

Steckbriefe: Pflanzliche Proteine

Die SGE veröffentlicht Steckbriefe zu pflanzlichen Proteinlieferanten. Immer mehr Menschen suchen nach proteinreichen Alternativen zu Fleisch. Doch viele (pflanzliche) Proteinquellen sind wenig bekannt bzw. es mangelt an Wissen, wie sich diese Proteinquellen zubereiten lassen.

Mit den Steckbriefen der SGE sollen weniger bekannte Proteinquellen vorgestellt werden. Praktische Tipps zu den jeweiligen Lebensmitteln, die Zubereitung von Gerichten sowie Nährwertangaben sind ebenfalls Teil der Informationsmaterialien. Zurzeit sind zehn Steckbriefe auf der Webseite der SGE erhältlich:

Hülsenfrüchte	Erbsen
Bohnen	Linzen
Soja	Tofu
Tempeh	Fleischersatzprodukte
Milch- und Käseersatz	Nüsse, Kerne und Samen

Das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) hat das Projekt finanziell unterstützt.



Weitere Informationen:
www.sge-ssn.ch/vegetarisch

Mitgliederversammlung der SGE 2023

Der Vorstand der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE lädt sämtliche Mitglieder der SGE herzlich zur Mitgliederversammlung ein. Der Anlass findet in Bern statt.

Datum: 31. Mai 2023

Zeit: 15 Uhr

Round Table

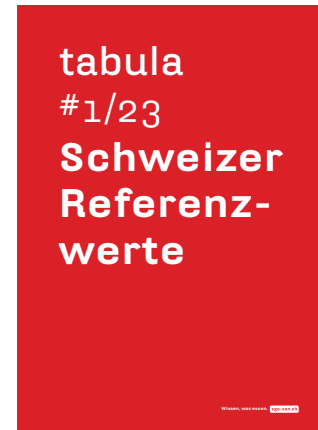
Im Anschluss an die Mitgliederversammlung (ca. 16 Uhr) wird ein spannendes Round-Table-Gespräch zum Thema Schweizer Referenzwerte durchgeführt. Hierbei werden das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) sowie weitere Gäste anwesend sein.

Weitere Informationen und Anmeldung unter:
www.sge-ssn.ch/mv



tabula 1-2023 – Schweizer Referenzwerte

Ab Ende März ist die neue Ausgabe von tabula im Online-Shop der SGE erhältlich. In der aktuellen Ausgabe geht es unter anderem um das Thema «Schweizer Referenzwerte».



Seit September 2022 gelten in allen 26 Schweizer Kantonen einheitliche Referenzwerte für sämtliche Nährstoffe. Wieviel Eiweiss, Fette, Kohlenhydrate, Mineralstoffe, welche Mengen an den 13 lebenswichtigen Vitaminen oder auch an Flüssigkeit jedem Schweizer und jeder Schweizerin empfohlen wird, war in der Schweiz viele Jahre lange eine Frage der Sprache. Die Werte richteten sich nach den Vorgaben der jeweiligen Fachgesellschaften aus Italien, Frankreich oder Deutschland. So brauchte man in Lausanne offiziell bis zu 30 Prozent weniger Vitamin E als in Luzern, und die Magnesiumempfehlung lag für Männer im Thurgau fast 50 Prozent über der im Tessin. Diese Ungereimtheiten schweizerischer Nährwertbedarfsempfehlungen haben nun ein Ende. Im aktuellen Report erfahren Leserinnen und Leser mehr über die Einführung der neuen Schweizer Referenzwerte.

Auf der Doppelseite «infoGraph» werden Informationen zu den quantitativen Aspekten von Fette aufbereitet sein. Im «Ratgeber» lesen Sie spannende Fakten zu Parboiled Reis, Spargel sowie die Aufbewahrung von Teigwaren. Bei «Unter der Lupe» erfahren Sie zudem mehr über Raps. Dieser hat eine erstaunliche Karriere hinter sich: Das Öl seiner Samen war schon immer begehrt, allerdings wurde es Jahrhunderte lang wegen der enthaltenen Bitterstoffe als Lampenöl verwendet. Der Aufstieg zum Speiseöl gelang durch die Zucht moderner Rapsorten ohne störenden Beigeschmack. Heute ist Rapsöl aus der Küche nicht mehr wegzudenken.

Ab Ende März finden Sie tabula im SGE-Shop:
www.sge-ssn.ch/shop



**FACHTAGUNG
DER SGE**

PROTEIN

Ein Star mit vielen Facetten

Mögliche Themen: Forschung, Nachhaltigkeit,
Fleischalternativen, Mangelernährung, Sport, unter-
schiedliche Bevölkerungsgruppen
und Lebensphasen

15 SEP 2023

www.sge-ssn.ch/fachtagung