



## PROTEINE ???

Proteine oder Eiweiße sind neben Kohlehydraten und Fetten einer der drei Hauptnährstoffe für den Körper. Sie liefern dem Körper Energie und sind für den Erhalt und Aufbau der Muskeln notwendig. Sie sind auch wichtig für die Blutgerinnung, den Transport vieler Substanzen im Blut.

Proteine, oft auch Eiweiß genannt, gehören gemeinsam mit Fetten und Kohlenhydraten zu den Makronährstoffen. Anders als die anderen beiden sind Proteine jedoch innerhalb unseres Zellstoffwechsels in erster Linie nicht für die Energiegewinnung zuständig.

Tatsächlich sind Eiweiße an einer Vielzahl lebenswichtiger Stoffwechselprozesse beteiligt. Aber woraus bestehen eigentlich Proteine? Das Protein hat tatsächlich eine sehr interessante charakteristische Struktur: Ein Eiweiß besteht aus zwei Aminosäuren, die chemisch aneinander gebunden sind.

Die Aminosäuren können auf diese Weise lange, flexible Ketten bilden, die fachsprachlich als Peptidbindungen bekannt sind. Proteine sind jedoch keineswegs nur lange fixierte Verbände von Zellmaterial.

Über den Aufbau von Proteinen wissen wir mittlerweile, dass er unter anderem auch präzise konstruierte bewegliche Teile enthält, die spezifische chemische Reaktionen auslösen können



## KOCHKURS „PROTEINE“

**Samstag, 18. November 2023**

17:30 Uhr – 22:00 Uhr

*Bata Fit Memeber erhalten den Kochkurs für*

*CHF 125.- anstelle von CHF 160.-*

10- 12 Personen



BATA CLUB HAUS

BATAPARK 1

4313 MÖHLIN

+41 79 811 74 68

[WWW.AUKUMO.COM](http://WWW.AUKUMO.COM)

[INFO@AUKUMO.COM](mailto:INFO@AUKUMO.COM)



### **Inhalt:**

- Kursunterlagen
- Apero
- 3 Gänge Menü
- Input vom Ernährungs Coach
- Theorie
- Gemeinsamer Gedankenaustausch

