

## Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. **JOB&FIT-CD: Köstliche Rezepte für die Kantine**



Der Arbeitsplatz ist der Ort, an dem Berufstätige einen Großteil ihrer Zeit verbringen und ihre Mahlzeiten zu sich nehmen. Mit dem „DGE-Qualitätsstandard für die Betriebsverpflegung“ stellt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) die grundlegenden Weichen für eine optimierte Verpflegung am Arbeitsplatz.

Die neue JOB&FIT-CD „IN FORM in der Betriebsverpflegung – Köstliche Rezepte für die Kantine“ bietet Betriebskantinen Anregungen mit rund 160 Rezepten. Mit praktikablen Ideen für den Küchenalltag unterstützt die CD bei der Umsetzung des Standards in die Praxis, denn alle Rezepte und Wochenspeisenpläne erfüllen die Kriterien des „DGE-Qualitätsstandard für die Betriebsverpflegung“. Die berechneten Nährstoffe entsprechen einem Drittel der pro Tag genannten Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr von Erwachsenen im Alter zwischen 19 und 65 Jahren. Übersichtlich abrufbar sind die Rezepte sowohl über Rezeptka-

tegorien, als auch wochenweise über zwölf nährstoffoptimierte Speisenpläne. Küchenfachkräfte in Betriebsrestaurants können so gezielt nach Salaten, Suppen, Nachspeisen, vegetarischen Hauptgerichten oder solchen mit Fisch oder Fleisch suchen. Neben Wochenspeisenplänen enthält die CD auch Aktionswochen mit den Themen „Frühling“, „Herbst“ und „Fast Food“. Vollwertige Rezepte aus den Kategorien „Zwischenverpflegung & Snacks“ und „Shakes & Drinks“ können das Cafeteria- oder Kioskangebot erweitern. Die Rezepte sind für jeweils 10 Personen angelegt und können auf eine größere Verpflegungszahl hochgerechnet werden.

Praxisgerechte Angaben zur jeweiligen Ausgabemenge und Vorschläge zu den passenden Kellen oder Portionierern ergänzen die meisten Rezepte.

*Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE),  
 Pressemeldung vom 03.12.2013*

**Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (Hg):  
 IN FORM für die Betriebsverpflegung – Köstliche Rezepte für Ihre Kantine.  
 CD, 10 €**

*Zu bestellen unter: [www.jobundfit.de/qualitaetsstandard/rezeptdatenbank/rezept-cd-in-form-fuer-die-betriebsverpflegung.html](http://www.jobundfit.de/qualitaetsstandard/rezeptdatenbank/rezept-cd-in-form-fuer-die-betriebsverpflegung.html)*

## Netzwerk Gesund ins Leben **Handlungsempfehlungen zur Ernährung und Bewegung von Kleinkindern**



Das Netzwerk Gesund ins Leben, eine IN FORM-Initiative des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV), hat im Dezember 2013 auf seinem 3. Kongress unter dem Motto „Gleiche Botschaften für ALLE“ in Berlin erstmals bundesweit einheitliche Handlungsempfehlungen zur Ernährung und Bewegung von Kleinkindern zwischen 1 und 3 Jahren öffentlich vorgestellt.

„Angesichts der wenigen verfügbaren und oft widersprüch-

lichen Informationen zur Ernährung und Bewegung von Kleinkindern, sind viele Eltern verunsichert und orientierungslos“, erklärte Maria FLOTHKÖTTER, Leiterin des Netzwerks Gesund ins Leben. Die Empfehlungen zur Ernährung und Bewegung von Kleinkindern des Netzwerks geben Eltern weitere Sicherheit und bieten Multiplikatoren eine standardisierte Grundlage für die Beratung.

Die neuen Handlungsempfehlungen haben v. a. den Alltag der Familien im Blick. Die Experten erläuterten wie Eltern ihre Kleinen an eine ausgewogene und genussvolle Familienernährung heranführen und ein Essalltag in Familien ohne Stress und unter Einbeziehung auch der Kleinsten gelingen kann. Damit Eltern ihren Kindern frühzeitig ein gesundheitsförderndes Essverhalten, das auch Spaß macht, vermitteln können. Die Experten betonten wie

bedeutend körperliche Aktivität für eine gesunde Entwicklung von Kleinkindern sei und wie Eltern den natürlichen Bewegungsdrang ihrer Kinder aktiv unterstützen, Tagesabläufe kleinkindgerecht gestalten und die Nutzung von Bildschirmmedien vermeiden können. Dass Nahrungsmittelunverträglichkeiten viel seltener sind als Eltern vermuten und wie Nahrungsmittelallergien richtig diagnostiziert werden, war ein weiterer Schwerpunkt.

Die neuen Empfehlungen sind nach den Empfehlungen zur Ernährung in der Schwangerschaft und zur Säuglingsernährung die dritten bundesweiten Standards von Gesund ins Leben. Vertreter der führenden wissenschaftlichen Fachgesellschaften, Verbände und Institutionen in Deutschland sowie Experten aus Österreich haben daran mitgewirkt. Bereits 400 Partner unterstützen das Netz-

werk bundesweit. Alleine im Jahr 2013 wurden 1,2 Mio. Elternmedien verteilt. Fast 90 % der Kinderärzte kennen die Handlungsempfehlungen für das Säuglingsalter. Die Handlungsempfehlungen können herunter geladen unter [www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de).

■ ■ ■ Lesen Sie mehr zum Thema Kinderernährung in unserem Fachbuch „Kinderernährung aktuell – Schwerpunkte für Gesundheitsförderung und Prävention“ von Mathilde KERSTING (Hg).

■ ■ ■ Im Beitrag ab S. 27 in diesem Heft haben HIRSCH und RADEMACHER ausgewertet, inwieweit in Ratgeberbroschüren zur Säuglingsernährung die Handlungsempfehlungen des Netzwerks „Gesund ins Leben“ umgesetzt wurden.

*aid infodienst, Pressemeldung vom 03.12.2013*

*(Fortsetzung S. M117)*

## 365+1 internationale Rezepte aus 365+1 regionalen und saisonalen Zutaten Mitteleuropas Natürlich essen rund ums Jahr



Aus Grundnahrungsmitteln, frischem Gemüse und Obst, am besten aus der eigenen Umgebung, einfache, leckere Gerichte herzustellen – dies ist der Verfasserin, Agraringenieurin und freie Autorin, ein Anliegen. Um dies auch anderen Menschen nahezubringen und Alternativen zu Fast und Convenience Food zu geben, hat sie dieses Buch verfasst und auch selbst verlegt.

Den Eigenverlag merkt man der Optik an, die Seiten sind für heutige optische Ansprüche ungewohnt voll und eng beschrie-

ben. Davon sollte man sich aber nicht abschrecken lassen, denn sobald man anfängt zu blättern, eröffnet sich dem Leser/der Leserin eine ungeheuer vielfältige Lebensmittelwelt. Für jeden Tag des Jahres hat sich Gudrun MEHLO ein Grundnahrungsmittel, eine Gemüse- oder Obstsorte ausgesucht (natürlich nach Saison), die sie kurz beschreibt und ein passendes Rezept vorstellt. Das ergibt 365 völlig unterschiedliche Rezepte von Ackerbohne bis Zwiebel, dazu eine Reihe von für die Küche unverzichtbaren Grundrezepten wie Soßen, Dressings und Backteigen. Die Rezepte sind in der Mehrheit mit einfachen Mitteln kochbar und alltagstauglich. Werden seltene Sorten vorgestellt, sind diese meist leicht gegen verbreitete austauschbar.

Interessant ist die Mischung aus traditionellen Gerichten und Zutaten (z. B. wird häufig selbst hergestelltes Butterschmalz ver-

wendet, traditionelle Rezepte sind z. B. Sauce Hollandaise, Pflaumenkompott oder Brandteig) und Rezepten aus anderen Ländern (z. B. Paneer, Empanadas, Minestrone). Dazu kommen vollwertige (Weizen-Risotto, Grünkern-Küchlein), einfache (Kohlrabi gedünstet, Kräuterpüree mit Spiegelei), regionale (bayerischer Rettich, Kaiserschmarrn) und ausgefallene Rezepte. Übersichtlich sind die verschiedenen Verzeichnisse gestaltet, in denen man sowohl nach Gerichten als auch den verwendeten Hauptprodukten suchen kann. Auf Fotos der fertigen Gerichte muss man allerdings verzichten, da der Platz (sinnvollerweise) für Fotos der vorgestellten Produkte verwendet wurde.

Hilfe beim Kochen erhalten Leser/-innen durch eine Einleitung zu Küchentechnik und -begriffen, einen herausnehmbaren Saisonkalender und de-

taillierte Rezeptbeschreibungen. Eine gewisse Vorbildung beim Kochen sollte jedoch vorhanden sein. Gartenbesitzer profitieren zusätzlich von einem eigenen Kapitel zur Konservierung von Obst und Gemüse.

**Fazit:** Ein interessantes Buch und eine Fundgrube für neue Ideen, sei es für das Ausprobieren „mal anderer“ Gemüsesorten oder selbst gekochter und dabei einfacher, gesunder Gerichte.

*Dr. Sabine Schmidt, Pohlheim*

**Gudrun Mehlo:**  
**Natürlich essen rund ums Jahr.**  
365+1 internationale Rezepte aus 365+1 saisonalen und regionalen Zutaten Mitteleuropas.  
228 S., gebunden, 24,80 €  
Oststadtverlag, Reutlingen  
2012

ISBN: 978-3-00-038843-9

## Nutrigenetik

Wie sich Ernährung und Gene gegenseitig prägen



Fritz HÖFFELER betrachtet in diesem Buch die unterschiedlichen Wechselwirkungen zwischen Genetik und Ernährung aus ganz verschiedenen Blickwinkeln: Kultur, Evolution, Entwicklungsbiologie, Züchtungsforschung sowie unter dem Aspekt der aktuellen Forschungsansätze Nutrigenetik (Einfluss der Gene auf die Ernährung) und Nutri-genomik (Einfluss der Ernährung auf die Gene). Er spannt dabei den Bogen von aktuellen paläontologischen Untersuchungen, die zu teilweise neuen Deutungen der Ernährungsweise des frühen Menschen führen, über sinnesphysiologische Forschungsergebnisse bis hin zu

den derzeitigen Trendthemen individualisierte Ernährung und Einflüsse der Mikrobiota.

Das Buch ist eher für Personen geschrieben, die sich nicht täglich mit genetischer Forschung befassen, sich jedoch für die vielfältigen Zusammenhänge zwischen Ernährung und Genetik interessieren. Es schwankt teilweise zwischen einem Sachbuch-Stil mit stark verkürzten Aussagen („Nicht jeder Ballaststoff hat bei allen Menschen dieselbe Wirkung und ein Zuviel kann eher schaden als nützen.“) und dann wieder erstaunlich detaillierten und gelungenen Erklärungen komplexer Abläufe

der Genregulation. Hierzu finden sich im Anhang zusätzlich ein Glossar und ein Exkurs „Einführung in die Genetik“.

Für eine zweite Auflage wünschte man sich, dass die wissenschaftliche Literatur mit direkten Verweisen zitiert würde (derzeit nur kapitelweise im Anhang zusammengestellt, sodass man sie einzelnen Aussagen nicht immer klar zuordnen kann) und dass das interne Verweissystem (etwa auf Infokästen und andere Buchabschnitte) leserfreundlicher gestaltet wird, z. B. mit Seitenangaben.

Empfehlenswert ist das Buch für alle, die sich einen schnellen

ersten Überblick über aktuelle Forschungsgebiete wie Epigenetik, genetische Grundlagen von Lebensmittelunverträglichkeiten oder Lebensmittelinhaltsstoffe als potenzielle Signalfaktoren zur Regulation der genetischen Aktivität verschaffen möchten. Aufgrund des gut lesbaren Sprachstils gelingt es dem

Autor, auch „trockene“ molekularbiologische Details gut und durchaus spannend zu erläutern. Die Begeisterung des Autors für die geschilderten Zusammenhänge ist spürbar. Dennoch verfällt er dabei nicht der Mess- und Vorhersagbarkeits-euphorie, der die genetische Forschung der letzten Jahrzehnte

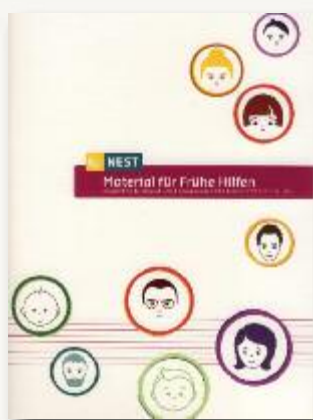
gerne einmal erlag. Im Abschnitt „Genetik bestimmt nicht alles“ geht er auch auf die Wandelbarkeit wissenschaftlicher „Selbstverständlichkeiten“ ein, vor der auch biowissenschaftliche Trendthemen nicht gefeit sind.

*Dr. Udo Maid-Kohnert, Pohlheim*

Fritz Höffeler:  
Nutrigenetik: Wie sich Ernährung und Gene gegenseitig prägen  
230 S., Broschur, 24, 90 €  
S. Hirzel Verlag, Stuttgart 2013

ISBN 978-3-7776-2150-0

## NEST – Material für Frühe Hilfen



Das übergeordnete Ziel des Nationalen Zentrums Frühe Hilfen (NZFH, s. Kasten) ist es, Kinder durch eine wirksame Vernetzung von Hilfen des Gesundheitswesens und der Kinder- und Jugendhilfe früher und besser vor Gefährdungen zu schützen. Um dies zu verwirklichen, soll insbesondere die Erreichbarkeit von Risikogruppen verbessert werden. Nach einer ersten Phase, in der v. a. Wissen gesammelt, eine größere Öffentlichkeit der Problematik hergestellt und Fachkräfte der Jugendhilfe und des Gesundheitssystems qualifiziert werden sollten, sollen nun, bisher projektgebunden, Fachkräfte in Form von Familienhebammen und Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen in Familien beratend tätig werden.

Die „Frühen Hilfen“ richten sich dabei insbesondere an Familien in belastenden Lebenssituationen. Belastungen können z. B. Armut, Bildungsferne oder Al-

leinerziehenden-Status sein. Solche Belastungen stellen Eltern vor besondere Herausforderungen. Diese können die gesunde Entwicklung ihrer Kinder beeinträchtigen. Durch Angebote der Frühen Hilfen soll dem präventiv begegnet werden.

Als Unterstützung für die Arbeit in den Familien hat die „Stiftung Pro Kind“ in Zusammenarbeit mit dem NZFH nun im Herbst 2013 die Arbeitsmaterialien „NEST – Material für Frühe Hilfen“ herausgegeben. NEST wurde speziell entwickelt für leseungewohnte, bildungsferne Familien. Die Beratungskräfte können aus einem breiten Themenspektrum je nach Bedarf einer Familie einzelne NEST-Arbeitsblätter auswählen und sie gemeinsam mit der Mutter, dem Vater oder anderen primären Bezugspersonen besprechen.

In einem umfangreichen Ordner mit über 200 Arbeitsblättern werden hierzu die Module Kind

und Eltern (= kindliche Entwicklung, Lebensgestaltung als Familie), Gesundheit (= Schwangerschaft/Geburt, Gesundheitsdienste, Ernährung, Suchtvorbeugung, psychische Gesundheit), Alltag (Wohnen/Alltag, Rechtliches, gewaltfreie Beziehungen) sowie Geld und Beruf thematisiert. Für jeden Bereich gibt es sehr gut durchdachte, einfach aufgebaute, lebensnahe und dabei der Lebenswelt der betroffenen Familien angepasste Arbeitsblätter zu allen denkbaren Lebensbereichen – zu Alltagsproblemen mit dem Kind, Empfehlungen das gesunde Aufwachsen betreffend, die Gestaltung von Beziehung und Familie sowie von Haushaltsführung und Beruf –, die Helfer in der Arbeit in den Familien unterstützend nutzen können.

Die Materialien richten sich ausdrücklich an die Fachkräfte der Frühen Hilfen, bieten aber auch für andere in der Familien-, Ernährungs- und Gesundheitsbe-

ratung tätige Berufsgruppen eine Fülle von Anregungen und Themen. Entwickelt wurde NEST mithilfe von Fachkräften aus der Praxis der Gesundheits- und Jugendhilfe, Kinderärzten/-innen, Hebammen, Psychologen/-innen und Sozialpädagogen/-innen. Diese breit aufgestellte Kompetenz ist dem Material anzumerken. Das Thema Ernährung z. B. ist anschaulich und sachlich richtig, dabei einfühlsam, ohne erhobenen Zeigefinger und ohne Überforderung der Zielgruppe aufbereitet.

Dem Ordner und dem Konzept der Frühen Hilfen ist eine weite Verbreitung und finanzielle Unterstützung zu wünschen.

*Dr. Sabine Schmidt, Pohlheim*

Nationales Zentrum Frühe Hilfen (Hg):  
NEST – Material für Frühe Hilfen.  
Entwickelt von der Stiftung Pro Kind in Kooperation mit dem Nationalen Zentrum Frühe Hilfen  
Ordner mit Arbeitsblättern, Adressheft, Spielkarten, Übersichtsposter für die Fachkraft Schnellhefter, Arbeitsblätter und Aufkleberbögen zur Ausgabe an Familien  
25 €

Zu beziehen bei der BZgA über E-Mail ([order@bzga.de](mailto:order@bzga.de)) oder Fax (0221-8992257) oder über die NZFH ([order@nzfh.de](mailto:order@nzfh.de))

Das **Nationale Zentrum Frühe Hilfen (NZFH)** wurde 2007 vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) gegründet. Es entstand im Rahmen des Aktionsprogramms „Frühe Hilfen für Eltern und Kinder und soziale Frühwarnsysteme“, um den präventiven Kinderschutz und die Fachpraxis beim Auf- und Ausbau der Frühen Hilfen zu stärken. Das NZFH trägt dazu bei, die Rechte von Kindern auf Schutz, Förderung und gesellschaftliche Teilhabe zu verbessern. Es wird von einem Beirat aus Wissenschaft und Fachpraxis begleitet. Die Träger sind die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und das Deutsche Jugendinstitut (DJI). Der Sitz ist in der BZgA in Köln.