



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Bern, 2. Oktober 2025

Medienmitteilung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE

Zweisprachige Lancierung: Projekt «Uf eigede Beii» erreicht mit den Accounts «pfannefertig»/ «simplement.pret» neu auch die Romandie

Mit dem Projekt «pfannefertig» hat die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE im Frühjahr 2024 ein Social-Media-Format lanciert, das junge Erwachsene im Alter von 18 bis 25 Jahren im Ernährungsalltag unterstützt. Im Frühling 2025 folgte der französischsprachige Pilot «simplement.pret». Nach zwei erfolgreichen Pilotphasen startet das Projekt nun zweisprachig: Seit dem 1. Oktober 2025 werden auf Instagram und Tiktok Inhalte in beiden Sprachen veröffentlicht.

Breite Unterstützung von Partnern in beiden Sprachregionen

Die zweisprachige Umsetzung ist dank einer starken Allianz von Partnern möglich. Finanziell unterstützt wird das Projekt von **Gesundheitsförderung Schweiz**, der **SV-Stiftung**, dem **Kanton Obwalden**, dem **Kanton Aargau**, der **Fondation SANA**, der **Seedling Foundation** sowie der **Loterie Romande**. Darüber hinaus wird das Projekt von vielen Kantonen und Partnern ideell getragen. Damit tragen Unterstützerinnen und Unterstützer aus der ganzen Schweiz dazu bei, dass das Projekt in beiden Sprachregionen gleichermassen Fuss fassen kann.

Junge Menschen beim Start ins Erwachsenenleben begleiten

Viele junge Erwachsene sind beim Auszug von zu Hause erstmals mit Fragen rund ums Kochen, Einkaufen und Essen konfrontiert. Das Projekt «Uf eigede Beii» bietet einfache Rezepte, Tipps und Orientierungshilfen für diese Lebensphase.

«Mit den Accounts von @pfannefertig, bzw. @simplement.pret möchten wir die junge Generation dort abholen, wo sie sich bewegt: in den sozialen Medien. Dabei geht es nicht nur ums Kochen, sondern auch um Themen wie Budget, Nachhaltigkeit oder Foodwaste», erklären Stéphanie Bieler und Patrizia Steinle, Co-Projektleiterinnen der SGE.

Von der Entwicklung zur Umsetzung

- 2022–2023: Inhalte für das ursprüngliche Projekt «Uf eigede Beii» wurden gemeinsam mit jungen Erwachsenen entwickelt und von Fachpersonen der SGE ausgearbeitet.
- Frühjahr 2024: Start des deutschsprachigen Pilots «pfannefertig» auf Instagram und Tiktok.
- Frühling 2025: Start des französischsprachigen Pilots «simplement.pret» auf Instagram und Tiktok.
- Oktober 2025: Projektstart parallel in beiden Sprachregionen.

Mehr als Rezepte: Ernährungskompetenz stärken

Das Projekt verbindet praxisnahe Inhalte mit wissenschaftlich fundierten Empfehlungen der SGE. Ziel ist es, die Ernährungskompetenz zu stärken und so langfristig zu einer ausgewogenen, gesundheitsförderlichen Ernährung beizutragen.

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

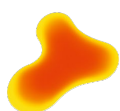
Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE mit Sitz in Bern ist das nationale Kompetenzzentrum für Ernährung. Seit sechs Jahrzehnten übernimmt sie Aufträge und entwickelt Angebote, die dazu beitragen, die Ernährungskompetenz der Bevölkerung zu stärken. Das Ziel der SGE ist es, Menschen dabei zu unterstützen, Verantwortung für ihr eigenes Essverhalten zu übernehmen und Ernährungsinformationen zu verstehen.

Die Kernkompetenz der SGE besteht darin, wissenschaftsbasierte, fachlich und politisch unabhängige Ernährungsinformationen auf Basis der Schweizer Ernährungsempfehlungen für die Praxis bereitzustellen, zielgruppengerecht und ansprechend aufzuarbeiten und zu verbreiten. Dabei wird die Zusammenarbeit mit verschiedenen Multiplikatorinnen und Multiplikatoren in diesem Bereich aktiv umgesetzt.

Für weitere Auskünfte

Melanie Loessner, Fachexpertin Kommunikation
Tel. +41 31 385 00 17, E-Mail: m.loessner@sge-ssn.ch

Unterstützende Organisationen von «pfannefertig» und «simplement.pret»



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Instagram

@pfannefertig (deutsch):

[Deine Kochtipps \(@pfannefertig\) • Instagram-Fotos und -Videos](#)

@simplement.pret (französisch)

[Simplement Prêt \(@simplement.pret\) • Instagram-Fotos und -Videos](#)

TikTok

@pfannefertig (deutsch):

[pfannefertig \(@pfannefertig2024\) | TikTok](#)

@simplement.pret (französisch)

[Simplement Prêt \(@simplement.pret\) | TikTok](#)

Website zum Projekt der SGE:

[Projekt «Uf eignede Beii» | Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE](#)

[Projet « simplement prêt » | Société Suisse de Nutrition SSN](#)

