

NEWSLETTER

Ausgabe 4 / 2025

Informationen & Hintergründe

- Empfehlungen für eine gesunde Ernährung
- Fette und Öle in der Kinderernährung
- Snacks aus Linsen, Erbsen, Soja und Co. - eine Alternative zu Reis- und Maiswaffeln?
- Hanfsamen - Ein Superfood?

Rezept des Monats

Aus Annettes Rezeptsammlung: Kastaniensuppe

Aktuelles aus dem FZE

- Optimierte euren Schulkiosk - Mitmachaktion zum Tag der Schulverpflegung
- Qualitäts-Tool Unser Schulessen - Mini-Check als Schnellstart
- Vom Stall ins Glas: Joghurtworkshop auf dem Bornwiesenhof
- Kochen für eine Person - lecker und einfach!
- Online-Fachtag: Zusammen is(s)t man weniger allein
- Kostenfreie Schulung: Mittagstische für ältere Menschen initiieren und gestalten
- DGE-Broschüren für Pflegende älterer Menschen neu aufgelegt

Schon gewusst?

- Neue BUT-Arbeitshilfe
- Miss mit! - bundesweite Aktion gegen Lebensmittelverschwendung
- Haben „funktionelle Limonaden“ einen gesundheitlichen Nutzen?
- Slush Eis: Eiskalter Genuss mit Risiko?

Termine

INFORMATIONEN & HINTERGRÜNDE

Aus Ernährung und Verpflegung



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

Empfehlungen für eine gesunde Ernährung

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) gibt seit Jahrzehnten Empfehlungen für eine „gesunde Ernährung“ heraus. Im Jahr 2024 sind diese Empfehlungen überarbeitet worden. Pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Getreideprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und pflanzliche Öle stehen im Fokus der Empfehlungen, ergänzt wird mit tierischen Produkten wie Milchprodukte, Fisch, Fleisch und Eier. Der DGE-Ernährungskreis gibt einen Überblick über die Vielfalt und Mengenverhältnisse der Lebensmittelgruppen.



Fette und Öle in der Kinderernährung

Fette und Öle sind lebenswichtig. Kinder brauchen sie unter anderem als Energiespender, Bausubstanz für Körperzellen und Hormone, Träger fettlöslicher Vitamine und Lieferant lebensnotwendiger Fettsäuren. Als Träger von Geschmacks- und Aromastoffen ist Fett auch für den Genuss und Wohlgeschmack der Speisen mitverantwortlich. Die Fettmenge und die richtige Auswahl der Fette sollten im Blick gehalten werden. Was die richtige Menge ist und worauf Sie bei der Auswahl der Fette achten sollten, lesen Sie hier.



Snacks aus Linsen, Erbsen, Soja und Co. – eine Alternative zu Reis- und Maiswaffeln?

Hersteller von Knabbererzeugnissen haben sie längst für sich entdeckt: die Hülsenfrüchte. Zahlreiche Knabberereien, die bislang aus Kartoffeln und Getreide hergestellt wurden, werden zunehmend aus Gemüse, wie Hülsenfrüchten, produziert. Ob diese eine echte Alternative darstellen und wie es mit dem Gesundheitswert und der Ökobilanz aussieht, lesen Sie hier.



Hanfsamen - Ein Superfood?

Die Samen des Nutzhanfs liegen im Trend. Sie werden geschält und ungeschält sowie in Verarbeitungsprodukten wie Frühstückscerealien, Müsliriegel, Mehlen, Proteinpulvern und vielem mehr angeboten. Hanfsamen werden gerne im Müsli gegessen, als Topping für Salate, als Backzutat oder für Smoothies verwendet. Zudem sind sie der Rohstoff, aus dem Hanfspeiseöl gewonnen wird. Ob Hanfsamen und seine Produkte zurecht als "Superfood" angepriesen werden, lesen Sie hier.

REZEPT DES MONATS

Aus Annettes Rezeptsammlung: Kastaniensuppe



für 4 Portionen

Zutaten

800 g Edelkastanien
2 Zwiebeln
2 EL Rapsöl
3 große Karotten
1 l Fleisch- oder
Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Muskat
2 EL Petersilie, fein
geschnitten
2 EL Kerbel oder
Schnittlauch, fein
geschnitten
3 EL Weißwein
4 EL saure Sahne

Zubereitung

1. Die Kastanien kreuzweise einschneiden, 15 Minuten vorkochen und anschließend schälen.
 2. Die Zwiebeln klein schneiden und im Öl andünsten.
 3. Die Karotten schälen, fein würfeln und mit den Edelkastanien zu den Zwiebeln geben und leicht anrösten.
 4. Die Brühe zugeben, aufkochen und 20 Minuten weiter köcheln lassen.
 5. Anschließend mit einem Pürierstab die Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer, Muskat und den Kräutern abschmecken.
 6. Den Weißwein zufügen.
 7. Suppe beim Anrichten mit saurer Sahne garnieren.
- Tipp:** Am besten lassen sich die Kastanien schälen, wenn sie noch heiß sind. Dann löst sich auch die darunterliegende Haut. Für eine alkoholfreie Variante, Weißwein durch Apfelessig ersetzen. Die Suppe ist mild im Geschmack. Wer es schärfer möchte, kann etwas Paprika oder Chili zugeben. Soll die Suppe als Vorspeise serviert werden, reicht die halbe Menge. Als Beilage empfiehlt sich Vollkornbrot/ -brötchen.

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

	Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
pro Portion	405 kcal	6,1 g	13,3 g	63,8 g

AKTUELLES AUS DEM FZE

Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung

Optimiert euren Schulkiosk - Mitmachaktion zum Tag der Schulverpflegung



Noch bis zum 15.10. können sich alle weiterführenden Schulen für die Mitmachaktion zum Tag der Schulverpflegung bewerben. Ziel der Aktion ist es, Emissionen zu reduzieren und das Verpflegungsangebot zu verbessern. Ob mehr pflanzliche Produkte, regionale und saisonale Zutaten oder fair gehandelte Lebensmittel oder andere Schwerpunkte gewählt werden, entscheidet jede Schule selbst. Dafür erhält die Schule einen Praxisleitfaden "Nachhaltiger Schulkiosk", eine Materialkiste zur Umsetzung vor Ort sowie Tipps und Anleitungen für Aktionen, die Spaß machen. Unter allen teilnehmenden Schulen mit fristgerechter Dokumentation werden 3 Termine für den Kochbus verlost! Möglichkeit zur Anmeldung und weitere Infos zum Ablauf finden Sie [hier](#).

Qualitäts-Tool Unser Schulessen - Mini-Check als Schnellstart

Der Schnellstart bietet einen ersten Einblick in das kostenlose Qualitätsmanagement-Tool Unser Schulessen, das Sie in Ihrer Einrichtung prozessbegleitend einsetzen können. Beurteilen Sie in einem Mini-Check die Umsetzung wichtiger Qualitätsaspekte von Schulmahlzeiten und Essumgebung. [Zum Schnellstart](#)



Vom Stall ins Glas: Joghurtworkshop auf dem Bornwiesenhof

Am 24. September 2025 fand auf dem Bornwiesenhof in Wilzenberg-Hußweiler (Kreis Birkenfeld) in Kooperation mit dem Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz der Workshop „Vom Stall ins Glas – Klimagesund und regional“ statt. Die Veranstaltung wurde von Christel Auler und Franziska Mediger (Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz) sowie Meike Jaschok (Bornwiesenhof) geleitet und durch das Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Energie und Mobilität im Rahmen des Landesprogramms „Rheinland-Pfalz isst besser“ und „KlimaGesund.Verpflegt“ gefördert. [Mehr lesen](#)

AKTUELLES AUS DEM FZE

Vernetzungsstelle Seniorenernährung



Kochen für eine Person - lecker und einfach!

Kochen für sich allein? Dass sich der Aufwand lohnt, zeigte unser Kochkurs für den 1-Personen-Haushalt am 27. August in Koblenz-Gondorf. Die Teilnehmenden probierten kreative Rezepte aus und nahmen viele Tipps für den Küchenalltag mit. [Mehr lesen.](#)

Online-Fachtag: Zusammen is(s)t man weniger allein

Der Online-Fachtag der Vernetzungsstellen Seniorenernährung aus Brandenburg, Hamburg, Rheinland-Pfalz, Sachsen-Anhalt, Thüringen und des Kern Bayern zum Tag der Seniorenernährung 2025 bot inspirierende Ideen gegen Einsamkeit im Alter. Praxisbeispiele aus verschiedenen Bundesländern zeigten, wie Mittagstische und Kochgruppen ältere Menschen verbinden und Möglichkeiten zur Erweiterung der Ernährungskompetenz bieten. [Mehr lesen.](#)



Kostenfreie Schulung: Mittagstische für ältere Menschen initiieren und gestalten

Ein warmes Mittagessen in Gesellschaft bedeutet mehr als nur Sättigung – es stärkt das Wohlbefinden, schafft Begegnung und fördert Teilhabe. Was braucht es, um ein solches Angebot erfolgreich auf die Beine zu stellen? Wir bieten Ihnen fundiertes Wissen, praktische Werkzeuge und Inspiration für die Umsetzung eines Mittagstisches in Ihrer Region. [Mehr Infos.](#) Am 04. November stellen wir Ihnen das Schulungskonzept in einer [kostenlosen Online-Informationsveranstaltung](#) vor.

DGE-Broschüren für Pflegende älterer Menschen neu aufgelegt

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat ihre [vier Praxiswissen-Broschüren](#) zur Ernährung älterer Menschen neu aufgelegt. Sie behandeln Themen wie Demenz, Kau- und Schluckstörungen sowie Mangelernährung und wurden an aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse angepasst. Die Materialien richten sich an alle, die Mahlzeiten für ältere Menschen zu Hause, mit „Essen auf Rädern“ oder in Senioreneinrichtungen planen und begleiten.



DGE-PRAXISWISSEN

SCHON GEWUSST?



Neue BUT-Arbeitshilfe

Eine neue Arbeitshilfe unterstützt Schulträger dabei, die Inanspruchnahme des kostenfreien Schulmittagessens aus dem Bildungs- und Teilhabepaket zu erhöhen. Sie bietet Handlungsempfehlungen und eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, um eigene Prozesse zu analysieren und Lösungsansätze zu entwickeln. Weitere Infos finden Sie [hier](#). Bei Fragen wenden Sie sich auch gerne an die [Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Rheinland-Pfalz](#).

Miss mit! - bundesweite Aktion gegen Lebensmittelverschwendung

Miss mit! ist eine Initiative von Slow Food und engagierten Partnern, um Verbraucherinnen und Verbraucher zu motivieren, ihr Wegwerfverhalten gegenüber Lebensmittel unter die Lupe zu nehmen und zu verbessern. Wer mitmacht hat die Chance, die Teilnahme an einem Kochevent und weitere attraktive Preise zu gewinnen. Die Aktion läuft bis Ende November. Informationen [hier](#) ...



Haben „funktionelle Limonaden“ einen gesundheitlichen Nutzen?

Funktionelle Getränke – Getränke mit besonderen Zutaten – werden vielfach auf Tiktok, Instagram und Co. mit bestimmten gesundheitlichen Zusatznutzen beworben. Wieviel Wahrheit verbirgt sich dahinter? Dieser Frage geht das Bundeszentrum für Ernährung nach. Informationen [hier](#) ...

Slush Eis: Eiskalter Genuss mit Risiko?

Bunt, süß und eiskalt: Vor allem Kinder lieben Slush-Eis an heißen Tagen. Doch was auf den ersten Blick harmlos erscheint, birgt gesundheitliche Risiken: Neben einem sehr hohen Zuckergehalt und künstlichen Farbstoffen enthält Slush-Eis oft den Zusatzstoff Glycerin, der in höheren Mengen gesundheitsschädlich ist. Warum sich der übermäßige Konsum problematisch gestaltet und worauf Eltern beim Kauf achten sollten, [lesen Sie in diesem Beitrag](#).



TERMINE

Unsere Veranstaltungshighlights im Oktober und November

Veranstaltungen für die Kita- und Schulverpflegung

23. Okt. 2025	<u>AK Kita: Milch im Fokus</u>	Bad Kreuznach
13. Nov. 2025	<u>AK Kita: Milch im Fokus</u>	Bitburg
3. Nov. 2025	<u>Gut planen - lecker essen, Modul 2 der Seminarreihe „Schulverpflegung professionell gestalten“ (Teil 1) (Teil 2 am 10.11. Anmeldung hier).</u>	online
5. Nov. 2025	<u>Für Träger: Was kommt auf den Teller - Wie kommt es auf den Teller?</u>	Kaiserslautern
26. Nov. 2025	<u>Ohne Verpflegung kein Ganztag - Fachtag für Kita- und Schulträger</u>	Mainz
	<u>Seminarreihe "Essen und Trinken in Kindertagesstätten"</u>	online und an verschiedenen Standorten

Veranstaltungen für die Seniorenernährung

22. Okt. 2025	Notfall- und Krisenmanagement in der Gemeinschaftsverpflegung - Kopflös oder organisiert: So wird's gemacht	Montabaur
28. Okt. 2025	90 Minuten Basiswissen rund um Essatmosphäre und Teilhabe	online
4. Nov. 2025	Mittagstische initiieren & gestalten	online

Weitere Veranstaltungen sowie die Anmeldungen zu den Veranstaltungen finden Sie immer aktuell auf unserer Internetseite 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

Stand: Oktober 2025

Erstellt mit canva

Sie möchten direkt mit uns Kontakt aufnehmen?

Erährungsberatung

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.

