

Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen

Newsletter Dezember 2024

■ Aktuelles Seite 2

Neuigkeiten rund um die VNS:

- Broschüre „Schulverpflegung im Ganztage – dynamisch und individuell“
- Rückblick: Landesweites Netzwerktreffen und Praxisworkshop „Schule i(s)t vielfältig“ Blickpunkt Allergien und Unverträglichkeiten

■ Veranstaltungen Seite 4

Wir freuen uns, Sie in einer unserer vielfältigen Veranstaltungen begrüßen zu dürfen! Seien Sie gespannt, was wir für das Jahr 2025 vorbereitet haben und informieren Sie sich [hier](#), welche Themen Sie erwarten.

■ Angebote Seite 5

Aktuelle Angebote zur Unterstützung für Schulen:

- Die KlimaSnackbar
- Die aktualisierte Ernährungspyramide des BZfE

■ Rezept Seite 7



© WavebreakmediaMicro / AdobeStock.com

„Sellerie-Schnitzel mit Ofengemüse und Quark-Dip“

Zum Ausprobieren & Nachkochen!

■ LIEBE LESERINNEN UND LESER,

Weihnachten steht vor der Tür und wir begrüßen Sie zu unserem letzten Newsletter des Jahres. Zum Jahresende möchten wir uns recht herzlich bei Ihnen für Ihr Interesse, die Teilnahme an Veranstaltungen und gewinnbringenden Kooperationen bedanken! Seit Oktober dürfen wir außerdem Laura Tremmel in unserem Team willkommen heißen, die uns noch bis Ende März im Rahmen eines studentischen Praktikums unterstützt. In dieser neuen Ausgabe unseres Newsletters informieren wir Sie über die geplanten Veranstaltungen im nächsten Jahr und laden Sie herzlich zum Ausprobieren eines neuen winterlichen Rezepts ein.

Wir wünschen Ihnen besinnliche Feiertage, einen guten Start ins neue Jahr und bis dahin viel Spaß beim Stöbern.

Ihre Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen

Aktuelles aus der VNS



■ BEGLEITINFORMATION „SCHULVERPFLEGUNG IM GANZTAG – DYNAMISCH UND INDIVIDUELL“

- in Kooperation mit der Serviceagentur Ganzttag Hessen

„Eine gesunde, nachhaltige Schulverpflegung und ein qualitativer Ganzttag gehen partizipativ Hand in Hand. Sie bieten die Chance für eine gelebte Ernährungs- und Verbraucherbildung. Im Mittelpunkt stehen hierbei die individuelle Förderung, Bildung und das Wohlbefindender Schülerinnen und Schüler.“

- Kanda Tatari (Serviceagentur Ganzttag Hessen) und Jessica Füger (Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen)



Hier gelangen Sie zum Download



Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen

Um Sie bei der Gestaltung der Schulverpflegung zu unterstützen und gelebte Ernährungsbildung in Schule umzusetzen, hat die SAG zusammen mit der VNS **Fachinformationen und praxisnahe Hilfen** in Form einer Begleitinformation zur gleichnamigen Fortbildungsreihe für Sie zusammengestellt.

Diese soll **Basiswissen** sowie **Kenntnisse** kompakt zusammengefasst vermitteln, um Sie bei der nachhaltigen Verankerung in Schule, wie beispielsweise bei der Einführung eines **Mensakreises** und bei der **Qualitätssteigerung** der Angebote zu unterstützen.

Da der Qualitätsrahmen der Richtlinie für ganztägig arbeitende Schulen für die Gestaltung des ganztägigen Lernens von zentraler Bedeutung ist, geben Ihnen die Fachinformationen jeweils einen Einblick in Möglichkeiten zur praktischen Umsetzung **anhand der acht Qualitätsbereiche**.

Fachinformationen zu weiteren Themen der Schulverpflegung finden Sie auf unserer [Webseite](#).

[Kontakt](#)

Newsletter 12/2024

■ RÜCKBLICK: LANDESWEITES NETZWERKTREFFEN „SCHULE IS(ST) VIELFÄLTIG“

Blickpunkt: Allergien und Unverträglichkeiten



Am 09.10.2024 und 10.10.2024 veranstaltete die **Vernetzungsstelle Schulverpflegung** in Kooperation mit der **Serviceagentur Ganzttag** Hessen den Fachtag „Schule is(s)t vielfältig“ im Online-Format über Big-BlueButton.

Wir bedanken uns recht herzlich bei allen Teilnehmenden und Referierenden für die vielfältigen Impulse und den regen Austausch zu dem Thema Allergien und Unverträglichkeiten in der Schulverpflegung.

Der erste Tag der Veranstaltung mit dem Fokus auf Allergien und Unverträglichkeiten startete mit dem

Fachimpuls „**Allergie und – oder Nahrungsmittelunverträglichkeit**“. Im Anschluss teilten sich die Teilnehmenden in vier Workshops zur Vertiefung der Themen **Hauptallergene, Zöliakie, Nahrungsmittelunverträglichkeiten sowie Kennzeichnung und Umgang in der Schulgemeinde** auf. Zuletzt wurde im Rahmen eines Praxisgesprächs über die Herausforderungen und Gelingensbedingungen in der Praxis berichtet.

Am zweiten Tag lag der Fokus zunächst bei der Vertiefung der vier Workshops. Neben inhaltlichen Impulsen war hierbei der Austausch und Umgang im Schulalltag anhand von Praxisbeispielen und -fällen von zentraler Bedeutung. Danach folgte ein **Praxispodium**. Abschließend wurden im Rahmen der Praxisunterstützung **Best-Practice-Beispiele** aus der Schulverpflegung mit dem Fokus auf Allergien und Unverträglichkeiten bei Kindern und Jugendlichen vorgestellt.

Weitere Informationen zum Fachtag „Schule is(s)t vielfältig“ sowie die Dokumentationen der vergangenen Veranstaltungen finden Sie [hier](#). Die Dokumentation zum Fachtag folgt in Kürze.

■ PRAXISWORKSHOP ZUM FACHTAG „SCHULE IS(T) VIELFÄLTIG“



Um das vermittelte Wissen der Online Veranstaltungen des diesjährigen Fachtags mit dem Fokus auf Allergien und Unverträglichkeiten zu intensivieren, führten wir gemeinsam mit **Martin Kaak-Wingeyer** (Koch, Berater und Seminarleiter der pflanzlichen Küche für Profiküchen, praxisnahe Beratung zu Lebensmittelallergenen) einen **Praxisworkshop in der Lehrküche der Limburger Adolf-Reichwein-Schule** durch.

Neben einem kurzen Theorieteil, der sich der Frage „**Wie reagiere ich, wenn jemand reagiert**“ widmete, ging es in die Küchenpraxis. Zunächst wurden in der **Warenkunde** verschiedenste pflanzliche Produkte als Alternative zu den tierischen Produkten vorgestellt. Es gab eine bunte Zusammenstellung unterschiedlicher Produkte, besonders beeindruckend und neu war für die Teilnehmenden der Kartoffeldrink, der gemeinsam verkostet wurde.



Im Anschluss ging es in die Küche und verschiedene **pflanzliche und allergenarme Speisen** wurden hergestellt und angerichtet. Mit einem bunten Strauß an neuen Anregungen, Rezepten und Eindrücken konnten die Teilnehmenden den Praxisworkshop verlassen.

Wir bedanken uns bei Herrn Kaak-Wingeyer für die tolle Zusammenarbeit und bei allen Teilnehmenden für Ihr Interesse an diesem wichtigen Thema.

Veranstaltungen 2025



■ EINLADUNG ZUM TAG DER ERNÄHRUNGSBILDUNG

Hiermit laden wir Sie herzlich zu dem **Tag der Ernährungsbildung 2025** mit dem Schwerpunkt „**Impulse für nachhaltige Ess- und Trinkentscheidungen**“ ein.

Der Tag der Ernährungsbildung wird jährlich von der **Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen** mit den **Hessischen Umweltschulen** und der **Landeskoordination Bildung für nachhaltige Entwicklung** umgesetzt.

Melden Sie sich jetzt bis zum **12.02.25** an!

Datum: 20. Februar 2025
Uhrzeit: 9:30 – 16:30 Uhr
Ort: Hessische Lehrkräfteakademie
 Lahnstraße 61, 35398 Gießen

TAG DER
ERNÄHRUNGSBILDUNG

© VNS Hessen

Was Sie erwartet:

- **Fachimpuls: Die Psychologie hinter unseren Essentscheidungen**
- **Workshops** mit Impulsen, Praxistransfer und Erfahrungsaustausch zu den Themen:

Essen mit allen Sinnen - nachhaltige Ess- und Trinkentscheidungen

Nachhaltige Pausenbrote

Nachhaltiger essen - welche Label helfen?

Ernährungsbildung zwischen Lust und Frust: Gelingensfaktoren für die Praxis

Fair Trade Schools

Wer da drinnen ist hungrig? Essen mit allen Sinn

Weitere Informationen unter: [Tag der Ernährungsbildung | Lehrkräfteakademie.hessen.de](https://www.lehrkraefteakademie.hessen.de/tag-der-ernaehrungsbildung)

Anmeldung unter: [Anmeldung zum Tag der Ernährungsbildung | Lehrkräfteakademie.hessen.de](https://www.lehrkraefteakademie.hessen.de/anmeldung-zum-tag-der-ernaehrungsbildung)

■ WEITERE VERANSTALTUNGEN IM NEUEN JAHR!

VERANSTALTUNGEN UND
AKTIONEN

© Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen

Wir **informieren** und **vernetzen** Akteurinnen und Akteure und bieten vielfältige Fortbildungsangebote, Fachtagungen, Workshops und Netzwerktreffen an. Unterstützt werden wir hierbei von unseren Kooperationspartnerinnen und -partnern. Seien Sie gespannt auf neue sowie vertiefende Themen und Impulse.

Wir laden Sie herzlich ein, sich in unserem [Veranstaltungsplaner](#) über unsere geplanten **Veranstaltungen für 2025** zu informieren. Wir freuen uns über Ihre Anmeldungen und stehen für Fragen gerne zur Verfügung.

Angebote

■ DIE KLIMASNACKBAR

Neues, kostenloses Unterrichtsmaterial für die gymnasiale Oberstufe und Berufsfachschulen



Die KlimaSnackbar ist ein Bestandteil des vom Land Hessen geförderten Projektes „[Klimabewusst essen in Schulen](#)“ und gibt **Schülerinnen und Schülern ab Klasse 10** die Möglichkeit, sich intensiv mit den globalen Auswirkungen der eigenen Konsumententscheidungen auseinanderzusetzen.

Die Unterrichtseinheit ist modular als *Blended Learning* konzipiert, sodass einzelne Elemente **kombiniert** oder die fünf Module **separat** bearbeitet werden können. Lehrerinnen und Lehrer können die Module individuell an Projekttagen oder im Unterricht einsetzen.



Ein Modul beinhaltet die Stationenarbeit. In **fünf Stationen mit interaktiven Aufgaben** erarbeiten die Jugendlichen die Lösungen zu den folgenden Themen mit Hilfe von Smartphones oder Tablet:

- Flugware und Transportwege,
- Futtermittel und Regenwald,
- Wasserverbrauch,
- wahre Lebensmittelkosten und
- Planetary Health Diet.

In [vier LearningSnacks](#) werden den Schülerinnen und Schülern die Grundlagen einer nachhaltigen Ernährung spielerisch vermittelt.

➡ [Zum Leitfaden für Lehrkräfte und dem Arbeitsmaterial](#)

➡ [Klimabewusst essen in Schulen: Zu den Online-Fortbildungen für Lehrkräfte](#)

Kontakt

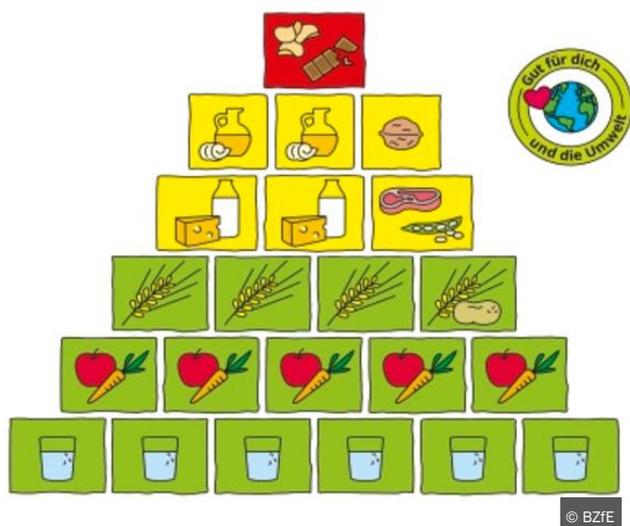
Sophia Nucke (Dipl. Ökotrophologin, Projektkoordinatorin „Klimabewusst essen in Schulen“)

Tel.: (069) 972010-62

E-Mail: nucke@verbraucherzentrale-hessen.de

■ DIE AKTUALISIERTE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE DES BZFE

Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) hat seine **Ernährungspyramide** an die neuen lebensmittelbezogenen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) angepasst. Diese berücksichtigen gleichzeitig Ernährungs-, Gesundheits- und Umweltaspekte.



Für wen gilt die aktualisierte Ernährungspyramide?

- Die BZfE-Ernährungspyramide stellt für den größten Teil der Bevölkerung eine **optimale Ernährung** dar. Sie basiert auf den [Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung \(DGE\)](#), welche sich an gesunde Erwachsene von 18 bis 65 Jahren richten, die neben pflanzlichen Lebensmitteln auch Milchprodukte, Ei, Fisch und Fleisch essen. Hier liegen ausführliche Berechnungen vor, die die Deckung aller Nährstoffe, gesundheitliche Auswirkungen und Einfluss auf die Umwelt berücksichtigen.
- Die DGE plant, schrittweise angepasste Ernährungsempfehlungen für weitere Bevölkerungsgruppen wie Seniorinnen und Senioren, **Kinder und Jugendliche** bereitzustellen. Bis dahin können die aktuellen Empfehlungen der DGE und damit auch die überarbeitete Ernährungspyramide als Orientierung für die Lebensmittelauswahl dienen.
- **Ältere Kinder und Jugendliche** können sich bei der Lebensmittelauswahl und den groben Mengenverhältnissen bereits an der Ernährungspyramide für Erwachsene orientieren. Das BZfE nutzt die aktualisierte Pyramide deshalb auch für die [Ernährungsbildung](#).

Die Ernährungspyramide im Unterricht

Mit [dieser](#) umfassenden Materialsammlung für **weiterführende** Schulen können Sie die BZfE-Ernährungspyramide auf vielfältige Weise nutzen: in Ihrem Unterricht, an Projekttagen oder in AGs. Dank veränderbarer Dateien eignet sie sich für alle Schulformen **ab Klasse 5**.



Wann gibt es die angepasste Ernährungspyramide auch in den weiteren Unterrichtsmaterialien?

In den Materialien wird die bisherige nach und nach durch die neue Ernährungspyramide **ausgetauscht**. Für einige Printmedien der Sekundarstufe werden **Austauschkarten oder Austauschseiten** zum kostenlosen Download zur Verfügung gestellt. Wann welches Unterrichtsmaterial aktualisiert vorliegen wird, können Sie [hier](#) nachsehen.

Kann die bisherige Pyramide noch im Unterricht verwendet werden?

Ja, Sie können alle Materialien weiterhin nutzen. Wie auch die bisherigen DGE-Empfehlungen ist die bisherige Ernährungspyramide nicht falsch. Auch sie stellt eine pflanzenbetonte, ausgewogene Ernährung dar. Die aktualisierte Pyramide hebt Umweltaspekte stärker hervor, indem sie zum Beispiel auch Hülsenfrüchte und Nüsse abbildet.

Rezept im Dezember

„Umhüllt von einer knusprigen Panierung und zusammen mit buntem Ofengemüse und cremigem Quark-Dip kommt Knollensellerie bestens zur Geltung.“

*Im Auftrag der Vernetzungsstelle
Schulverpflegung Hessen:
Simonetta Zieger*

■ MINI-WARENKUNDE – SELLERIE

Von September bis November ist in Deutschland die Haupterntezeit von Knollensellerie. Aufgrund seiner guten Lagerfähigkeit ist er aber den ganzen Winter über aus heimischem Anbau (nämlich vor allem aus Bayern, Rheinland-Pfalz, Nordrhein-Westfalen und Niedersachsen) erhältlich.

Kühl, trocken und dunkel – so sind die optimalen Lagerungsbedingungen für das Knollengemüse. Einmal angeschnitten, sollte er im Gemüsefach des Kühlschranks gelagert und innerhalb von ein bis zwei Wochen verwendet werden. Dabei wird es garantiert nicht langweilig: Wie wäre es beispielsweise mit unseren leckeren SELLERIESCHNITZELN? Auch in Cremesüppchen oder Püree sowie als Zutat im Ofengemüse können wir Knollensellerie wärmstens empfehlen. Gemeinsam mit anderen Gemüseresten (z. B. von Möhren und Lauch) sowie Kräutern (etwa Liebstöckel und Petersilie) und Salz lässt sich mit Sellerie außerdem im Handumdrehen eine Paste für Gemüsebrühe herstellen: Einfach 600 g Gemüse- und Kräuterreste mit 80 g Salz feinstückig pürieren, in ein sauberes Glas füllen und teelöffelweise je nach Bedarf mit heißem Wasser zu einer Brühe mischen. Die Paste ist im Kühlschrank bis zu sechs Wochen haltbar.

Schauen wir zuletzt noch auf seine inneren Werte: Knollensellerie ist mit 19 Kilokalorien je 100 g ein kalorienarmes Gemüse. Gleichzeitig enthält er viele Vitamine und Mineralstoffe – allen voran Kalium, Kalzium sowie B-Vitamine. Mit über 4 Gramm Ballaststoffen je 100 g ist er außerdem ballaststoffreich und macht lange satt. Darauf erstmal einen rohen Sellerie-Stick mit Quark-Dip – auch so schmeckt er köstlich!

■ SELLERIE-SCHNITZEL MIT OFENGEMÜSE UND QUARK-DIP



@ Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen

Bei Sellerie scheiden sich die Geschmäcker – die einen lieben, die anderen meiden ihn.

Unser Tipp: Umhüllt von einer knusprigen Panierung und zusammen mit buntem Ofengemüse und cremigem Quark-Dip kommt Knollensellerie bestens zur Geltung.

Guten Appetit an alle, die ihm mit unserem Rezept eine zweite Chance geben sowie natürlich allen bereits bekennenden Sellerie-Fans.



@ Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen

ZUTATEN

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

Für das Ofengemüse:

1 kg Gemüse der Saison (z. B. Kartoffeln, Rote Bete, Zwiebeln, Kürbis, Möhren, Pastinaken)
 1 EL Bratöl
 2 TL Thymianblättchen (frisch oder getrocknet)
 Salz, Pfeffer

Für den Quark-Dip:

250 g Magerquark
 250 g Speisequark (20 % Fett i. Tr.)
 1 EL Zitronensaft
 1 Prise Zucker
 Salz, Pfeffer

Für die Sellerieschnitzel:

8 Scheiben Knollensellerie (je ca. 1,5 cm dick und 100 g schwer)
 2 EL Mehl (Type 550)
 1 großes Ei
 1 TL edelsüßes Paprikapulver
 Salz, Pfeffer
 4 EL Paniermehl (alternativ: selbstgemachte Semmelbrösel aus altbackenen Brötchen)
 2 EL Bratöl

ZUBEREITUNG

1. Für das Ofengemüse Gemüse putzen und ggf. schälen, dann in mundgerechte Stücke oder Stifte schneiden und mit Öl, Thymian, Salz und Pfeffer marinieren. Ofengemüse bei 200 Grad Ober-/Unterhitze 30-35 Minuten backen.
2. In der Zwischenzeit Selleriescheiben in einem Topf mit Salzwasser 10 Minuten garen, dann abschütten und abtropfen lassen. Währenddessen Mehl und Paniermehl jeweils auf einen Teller geben. Ei in einem tiefen Teller aufschlagen, verquirlen und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.
3. Leicht abgekühlte Selleriescheiben zuerst in Mehl, dann Eier-Mix und zuletzt in Paniermehl wenden. Bratöl in einer Pfanne erhitzen und die Sellerieschnitzel beidseitig knusprig anbraten.
4. Für den Quark-Dip beide Quarksorten verrühren, dann mit Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Guten Appetit!

Tipp: Für eine rein pflanzliche Variante der Sellerieschnitzel, einfach das Mehl mit der doppelten Wassermenge sowie etwas Senf, Salz, Pfeffer und Paprikapulver vermischen, dann Selleriescheiben zuerst darin und anschließend im Paniermehl wälzen. Fertig ist die vegane Panade.

Viel Spaß beim Nachkochen und Ausprobieren!

Ihre Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen

Die Arbeit der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen der Hessischen Lehrkräfteakademie wird durch das Land Hessen über das Hessische Ministerium für Kultus, Bildung und Chancen (HMKB) und das Hessische Ministerium für Landwirtschaft und Umwelt, Weinbau, Forsten, Jagd und Heimat (HMLU) gefördert und unterstützt.