



Kochen nach der Planetary Health Diet: Verarbeitete pflanzliche Proteinquellen beurteilen

Zurich-Basel Plant Science Center

Kontakt: Valentina Huwiler, vhuwiler@ethz.ch

Melanie Paschke, paschkme@ethz.ch

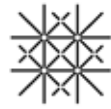
Mit Unterstützung des BAFU (Bundesamt für Umwelt, Schweiz)



**Universität Zürich
ETH Zürich**

Universität Basel

Plant Science Center



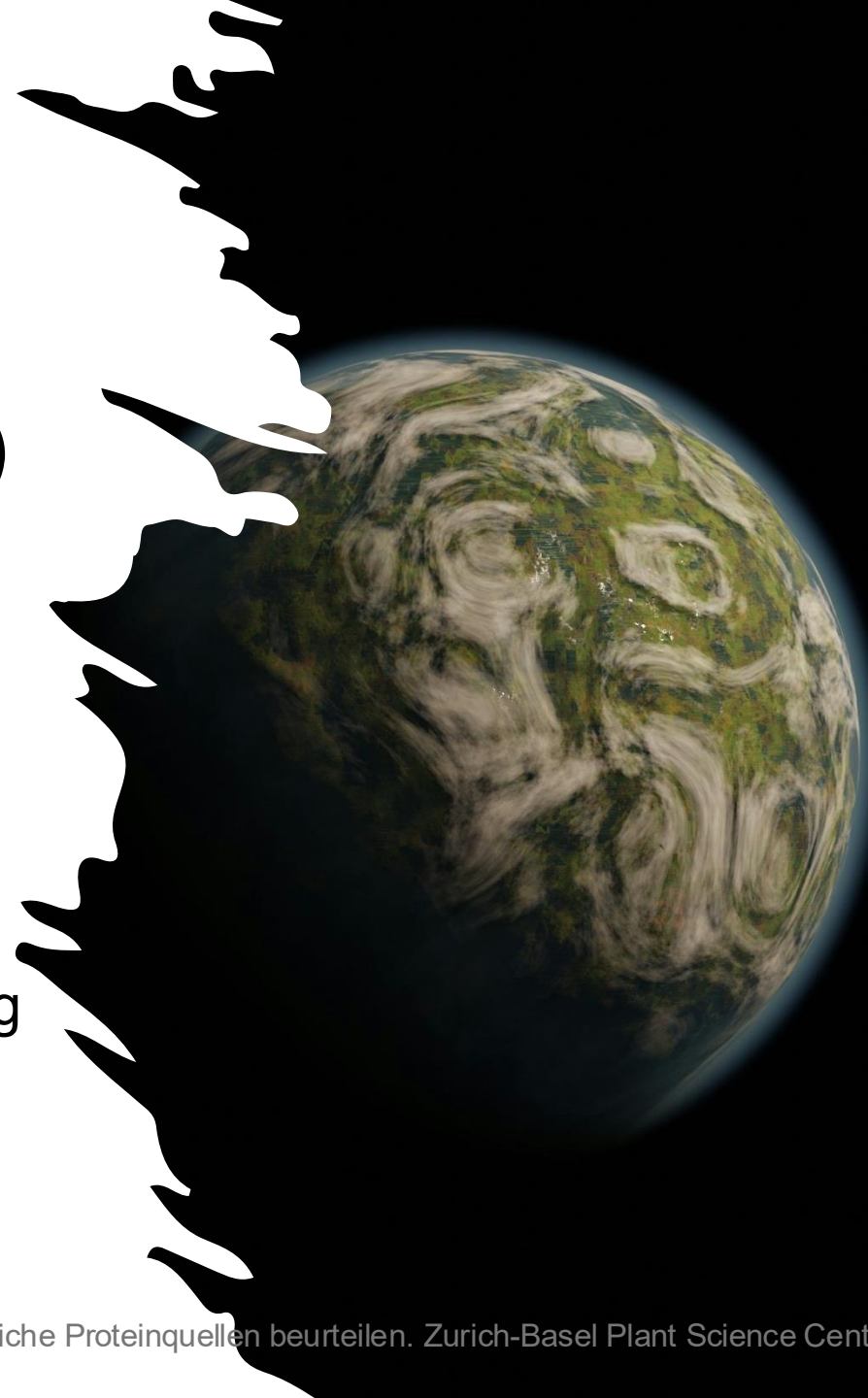
Die zugehörigen Arbeitsblätter und Vorlagen für die Aufgaben für finden Sie auf <https://www.plantsciences.uzh.ch/de/Veranstaltungen/F%C3%BCr-Berufsschulen/planetaryhealthdiet0.html> unter «Kochen nach der Planetary Health Diet: Verarbeitete pflanzliche Proteinquellen beurteilen. Arbeitsblätter für Berufsschulen» oder unter <https://doi.org/10.3929/ethz-c-000802055>

Alles Bildmaterial, welches zitiert wird, ist urheberrechtlich geschützt und darf nicht verändert werden.

«Planetary Health Diet» (PHD) und die Bedeutung der planetaren Grenzen

Ziel:

Eine Weltbevölkerung von 10 Milliarden
Menschen gesund zu ernähren und gleichzeitig
die planetaren Grenzen zu respektieren.



Woher kommen die Lebensmittel auf deinem Teller?



Alles beginnt mit Pflanzen

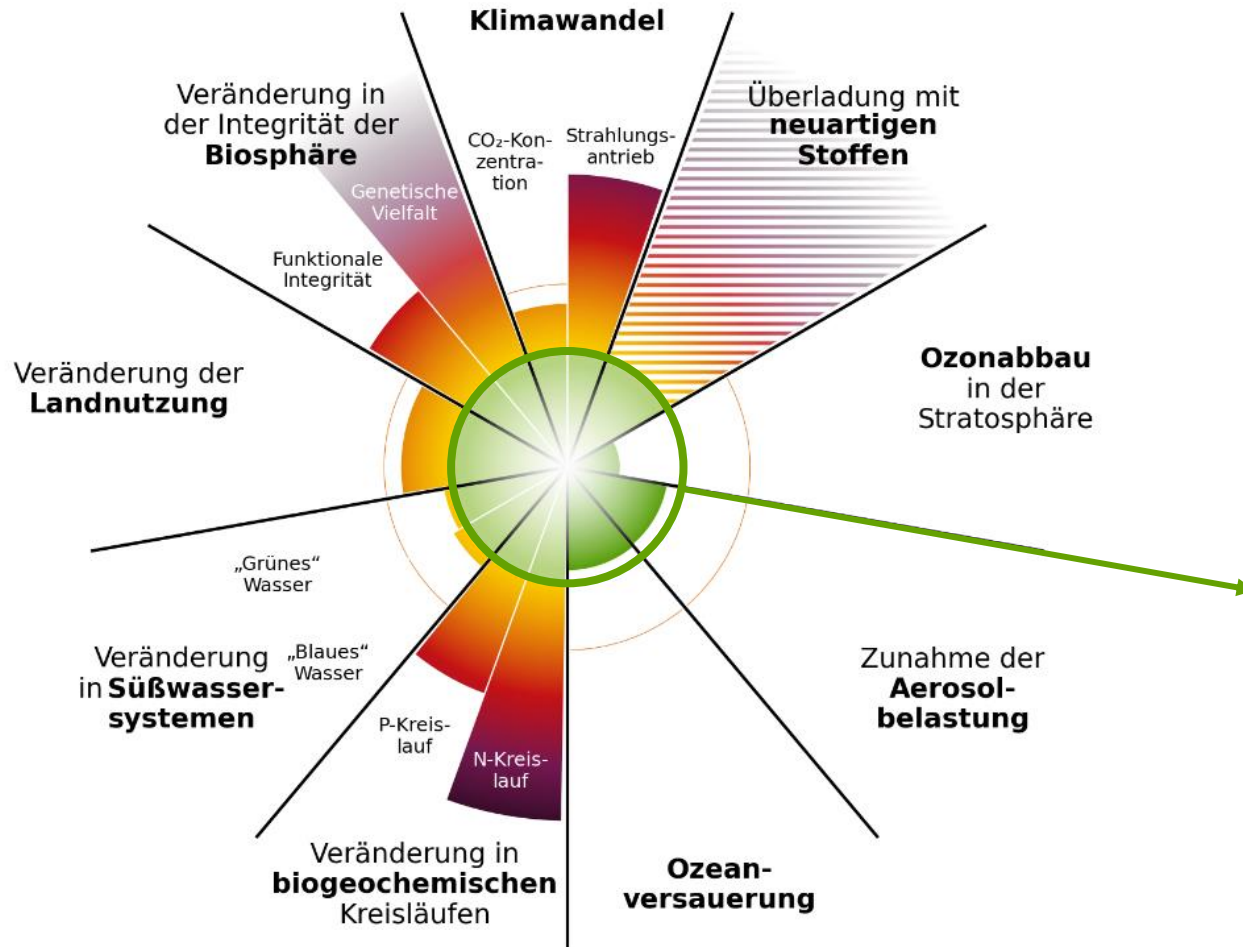


Lebensmittel auswählen anhand der planetaren Grenzen



- Bis ein Lebensmittel bei uns auf dem Teller liegt, braucht die Pflanze viele Ressourcen. Die konventionelle Landwirtschaft übernutzt und verschmutzt Wasser- und Nährstoffreserven, sowie den Boden.
- **Die Schweizer Umweltbelastung kann durch die Wahl von Lebensmitteln mit geringen Umweltauswirkungen um 50% reduziert werden.**
- Sie entscheiden mit Ihrer Wahl der Lebensmittel über die Gesundheit unseres Planeten!

Die Mehrheit der planetaren Grenzen wurde überschritten



Wir leben in einem konstanten Risiko, dass die biologischen Systeme, die unsere Lebensgrundlage darstellen, zusammenbrechen.



Campbell et al. 2017

Damit die Grenzen eingehalten werden: Planetary Health Diet in der Praxis



bei einem Kalorienbedarf von 2400 kcal pro Tag

Früchte und Gemüse

5 Mal pro Tag,
Hälfte des Tellers pro Mahlzeit

Hülsenfrüchte

75 g Trockengewicht =
ca. 150 g - 180 g Nassgewicht,
verteilt auf 2-3 Portionen pro Tag

Nüsse und Erdnüsse

1-2 handvolle Portionen pro Tag

Rind, Schwein, Lamm

100 g pro Woche, 1 Portion

Fisch

200 g pro Woche, z.B. als 2
Portionen

Hühnchen

200 g pro Woche, z.B. als 2
Portionen

Eier

1-2 Eier pro Woche inkl. verarbeitete Eier

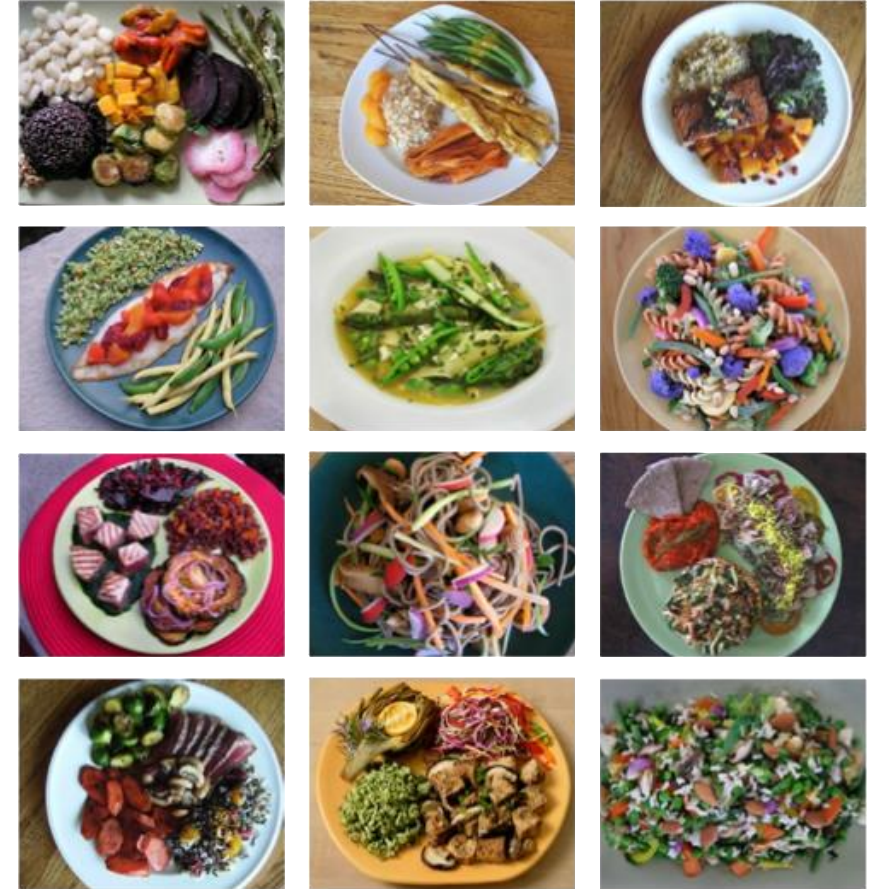
Milchprodukte

250 g pro Tag, z.B. 250 mL Milch,
30 g Hartkäse oder 175 g Joghurt



EAT-Lancet Commission 2025

Ein Teller nach der Planetary Health Diet



EAT-Lancet Commission 2019

Die Ernährungslücke: Verbrauch pro Person und Jahr



EAT-Lancet Commission 2025

Hülsenfrüchte, andere pflanzliche Proteine: 16%

- Verbrauch CH 2025: **2 kg**
- Nach der neuen Lebensmittelpyramide: **22 kg**
+91%

Rind, Schwein, Lamm: 591%

- Verbrauch CH 2025: etwa **48 kg**
- Nach der neuen Lebensmittelpyramide: **15.6 kg**
-68%

Eier: 236%

- Verbrauch CH 2025: **12.5 kg**
- Nach der neuen Lebensmittelpyramide: **6.2 kg**
-50%

Milchprodukte: 195%

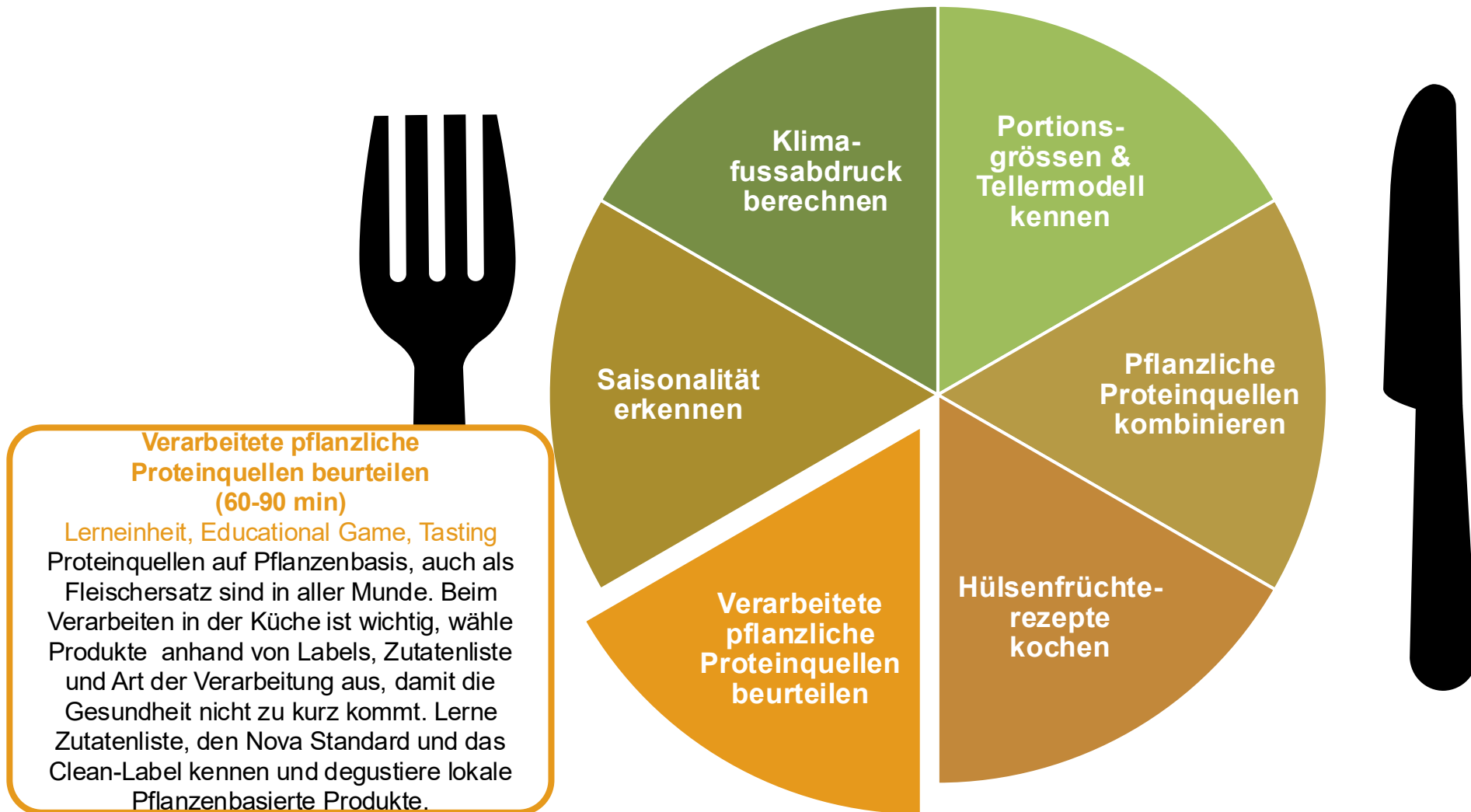
- Verbrauch CH 2025: **290 kg**
- Nach der neuen Lebensmittelpyramide: **102 kg**
-65%

Mehr pflanzliche Proteine auf den Teller: Welche?



Bilder von Adobe Stock images, migros.ch, coop.ch.

Verarbeitete pflanzliche Proteinquellen beurteilen





Verarbeitete
pflanzliche
Proteinquellen
beurteilen

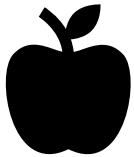
Sie

- können den **Verarbeitungsgrad** von Lebensmitteln anhand der Zutatenliste **einschätzen**.
- kennen die gängigen **Klassifikationen und Labels** zur Verarbeitung.
- Kennen die unterschiedlich stark verarbeiteten Optionen von **pflanzlichen Proteinalternativen zu Fleisch**.
- Kennen **Vor- und Nachteile** der verschiedenen Verarbeitungsgruppen.
- Verstehen die **Gesundheitsbedenken** von hochverarbeiteten Lebensmitteln.

Verarbeitung von Lebensmittel – Welche Arten kennen Sie?



Verarbeitung von Lebensmittel – Welche Arten kennen Sie?



frisch



schneiden



erhitzen



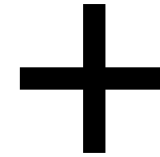
pressen



mahlen



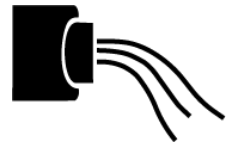
räuchern



kombinieren



emulgieren



extrudieren



gefrieren



trocknen



fermentieren



trennen



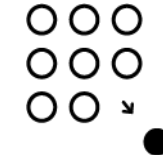
konzentrieren



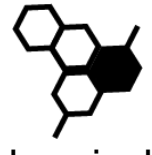
extrahieren



konzentrieren



isolieren



chemisch
modifizieren

Eigene Illustrationen



Aufgabe:
Welche Verarbeitungsschritte beinhalten die
Komponenten in Ihrem Lieblingsmenu?
(siehe Arbeitsblätter)

Prozesse der verschiedenen Verarbeitungsgrade

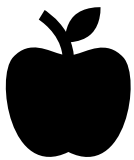


Physikalische Prozesse, kulinarische Zusatzstoffe

Industrielle und chemische Prozesse

Frisch, minimal verarbeitet

1



frisch



schneiden



erhitzen



gefrieren



trocknen



fermentieren

Leicht verarbeitet

2



pressen



mahlen



trennen



konzentrieren

Verarbeitet

3



räuchern



kombinieren



extrahieren



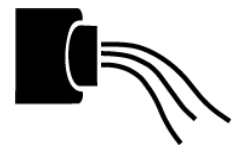
konzentrieren

Ultraverarbeitet

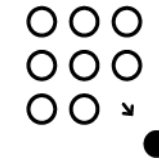
4



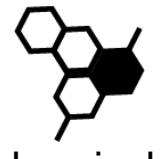
emulgieren



extrudieren



isolieren



chemisch
modifizieren

Eigene Illustrationen

Lebensmittel der verschiedenen Verarbeitungsgrade



Physikalische Prozesse, kulinarische Zusatzstoffe

Industrielle und chemische Prozesse

Frisch, minimal verarbeitet

Leicht verarbeitet

Verarbeitet

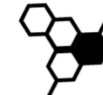
Ultraverarbeitet



Eigene Illustrationen

Die NOVA - Klassifikation



Gruppe	1 Frische Lebensmittel 	2 Zutaten, leicht verarbeitet 	3 Verarbeitete Lebensmittel 	4 Ultraverarbeitete Nahrungsmittel 
Prozesse	 frisch  schneiden  erhitzen  gefrieren  trocknen  fermentieren	 pressen  mahlen  trennen  konzentrieren	 räuchern 1 + 2 kombinieren  extrahieren  konzentrieren	 emulgieren  extrudieren  isolieren  chemisch modifizieren
	Keine weiteren Zutaten enthalten	Kulinarische Zutaten (= Bestandteil der traditionellen Küche)	Enthalten kulinarische Zutaten	Enthalten industriell hergestellte Zutaten

Eigene Illustrationen



Aufgabe:
Welche Lebensmittel gehören zur
NOVA-Klasse 1, 2, 3 und 4?
(siehe Arbeitsblätter)

Welche Lebensmittel gehören zur NOVA-Klasse 1, 2, 3 und 4?



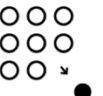
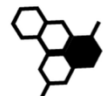
Gruppe	1 Frische Lebensmittel 	2 Zutaten, leicht verarbeitet 	3 Verarbeitete Lebensmittel 	4 Ultraverarbeitete Nahrungsmittel 
Prozesse	 frisch  schneiden  erhitzen  gefrieren  trocknen  fermentieren	 pressen  mahlen  trennen  konzentrieren	 räuchern  kombinieren  extrahieren  konzentrieren	 emulgieren  extrudieren  isolieren  chemisch modifizieren
Dazu gehören				

Eigene Illustrationen

Eigene Illustration

Die NOVA - Klassifikation



Gruppe	1 FrISChe Lebensmittel 	2 Zutaten, leicht verarbeitet 	3 Verarbeitete Lebensmittel 	4 Ultraverarbeitete Nahrungsmittel 
Prozesse	 frisch  schneiden  erhitzen  gefrieren  trocknen  fermentieren	 pressen  mahlen  trennen  konzentrieren	 räuchern  kombinieren  extrahieren  konzentrieren	 emulgieren  extrudieren  isolieren  chemisch modifizieren
Dazu gehören	Früchte, Gemüse, Samen, Nüsse, Pilze, Hülsenfrüchte, Mehl und Flocken, Kartoffeln, Nudeln, Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Eier, Milch, Naturejoghurt, Tee, Kaffee, Fruchtsaft	Salz, Zucker, Ahornsirup, Honig, Pflanzenöle, Butter, Getreidestärke	Brot, Käse, Konfitüre, Fruchtkompott, Gemüse in Essig oder Öl, Räucherfleisch/-fisch, Thon, Salznüsse, Bier, Wein	Fertiggerichte, Margarine, Frühstücksflocken, Getreideriegel, Milchmixgetränke, Fruchtjoghurt, Backwaren, Schokolade, Süß- und Lightgetränke, Glace, Bonbons, Würste

Eigene Illustration

Eigene Illustrationen

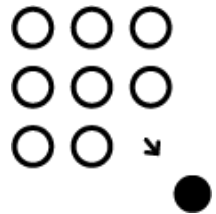
Welche Probleme bringen hochverarbeitete Lebensmittel mit sich?



Eigene Illustration



Gesundheitsperspektive



- **Die natürliche Nährstoffzusammensetzung wird verändert:**
Dadurch gehen gesunde Inhaltsstoffe verloren, während ungesunde Inhaltsstoffe konzentriert oder zugesetzt werden.
- **Gesunde Lebensmittel** (z.B. Früchte, Gemüse, Hülsenfrüchte) werden durch hochverarbeitete, ungesunde Lebensmittel **ersetzt**.



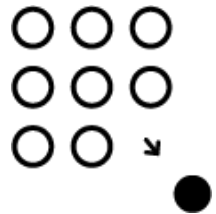
Nahrungsfasern, Protein
Vitamine, Mineralien
Früchte, Gemüse, Hülsenfrüchte



Energie
Salz, Zucker
Hochverarbeitete Zutaten /
Lebensmittel



Gesundheitsperspektive



- **Die natürliche Nährstoffzusammensetzung wird verändert:**
Dadurch gehen gesunde Inhaltsstoffe verloren, während ungesunde Inhaltsstoffe konzentriert oder zugesetzt werden.
- **Gesunde Lebensmittel** (z.B. Früchte, Gemüse, Hülsenfrüchte) werden durch hochverarbeitete, ungesunde Lebensmittel **ersetzt**.



Nahrungsfasern, Protein
Vitamine, Mineralien
Früchte, Gemüse, Hülsenfrüchte

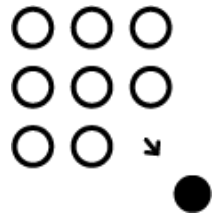


Energie
Salz, Zucker
Hochverarbeitete Zutaten /
Lebensmittel

Wichtig für Sättigung, Darmmikrobiota, Muskeln, etc.



Gesundheitsperspektive



- **Die natürliche Nährstoffzusammensetzung wird verändert:**
Dadurch gehen gesunde Inhaltsstoffe verloren, während ungesunde Inhaltsstoffe konzentriert oder zugesetzt werden.
- **Gesunde Lebensmittel** (z.B. Früchte, Gemüse, Hülsenfrüchte) werden durch hochverarbeitete, ungesunde Lebensmittel **ersetzt**.

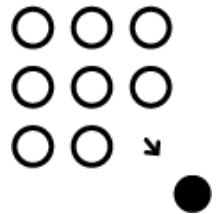


Nahrungsfasern, Protein
Vitamine, Mineralien
Früchte, Gemüse, Hülsenfrüchte



Energie
Salz, Zucker
Hochverarbeitete Zutaten /
Lebensmittel

Wichtig für Stoffwechsel, Immunsystem, Hormonhaushalt, etc.



- **Die natürliche Nährstoffzusammensetzung wird verändert:**
Dadurch gehen gesunde Inhaltsstoffe verloren, während ungesunde Inhaltsstoffe konzentriert oder zugesetzt werden.
- **Gesunde Lebensmittel** (z.B. Früchte, Gemüse, Hülsenfrüchte) werden durch hochverarbeitete, ungesunde Lebensmittel **ersetzt**.





Gesundheitsperspektive



Nahrungsfasern, Protein
Vitamine, Mineralien
Früchte, Gemüse, Hülsenfrüchte



Energie
Salz, Zucker
Hochverarbeitete Zutaten / Lebensmittel



Übergewicht



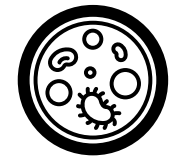
Herz-Kreislauf
Erkrankungen



(Chronische)
Entzündungen



Hormonstörungen,
oxidativer Stress, etc.



Mikrobiotaveränderung,
Wechselwirkungen mit
ganzem Körper



Aufgabe:
Welche NOVA-Klassifizierung haben
folgende Joghurts?
(siehe Arbeitsblätter)

Aufgabe: Welche NOVA-Klassifizierung haben folgende Joghurts?



Bilder von coop.ch.

Schwierigkeiten in der Klassifizierung: Beispiel Joghurt

Zutatenliste & Prozesse miteinbeziehen



1



Milch,
Rahm

3



Milch, Rahm, Rohrzucker,
Feigen getrocknet,
Maniokstärke,
Zitronensaftkonzentrat

4



Vollmilch, Erdbeeren, Zucker,
Wasser, **Maniokstärke,**
Zitronensaftkonzentrat, Milchprotein



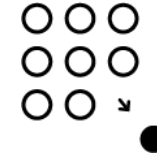
fermentieren



trennen



konzentrieren



isolieren

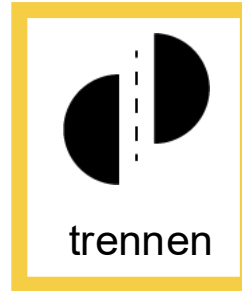
Bilder von
coop.ch.

Schwierigkeiten in der Klassifizierung: Beispiel Joghurt

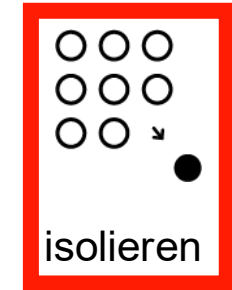
Zutatenliste & Prozesse miteinbeziehen



Milch, Rahm



Maniokstärke, Zitronensaftkonzentrat



Milchprotein



Milchsäuregärung = Zucker → Milchsäure

↑ Haltbarkeit (Senkung pH)

↑ Geschmack

↑ Verdaulichkeit

↑ Nährstoffverfügbarkeit

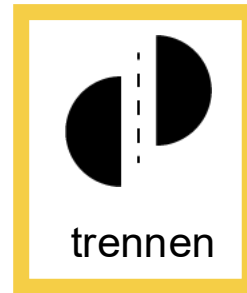
Bilder von
coop.ch.

Schwierigkeiten in der Klassifizierung: Beispiel Joghurt

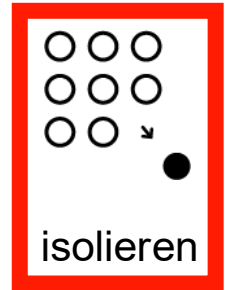
Zutatenliste & Prozesse miteinbeziehen



Milch



Maniokstärke, Zitronensaftkonzentrat



Milchprotein



Bilder von Adobe Stock.



Aufgabe:

Die Verarbeitungs-Leiter

(siehe Arbeitsblätter)

Die Verarbeitungs-Leiter



1	2	3	4	Auswahl- möglichkeiten
	 Maniokstärke			A. Gesalzene Maniok Pommes B. Maniok C. Modifizierte Maniokstärke
		 Zitronensaft- konzentrat		A. Zitronenaroma B. Zitronensäure C. Zitronensaft
			 Proteinpulver	A. Milch B. Käse C. Butter

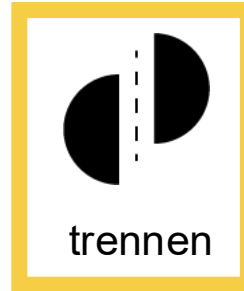
Bilder von Adobe Stock images.

8/7/2026

Kochen nach der Planetary Health Diet: Verarbeitete pflanzliche Proteinquellen beurteilen. Zurich-Basel Plant Science Center

35

Die Verarbeitungs-Leiter - Maniokstärke



Maniokstärke



**Reiben, Waschen, Absetzen
(rein physikalischer Prozess)**

Frischer
Maniok
=

Gesalzener, frittierter
Maniok
=

Geriebener, modifizierter
Maniok
=

1 Maniok



2 Maniokstärke



3 Maniok Pommes



4 Modifizierte Maniokstärke



Bilder von Adobe Stock images.

8/7/2026

Kochen nach der Planetary Health Diet: Verarbeitete pflanzliche Proteinquellen beurteilen. Zurich-Basel Plant Science Center

Die Verarbeitungs-Leiter - Zitronensaftkonzentrat



Zitronensaftkonzentrat

Frisch gepresste
Zitrone
=

Gepresste,
konzentrierte Zitrone
=

**Entzug von Wasser
(konzentriertes Lebensmittel)**



Bilder von Adobe Stock images.

8/7/2026

Kochen nach der Planetary Health Diet: Verarbeitete pflanzliche Proteinquellen beurteilen. Zurich-Basel Plant Science Center

37

Die Verarbeitungs-Leiter - Proteinpulver



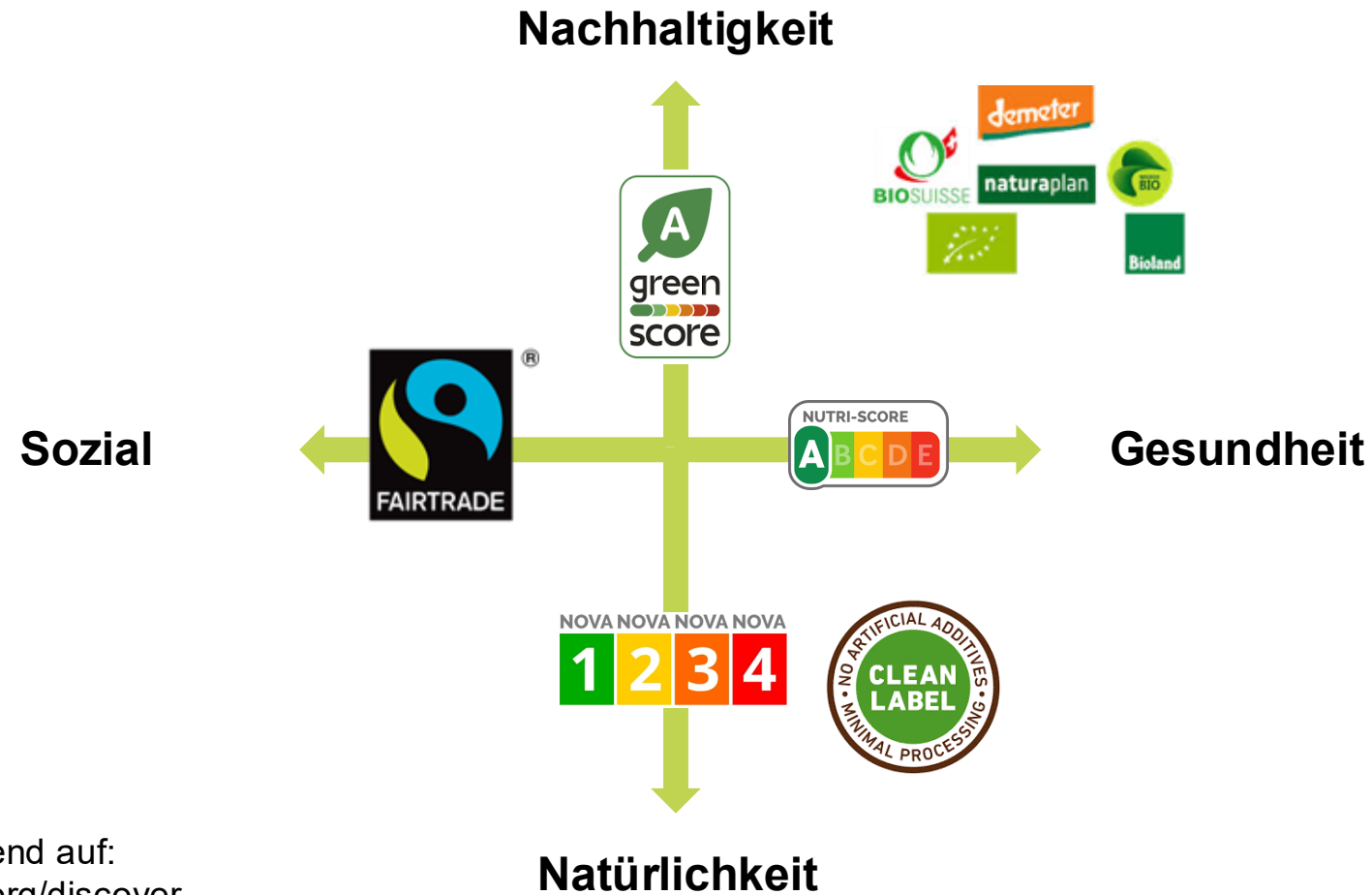
Bilder von Adobe Stock images.

8/7/2026

Kochen nach der Planetary Health Diet: Verarbeitete pflanzliche Proteinquellen beurteilen. Zurich-Basel Plant Science Center

38

Entscheidungshilfen – Andere Labels miteinbeziehen



Eigene Illustration basierend auf:
<https://de.openfoodfacts.org/discover>
<https://www.wwf.ch/de/lebensmittel-label-ratgeber>



Das Clean Label vertritt folgende Haltung:

Zutaten

- Nur kulinarische und natürliche Zutaten.
- Verzicht auf künstliche Aromen, Geschmacksverstärker und synthetische Konservierungsmittel.

Minimale Verarbeitung:

- Anwendung von physikalischen, mechanischen oder thermischen Verfahren, ohne die ursprüngliche Nährstoffstruktur des Lebensmittels zu verändern.

Keine regulatorische Verbindlichkeit.

https://foodsafetyworks.com/insights/clean-labels/?srsId=AfmBOornlVDar7JX0WklkMTpY3jcokVs9vc0IyAj8K__UP4bqsZGCZRd

Merke

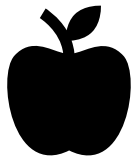


1

Grundlage



Frisch oder
minimal verarbeitet



frisch



schneiden



erhitzen



gefrieren



trocknen



ferment-
ieren

2

Nach Lebens- mittelpyramide



Basis zum Kochen
und Abschmecken



pressen



mahlen



trennen



konzentrieren

3

Nach Lebens- mittelpyramide



Haltbarmachung
durch einfache
Prozesse



räuchern



kombinieren



extrahieren



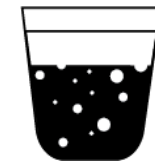
konzentrieren

4

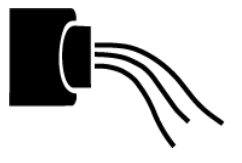
Meiden / Hinterfragen



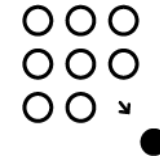
Hochverarbeitet



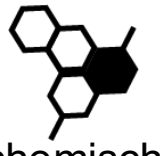
emulgieren



extrudieren



isolieren



chemisch
modifizieren

Merke

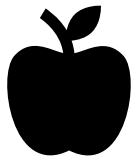


1

Grundlage



Frisch oder
minimal verarbeitet



frisch



schneiden



erhitzen



gefrieren



trocknen



ferment-
ieren

2

Nach Lebens- mittelpyramide



Basis zum Kochen
und Abschmecken



pressen



mahlen



trennen



konzentrieren

3

In kleinen Mengen / Hinterfragen

4

Meiden / Hinterfragen

Sind NOVA 4 Produkte
immer «schlecht» /
ungesund?

Hinterfragen +
Zutatenliste & Prozesse &
Nährstoffzusammensetzung
anschauen



Aufgabe:

Was sind die Vor- und Nachteile der
verschiedenen Lebensmittelverarbeitungsgrade?

(siehe Arbeitsblätter)

Was sind die Vor- und Nachteile der verschiedenen Lebensmittelverarbeitungsgrade?



Eigene Illustration

Vor- und Nachteile der Lebensmittelverarbeitung



Vorteile

Gutes Nährstoffprofil
Keine Zusatzstoffe
Transparenz

Nachteile

Geringe Haltbarkeit
Mehr Zeitaufwand
Saisonalität

Geschmacksträger
Konservierung
Kosteneffizienz

Hohe Energiedichte
Geringe Nährstoffvielfalt
Risiko für Überdosierung

Haltbarkeit
Convenience
Nährstoffkombination

Erhöhter Salz- &
Zuckergehalt
Verlust von Nährstoffen

Haltbarkeit
Convenience
Extrem Schmackhaft

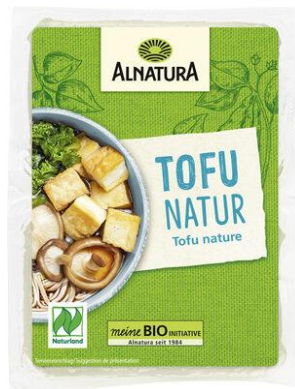
Hohe Energiedichte
Zusatzstoffbelastung
Gesundheitsrisiken



Aufgabe: Welche NOVA-Klassifikation haben folgende pflanzliche Proteinalternativen?

(siehe Arbeitsblätter)

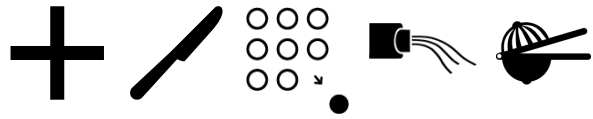
Lebensmittelverarbeitung aus dem Protein-Blickwinkel



Welche NOVA-Klassifikation haben folgende pflanzliche Proteinalternativen?

Bilder von migros.ch, coop.ch.

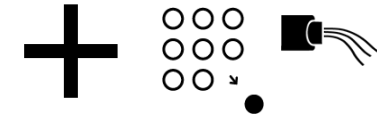
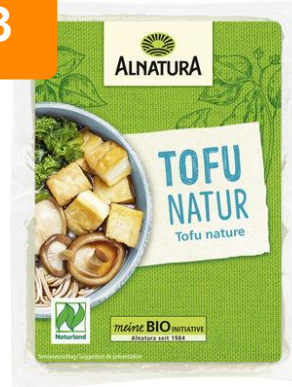
Lebensmittelverarbeitung aus dem Protein-Blickwinkel



4



3



4



3



Wasser, Trockenhefe, **kaltgepresstes Rapsöl**, **Kartoffelstärke**, **Salz**, **Sonnenblumenöl**, **Ascorbinsäure**, **Rübensaftextrakt**, **Zitrusextrakt**, **Hefeextrakt**, **Zellulose aus Bambus**, **Bernsteinsäure**, **Erbсенproteinisolat**, **raffiniertes Kokosnussöl**, **modifizierte Lebensmittelstärke**, **pflanzliches Glycerin**, **Methylcellulose**, **natürliche Aromastoffe**, **Maltodextrin**, **Annatto**

Sojabohnen, Wasser, **Calciumsulfat** (Koagulationsmittel)

Wasser, **Rapsöl**, **Vitamin B12**, **Erbсенprotein**, **Erbсенfaser**

Kichererbsen, Wasser, Sojabohnenokara, Pilzkultur, **Salz**, **Maisstärke**, **Zitronensaftkonzentrat**

Bilder von Adobe Stock images, migros.ch, coop.ch.



Educational Game: Welche NOVA-Klassifikation haben folgende pflanzliche Proteinalternativen?

(siehe Arbeitsblätter)



Anleitung:

In Gruppen von 3-4 Personen: Im Uhrzeigersinn präsentiert jemand eine Karte, zu der die anderen den Verarbeitungsgrad (nach NOVA) und die dahinterstehenden Prozesse erraten.

1. Erraten Sie den Verarbeitungsgrad des Produktes: 1 Punkt
2. Klassifizieren Sie die Inhaltsstoffe nach NOVA und zählen Sie die dazugehörigen Prozesse auf: 2 Punkte (ab ~80% korrekt)

Educational Game – NOVA-Detektiv



Joghurt (natur)  Zutaten Milch, Milchprotein	geschälte Kartoffeln  Zutaten Kartoffeln, Kochsalz, Antioxidationsmittel (Dixalumsulfat)	Nuggets (Okara)  Zutaten Sojabohnenokara, Klebereisen, Wasser, Pflanzöl, Zitronensäurekonzentrat, Salz, Maisstärke	Tempeh (mariniert)  Zutaten Sojabohnen, Wasser, Starterkulturen (Rhizopili), Bergkräuter, Zucker, Meersalz	Burgerpatty (Erbsen)  Zutaten Wasser, Salz, Sonnenblumenöl, Rübensaftextrakt, Hefeextrakt, Erbsenproteinisolat, raffiniertes Kokosnussöl, modifizierte Lebensmittelstärke, pflanzliches Glycerin, Methylcellulose, natürliche Aromastoffe	frischer Mais (ganz)  Zutaten Zuckermais	Salat (gewaschen)  Zutaten Endivie, Ciconno rosso, Fischegalet
getrocknete Linsen  Zutaten Linsen	Emmentaler Käse  Zutaten Milch, Salz, mikrobielles Lab, Käsestarterkulturen	Salami (gepökelt)  Zutaten Schweinefleisch, Speck, Nitritpökelsalz (Kochsalz, Konservierungsstoff: E250), Zucker, Konservierungsstoff (E250)	Protein-Riegel  Zutaten Isomalt-Oligosaccharid-Sirup, Glycerin, Erbsenproteinisolat, Reisproteinkonzentrat, Mandeln, natürliches Aroma, Lecithine	Burgerpatty (Rind)  Zutaten Rindfleisch, Salz, Gewürze	Joghurt (natur)  Zutaten Milch, Magermilchpulver	Hafermilch barista  Zutaten Wasser, Hafer, Rapsöl, Salz, Vitamin ne (D2, Riboflavin, B12)
Tiefkühl-Erbsen  Zutaten Erbsen	Nuggets (Erbsen)  Zutaten Wasser, Erbsenprotein, Erbsenfasern, Rapsöl, Vitamin B12	Joghurt (natur)  Zutaten Milch, Rahm	Mais aus Dose  Zutaten Zuckermais, Wasser, Kochsalz	Tofu  Zutaten Sojabohnen, Wasser, Calciumsulfat (Koagulationsmittel)	Buillon-Würfel  Zutaten Gemüsebrühe (Wasser, Karotten, Lauch, Knoblauch), Salz, Zucker, Hefeextrakt, Verdickungsmittel (Xanthan, Johannisbrotkernmehl), Aromen, Carotin, Malodextrin	

Eigene Illustration

Erkenntnisse des Nova-Detektiv



Welche Wörter signalisieren häufig den Verarbeitungsgrad?

Welche Faustregeln sollten wir für eine gesunde Ernährung beachten?

Signalwörter:

Extrakt

Extrakt

Modifiziert

(natürliches) Aroma

Raffiniert

Isolat

(pflanzliches) Glycerin

- Je mehr Prozesse bei der Produktion zum Einsatz kommen, desto stärker ist das Produkt tendenziell verarbeitet (= höhere NOVA-Klasse).
- Achten Sie auf nicht-kulinarische Zutaten und meiden Sie diese wenn möglich.

Die NOVA-Klassifizierung eines **Endprodukts** ist **eindeutig**.

Take-Home Messages



- Schauen Sie die **Zutatenliste** an und überlegen Sie die dazugehörigen **Prozesse**.
- Achten Sie auf **NOVA-Klassifizierung** und andere **Labels**.
- Wählen Sie vor allem **nicht oder wenig verarbeitete Lebensmittel**.

Tasting – «Geschnetzeltes»



							
Produzent	Protaneo (Link)	Luya (Link)	Engel Tofu (Link)	Yellow Sunshine (Link)	planted. (Link)	Outlawz Food (Link)	Brewbee (Link)
Proteinquelle	Ackerbohne, Erbse	Okara (Soja), Kichererbse	Soja	Lupinen	Erbse	Weizen, Bohnen	Weizen, Linsen, Gersten
Spezielles		Fermentiert, komplettes Proteinprofil	Komplettes Proteinprofil	Komplettes Proteinprofil		Komplettes Proteinprofil	Nebenprodukt aus Bierproduktion, komplettes Proteinprofil

Tasting – Weitere pflanzliche Proteinquellen



							
Produzent	Mokä (Link)	Lentl (Link)	Gastronomics (Link)	Luya (Link)	Protaneo (Link)	Biofarm (Link)	Eichmühle (Link)
Proteinquelle	Pulver für Falafel, Burger, Hummus, etc.	Aufstrich	Hummus	Nuggets	Pflanzenhack	Vielzahl von Gerichten	Vielzahl von Gerichten
Spezielles	Linsen	Linsen	Ackerbohnen	Okara (Soja), Kichererbsen	Erbsen, Ackerbohnen	Kichererbsen	Veredelte Hülsenfrüchte, UrDinkel Kernotto



**Fragen?
Kontaktieren
Sie uns!**

Kontakt:

Valentina Huwiler
vhuwiler@ethz.ch

Melanie Paschke
paschkme@ethz.ch
0787759629