die Durchführung des Checks wird Ihnen in einer Online-Veranstaltung genauestens erläutert. Weitere Informationen und Anmeldung [hier](#).



# AKTUELLES AUS DEM FZE

## Vernetzungsstelle Seniorenernährung



### Gemeinsam Netzwerken - Kommen Sie ins Gespräch!

Um den kollegialen und fachlichen Austausch untereinander zu intensivieren und Ihnen die Möglichkeit zu geben, Kontakte zu knüpfen, bieten wir ab Ende April monatlich stattfindende Netzwerkveranstaltungen an. Beim ersten Termin am 23.04. soll es um das Thema „Herausforderung Essen auf Rädern – zu teuer oder gar nicht erst vorhanden?“ gehen. Im Netzwerk für die Gemeinschaftsverpflegung lautet das Thema am 21.05. „Pürierte Kost – Augenschmaus oder Augengraus?“ Weitere Termine, Themen und den Zugangslink finden Sie [hier](#).

### „Erlebnisbox Ernährung“ im Seniorenzentrum Villa Romantica im Einsatz

Die Anregungen, Rezepte und Materialien aus der Erlebnisbox Ernährung kamen bei den Mitarbeitenden und Bewohnenden in der Villa Romantica in Niederzissen super an. Beim „Kochen mit Silvia“ stand diesmal das Thema Hülsenfrüchte im Vordergrund. Mehr lesen Sie [hier](#). [Hier](#) gibt es weitere Infos zur Erlebnisbox Ernährung.



### Erste Senioreneinrichtungen in Rheinland-Pfalz erhalten Auszeichnung für die Verpflegung

Die „3-Sterne-Qualifizierung“ der Vernetzungsstelle Seniorenernährung Rheinland-Pfalz nimmt die Qualität und den Genusswert der Verpflegung in Senioreneinrichtungen in den Blick. Am 08.03.2024 erhielt das AWO Seniorenzentrum Ursel Distelhut in Mainz-Mombach den ersten von drei Sternen. Auch das AWO Seniorenzentrum Haus der Generationen in Neuwied freute sich über die Auszeichnung mit dem ersten Stern am 11.03.2024. Den vollständigen Bericht lesen Sie [hier](#).



### Workshop für pflegende Angehörige: Essen und Trinken bei Pflegebedürftigkeit

Die Anforderungen an das Essen und Trinken verändern sich mit zunehmendem Lebensalter und steigender Pflegebedürftigkeit. Das stellt pflegende Personen vor einige Herausforderungen. Gemeinsam mit Sylvia Wawrzinski-Schmidt vom Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe Westerburg organisierte die Vernetzungsstelle Seniorenernährung daher am 6. Februar 2024 einen Workshop für pflegende Angehörige in den Räumen der WeKISS in Westerburg. Mehr lesen Sie [hier](#).



# SCHON GEWUSST?



## Lebensmittel wertschätzen – Weitergabe von Lebensmitteln

Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft hat die Broschüre „Lebensmittel spenden“ aktualisiert. In dieser Broschüre finden Sie alle wichtigen Informationen und Hintergründe, wenn es um die Weitergabe von Lebensmitteln geht. Es wird aufgezeigt, wann man Lebensmittel noch abgeben darf, welche Personen wann haften und wie die Weitergabe aus hygienerechtlicher Sicht gestaltet sein muss. Mehr Informationen finden Sie [hier](#).

## Neue DGE-Empfehlungen für die Ernährung von Erwachsenen

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) gibt regelmäßig Empfehlungen heraus, wie sich die gesunde Bevölkerung ernähren sollte, um nährstoffoptimiert eine gesunde Lebensweise zu führen. Im März wurden die neuen DGE-Ernährungsempfehlungen „Gut essen und trinken – die DGE-Empfehlungen“ und der neue Ernährungskreis vorgestellt. Die Empfehlungen finden Sie [hier](#).



*Hinweis: Sie werden aktualisierte Fachinformationen zu diesen Themen auf unseren Internetseiten im Laufe der nächsten Monate finden.*



## Start der Online-Seminarreihe „Schulverpflegung professionell gestalten“

Am 29.04.2024 startet das Fachzentrum Ernährung (FZE) Rheinland-Pfalz die Seminarreihe „Schulverpflegung professionell gestalten“ im Onlineformat. Die Seminarinhalte umfassen ein breites Spektrum rund um die Schulverpflegung, angefangen bei den allgemeinen Ernährungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche, über Grundlagen zur Speiseplanung und Speiseplancheck, Hygienevorschriften bis hin zu Möglichkeiten der Akzeptanzsteigerung. Weitere [Informationen](#) und [Anmeldung](#) hier.

## Umfrage zu Nachhaltigkeit in der Speisenproduktion

Im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft wird aktuell eine Studie zur Bewertung der Nachhaltigkeit von Speiseproduktionssystemen in der Gemeinschaftsverpflegung durchgeführt. Ihr Wissen und Ihre Erfahrungen sind für den Erfolg dieser Untersuchung von großem Mehrwert. Wir laden Sie herzlich ein, Teil dieser Studie zu werden, indem Sie einen kurzen Fragebogen ausfüllen. Das Ausfüllen des [Fragebogens](#) dauert nur etwa 15 Minuten. Weitere Informationen finden Sie [hier](#).



# TERMINE

18.04.2024	Kita-Verpflegung: Speisen kompetent planen	Bitburg
22.04.2024	Kita-Verpflegung: Verpflegungssysteme gut gestalten	Bernkastel-Kues
23.04.2024	Netzwerk Seniorenernährung: Herausforderung Essen auf Rädern	online
24.04.2024	Seniorenverpflegung: Speiseplanung in Senioren-Wohngruppen	Wörrstadt
25.04.2024	Kita-Verpflegung: Hygienevorschriften anwenden	Oppenheim
29.04.2024	Schulverpflegung: Wissen, was Schüler brauchen, Teil 1	online
06.05.2024	Schulverpflegung: Wissen, was Schüler brauchen, Teil 2	online
07.05.2024	Kita-Verpflegung: Speisen kompetent planen	Münchweiler a. d. Alsenz
07.05.2024	BIO-regionale Kita- und Schulverpflegung	Altleiningen
08.05.2024	Kita-Verpflegung: Hygienevorschriften anwenden	Neuwied
08.05.2024	Bio-regionale Kita- und Schulverpflegung	Bescheid
08.05.2024	Tag der Kitaverpflegung	
14.05.2024	Seniorenverpflegung: Basiswissen Essatmosphäre	online
14.05.2024	Kita-Verpflegung: Frühstück und Zwischenverpflegung, Teil 1	online
14.05.2024	Kita-Verpflegung: Hygienevorschriften anwenden	Bernkastel-Kues
15.05.2024	Kita-Verpflegung: Frühstück und Zwischenverpflegung, Teil 2	online
15.05.2024	Kita-Verpflegung: Verpflegungssysteme gestalten	Neustadt/Weinstr.

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**

# 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: Februar 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

## Sie möchten unseren Newsletter abbestellen?

Dann senden Sie eine E-Mail mit dem Betreff

**„Abmeldung Newsletter“**

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

