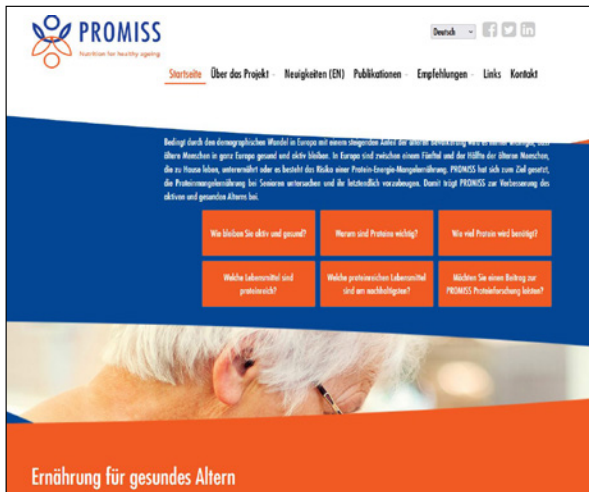


Prävention von Mangelernährung bei SeniorInnen in der EU

Empfehlungen aus dem Forschungsprojekt PROMISS



Das Projekt *Prevention Of Malnutrition In Senior Subjects in the EU* (Prävention von Mangelernährung bei Senioren in der EU) untersuchte in mehreren Studien in Europa die Situation von Se-

niorInnen in Bezug auf Mangelernährung sowie Maßnahmen zur Prävention. Dazu schlossen sich europäische Universitäten, darunter auch das Institut für Biomedizin des Alterns (IBA) der Universität Erlangen, mit anderen Institutionen zusammen. Im Juni 2021 wurde das Projekt mit einer Konferenz, die auf YouTube angesehen werden kann (Link s. re.), abgeschlossen.

Auf der Homepage des Projekts wie auch des IBA verfügbar sind aus dem Projekt entwickelte **Empfehlungen zur Förderung der Proteinaufnahme und Vermeidung von Mangelernährung** für SeniorIn-

nen sowie für Gesundheitsfachkräfte zur Verwendung in der Beratung. Weiterhin findet sich eine Publikationsliste aller während des Projekts veröffentlichten Beiträge.

→ www.iba.med.fau.de/forschung/promiss/promiss-ernaehrungsempfehlungen/

→ www.promiss-vu.eu/de/

Abschlusskonferenz:

→ www.youtube.com/playlist?list=PLa-RibNROGBJbZb8jzU2zQ4kckv_NAW-5

Quellen:

- PROMISS – Nutrition for Healthy Ageing. www.promiss-vu.eu/de/ (last accessed on 25 November 2021).
- Institut für Biomedizin des Alterns: PROMISS Ernährungsempfehlungen. www.iba.med.fau.de/forschung/promiss/promiss-ernaehrungsempfehlungen/ (last accessed on 25 November 2021).

Lust auf Linsen

Pflanzenbasiert essen ist nicht nur förderlich für unsere Gesundheit, sondern auch aus ökologischen Gründen im Sinne von *Planetary Health* sinnvoll. Neben Gemüse, Obst, Nüssen und Saaten könnten hierzulande deutlich mehr Hülsenfrüchte auf dem Speiseplan stehen. Doch vielen mangelt es an Ideen.

In „Lust auf Linsen“ hat Petra Kolip „50 Rezepte aus aller Welt“ zusammengetragen. Kolip ist Professorin für Prävention und Gesundheitsförderung an der Universität Bielefeld und außerdem passionierte Köchin.

Nicht nur sind Linsen in ihrer Sortenvielfalt mannigfaltig (von braunen Tellerlinsen, grünen Puy-Linsen, roten, gelben und weißen Linsen über schwarze Beluga-Linsen), sondern auch die Einsatzmöglichkeiten in der Küche (als Hauptmahlzeit oder Beilage, in Salaten, Suppen oder Eintöpfen und in Brotaufstrichen). Neben den geschmacklichen und küchentechnischen Eigenschaften der verschiedenen Sorten umreißt Kolip einleitend auch kurz kul-

turelle Hintergrundinfos und die enthaltenen Nährstoffe.

Der Hauptteil des Buches enthält 50 bebilderte Rezepte, bspw. Linsen-Hummus, Rote-Bete-Tarte mit Puy-Linsen, Linsen-Wraps, Linsensalat mit getrockneten Tomaten aber auch Linsen-Dals, -Curries, -Eintöpfe und -Suppen. Inspiration liefern ausgefallenerere Kreationen wie Linsen-Apfel-Suppe mit Wasabi, überbackene Süßkartoffeln mit Linsenfüllung, Linsen-Couscous-Puffer oder Grüne-Linsen-Kokos-Suppe. Das Kochbuch ist ein gelungener Mix aus „handfesten“ Alltagsgerichten, edlen „Festspeisen“, Kleinigkeiten aus Linsen und bunten Rezepten aus Indien, Marokko, dem Nahen Osten oder dem mediterranen Raum.

Das Buch macht Lust auf Linsen und ist daher sehr empfehlenswert für Ernährungsfachkräfte, für MultiplikatorInnen zur Weitergabe an Klientinnen und Klienten und inspirierend auf dem Weg zu einer pflanzenbetonen Ernährung mit mehr Hülsenfrüchten.

Stella Glogowski



Petra Kolip

Lust auf Linsen

50 Rezepte aus aller Welt

96 S., 19,90 €, durchgehend farbige Abbildungen; Format 17 x 24 cm
av buch im Cadmos Verlag,
München 2019

ISBN: 978-3-8404-7055-4

Entwicklung – Versorgung – Bildung

Essen und Ernährungsbildung in der KiTa

(scs) Eine gute Gestaltung der Nahrungsversorgung und des gemeinsamen Essens in Betreuungs- und Bildungsinstitutionen rückt seit Jahren vermehrt in den Fokus. In ihrem Band Essen und Ernährungsbildung in der KiTa haben die Autorinnen um Prof. Barbara Methfessel erstmals 2016 das aktuelle Wissen zu ernährungsphysiologischen und -psychologischen Voraussetzungen und Anforderungen, entwicklungspsychologischen, fachdidaktischen sowie praktischen pädagogischen Konzepten zusammengetragen (vorgestellt in ERNÄHRUNGS UMSCHAU 2/2017, S. M118).

Seitdem hat die Anzahl der Kinder sowohl in der U3- als auch in der Ganztagsbetreuung zugenommen, die An-

sprüche an und auch Vorgaben für Gesundheitsförderung und Ernährungsbildung in der Kita sind gestiegen. 2021 ist daher eine überarbeitete 2. Auflage des Buchs erschienen, in dem neue Erkenntnisse und Vorgaben für die Früh- und Elementarbildung einbezogen sind.

Barbara Methfessel, Kariane Höhn, Barbara Miltner-Jürgensen, Katja Schneider
Essen und Ernährungsbildung in der KiTa

Entwicklung – Versorgung – Bildung
2., erweiterte u. überarbeitete Auflage
Taschenbuch, 364 S., 42 €
Verlag Kohlhammer 2021

ISBN: 978-3-17-039134-5

