

NEWSLETTER

Ausgabe 1 / 2024

Informationen & Hintergründe

- Acrylamid - ein altbekanntes Risiko aus heutiger Sicht
- Früchtetee im Blick
- Hybridprodukte - Das beste aus zwei Welten? Am Beispiel Rapsölbutter
- Nicht-Zöliakie-Weizen-Sensitivität: Was ist der Noceboeffekt?

Rezept des Monats

Apfelkrapfen

Aktuelles aus dem FZE

- Erfolgreich - Webseminarreihe für Träger Kita- und Schulessen
- Lernplattform Unser Kitaessen
- Informationen zur Gemeinschaftsverpflegung
- Online-Umfrage der Vernetzungsstelle Seniorenernährung - Sie sind gefragt!
- Online-Seminarreihe 90 Minuten Basiswissen startet wieder
- Gut vorbereitet auf kommende Oster-Veranstaltungen für Seniorinnen und Senioren
- BAGSO sucht Mahlzeiten-Angebote für ältere Menschen mit Zuwanderungsgeschichte

Schon gewusst?

- Wer Leitungswasser trinkt kann bis zu 1.000 € pro Jahr sparen
- Echt kuh-! - Schulwettbewerb jetzt mitmachen
- Aktualisiert - DGE-Qualitätsstandards

Termine

INFORMATIONEN & HINTERGRÜNDE

Aus Ernährung und Verpflegung



Acrylamid – ein altbekanntes Risiko aus heutiger Sicht

Krapfen, Berliner, Mutzenmandeln und Co. sind besonders an Karneval sehr beliebt. Doch neben vielen Kalorien liefern diese Traditionsgebäcke häufig einen weiteren gesundheitsbedenklichen Inhaltsstoff: Acrylamid. Eine Einordnung des Risikos lesen Sie [hier](#).



Früchtetee im Blick

Früchtetee ist ein hervorragender Durstlöscher. Ohne süßende Zusätze ist er kalorienfrei und schmeckt als Heißgetränk ebenso wie als Kaltgetränk. Gibt es neben der Geschmacksrichtung weitere Kriterien, woran man sich beim Einkauf orientieren kann? Aus welchen Zutaten besteht Früchtetee üblicherweise? Ist loser Tee besser als Teebeutel? Antworten finden Sie [hier](#).



Hybridprodukte - das beste aus zwei Welten? Am Beispiel Rapsölbutter

Hybridprodukte sprechen Verbraucherinnen und Verbraucher an, die aufgrund von Tierwohl, ökologischer oder gesundheitlicher Aspekte ihren Konsum an tierischen Produkten reduzieren möchten, gleichzeitig aber nicht auf gewohnte Gerichte und Geschmack verzichten möchten. Am [Beispiel der Rapsölbutter](#) wird erklärt, warum und worauf zu achten ist.



Nicht-Zöliakie-Weizen-Sensitivität: Was ist der Noceboeffekt?

Viele Menschen, die weder an Zöliakie noch an einer Weizenallergie leiden, ernähren sich glutenarm oder glutenfrei, da sie glauben, dass Gluten bei ihnen unangenehme Magen-Darmbeschwerden auslöst. Lesen Sie [hier](#) die Ergebnisse einer Studie einer niederländisch-britischen Forschungsgruppe.

REZEPT DES MONATS

Apfelkrapfen



Zutaten

60 g Butter
60 g Zucker
2 Eier
1 Päckchen Vanillezucker
1 Prise Salz
150 ml Milch
500 g Mehl
1 Päckchen Backpulver
4 große Boskop
Ausbackfett
Zimtzucker

Zubereitung

1. Butter, Zucker und Eier sehr schaumig rühren, Vanillezucker und eine Prise Salz unterrühren.
2. Mehl und Backpulver mischen, auf den Teig sieben und unterrühren.
Ist der Teig zu fest, etwas Milch hinzufügen.
3. Die Äpfel waschen, das Kerngehäuse entfernen, sehr klein würfeln und unter den Teig heben.
4. Das Fett auf 175 Grad Celsius erhitzen.
5. Die Teigbällchen mit 2 Esslöffeln abstechen und in heißem Fett goldbraun backen.
6. Noch warm in Zimtzucker wenden.

AKTUELLES AUS DEM FZE

Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung



Erfolgreich - Webseminare für Träger Kita- und Schulessen

Die Herausforderungen sind groß, wenn es bei der Kita- und Schulverpflegung darum geht, die Verpflegungsangebote aufgrund der gesetzlichen Vorgaben für die (Ganztags-)Mittagsbetreuung erfolgreich umzusetzen. Die Webinarreihe 2023 bot hierzu zahlreiche Inputs, z.B.

- Erstellung eines (Verpflegungs-)Konzeptes
- Verpflegungsangebote nachhaltig und gesundheitsförderlich umsetzen
- Küchen- und Mensaplanung
- Erstellung und Umsetzung der Leistungsbeschreibung im Vergabeverfahren

Zahlreiche Fragen und ein reger Austausch der Teilnehmenden zeigten, dass sie durch diese Seminare wichtige Informationen rund um die Kita- und Schulverpflegung erhalten haben. Auch 2024 wird es zu diesen Themen Präsenz- und Webseminare geben. Termine finden Sie im nächsten Newsletter oder unter www.fze.rlp.de/Termine

IN FORM Projekt der Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung

Die Lernplattform Unser Kitaessen bietet eine digitale, orts- und zeit-unabhängige Fortbildungsplattform für pädagogische und hauswirtschaftliche Fachkräfte in Kitas. Die Lernplattform steht ab sofort zur Testung bereit: www.unser-kitaessen.de.

Über Rückmeldungen zur Lernplattform freuen wir uns sehr: kitaverpflegung@dlr.rlp.de

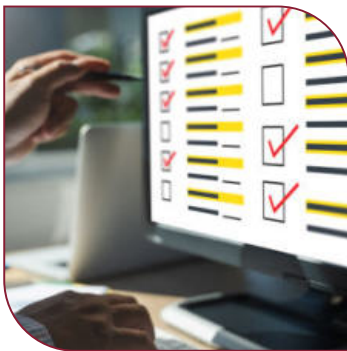


Informationen zur Gemeinschaftsverpflegung

In einer neuen Rubrik haben wir Ihnen die wichtigsten Informationen zur Gemeinschaftsverpflegung zusammengestellt, u. a. finden sie hier Informationen zum DGE-Qualitätsstandard, zu Verpflegungssystemen, Küchen- und Mensaplanung, Bestell- und Abrechnungssysteme, Speiseplanung, Verpflegungskonzepte, Leistungsbeschreibung, Nudging, Partizipation, und zur Nachhaltigkeit. Alle Artikel finden Sie hier.

AKTUELLES AUS DEM FZE

Vernetzungsstelle Seniorenernährung



Online-Umfrage: Sie sind gefragt!

Seit gut drei Jahren bietet die Vernetzungsstelle Seniorenernährung in Rheinland-Pfalz Informationen, Anregungen und Beratung zu Fragen rund um eine gesundheitsförderliche und möglichst nachhaltige Seniorenernährung. Wir freuen uns über eine Rückmeldung zu unserer bisherigen Arbeit und über Anregungen, welche Themen und Angebote Sie interessieren und handlungssicherer machen können.

Online-Seminarreihe 90 Minuten Basiswissen startet wieder

Die Seminare richten sich an Mitarbeitende in Senioreneinrichtungen aus den Bereichen Pflege, soziale Betreuung, Küche, Hauswirtschaft und Leitung. Die Teilnahme ist kostenfrei. Pflegekräfte können Fortbildungspunkte im Rahmen der „Registrierung beruflich Pflegenden“ erhalten. Weitere Themen und Termine sowie Anmeldung finden Sie hier.



Gut vorbereitet auf kommende Oster-Veranstaltungen für Seniorinnen und Senioren

Bei Ess-Angeboten wie einem Osterfrühstück oder einem Mittagstisch für Seniorinnen und Senioren ist die Lebensmittelsicherheit besonders wichtig. Auch wenn Sie die Speisen nicht selbst zubereiten, sondern nur servieren, müssen gewisse Hygieneregeln eingehalten werden. Wie Sie gut gewappnet sind, erfahren Sie am 7. März in unserem Online-Angebot (siehe Termine).

BAGSO sucht Mahlzeiten-Angebote für ältere Menschen mit Zuwanderungsgeschichte

Gesucht werden gute Beispiele von gemeinschaftlichen Mahlzeiten-Angeboten, die sich an ältere Menschen mit und ohne Migrationshintergrund richten oder gezielt für ältere Migrantinnen und Migranten angeboten werden. Im Mittelpunkt stehen leckere und zugleich gesunde Mahlzeiten. Mehr Informationen finden Sie hier.



SCHON GEWUSST?



Wer Leitungswasser trinkt kann bis zu 1.000 € pro Jahr sparen.

In einem Interview spricht Samuel Höller, Gründer und Geschäftsführer des „a tip tap e.V.“, darüber, wie gut die Leitungswasserqualität in Deutschland ist und empfiehlt vorwiegend Leitungswasser zu trinken. Dies könnte in einem Drei-Personen-Haushalt bis zu 1.000 € pro Jahr Ersparnis ausmachen. Auch in Betrieben könnte sich der Umstieg auf Leitungswasser in Form von Getränkespendern lohnen. Mehr Informationen finden Sie [hier](#).

Echt kuh-l! - Schulwettbewerb jetzt mitmachen

Ohne Wasser läuft nichts. Der Weg unserer Lebensmittel vom Feld bis auf den Teller ist mit Wasserverbrauch verbunden. Ein schonender Umgang mit der Ressource Wasser ist in der Landwirtschaft wichtig. Starkregen und Dürre können Ernteauffälle bedeuten. Trockene Gebiete müssen bewässert werden und das Grundwasser wird knapper. Der Klimawandel ist eine Herausforderung für Landwirtinnen und Landwirte. Denn ohne Wasser keine Landwirtschaft. Was leistet die Bio-Landwirtschaft, um das Wasser nicht zu belasten? Welche Anbaustrategien nutzen Bio-Landwirtinnen und -Landwirte, um ihre Böden speicherfähiger und fruchtbarer zu machen? Um diese Fragen geht es im Schuljahr 2023/2024 bei "Echt kuh-l!".

Einsendeschluss ist der 25. März 2024. Weitere Informationen finden Sie [hier](#).



Aktualisiert - DGE Qualitätsstandards

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) hat ihre Qualitätsstandards aktualisiert. Neben neuen Rechtsgrundlagen sind insbesondere aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse der Nachhaltigkeitsforschung berücksichtigt worden, die sich wie ein roter Faden durch alle Kapitel ziehen. [Hier](#) finden Sie die DGE-Qualitätsstandards der verschiedenen Lebenswelten.

TERMINE

Alle Termine und Anmeldung finden Sie immer aktuell auf unserer Internetseite www.fze.rlp.de/Termine.

21. Februar 2024	Kita-Verpflegung: Lebensmittel bedarfsgerecht auswählen	Neuwied
26. Februar 2024	Kita-Verpflegung: Verpflegungssysteme gut gestalten, Teil 1	online
27. Februar 2024	Hygiene auf Festen	online
28. Februar 2024	Seniorenverpflegung: Basiswissen Speiseplanung	online
28. Februar 2024	Kita-Verpflegung: Verpflegungssysteme gut gestalten, Teil 2	online
29. Februar 2024	Nachhaltigkeit in der Milchproduktion	Bitburg
29. Februar 2024	Kita-Verpflegung: Lebensmittel bedarfsgerecht auswählen	Bad Kreuznach
4. März 2024	Gemüse Fermentieren	online
6. März 2024	Kita-Verpflegung: Lebensmittel bedarfsgerecht auswählen	Bitburg
6. März 2024	Seniorenverpflegung: Basiswissen Mangelernährung, Schluckstörung, Demenz	online
7. März 2024	Gute Hygienepaxis bei Ess-Angeboten für Senior*innen	online
7. März 2024	Zucker und seine Alternativen	Serrig
8. März 2024	Kita-Verpflegung: Lebensmittel bedarfsgerecht auswählen	Neustadt/Weinstr.
11. März 2024	Schulverpflegung: Wissen, was Schüler brauchen, Teil 1	online
12. März 2024	Landfrauen: Fit für die gesunde Familienkost	online
12. März 2024	Kita-Verpflegung: Hygienevorschriften anwenden, Teil 1	online
12. März 2024	Hygiene auf Festen	Bad Kreuznach
13. März 2024	Schulverpflegung: Wissenshäppchen Kommunikation	online
13. März 2024	Kita-Verpflegung: Speisen kompetent planen	Neuwied
18. März 2024	Schulverpflegung: Wissen, was Schüler brauchen, Teil 2	online
19. März 2024	Seniorenverpflegung: Basiswissen Diabetes, Osteoporose & co.	online
19. März 2024	Kita-Verpflegung: Hygienevorschriften anwenden, Teil 2	online
19. März 2024	Kita-Verpflegung: Frühstück und Zwischenverpflegung	Bernkastel-Kues
27. März 2024	Kita-Verpflegung: Speisen kompetent planen	Oppenheim
4. April 2024	Kita-Verpflegung: Frühstück und Zwischenverpflegung	Oppenheim
9. April 2024	Hygiene auf Festen	Kümbchen
9. April 2024	Kita-Verpflegung: Gesundheitsbewusst Essen	Bernkastel-Kues
10. April 2024	Kita-Verpflegung: Verpflegungssysteme gut gestalten	Neuwied
15. April 2024	Hülsenfrüchte	Raumbach
15. April 2024	Kita-Verpflegung: Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten	n. n.

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

Stand: Februar 2024

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.

