



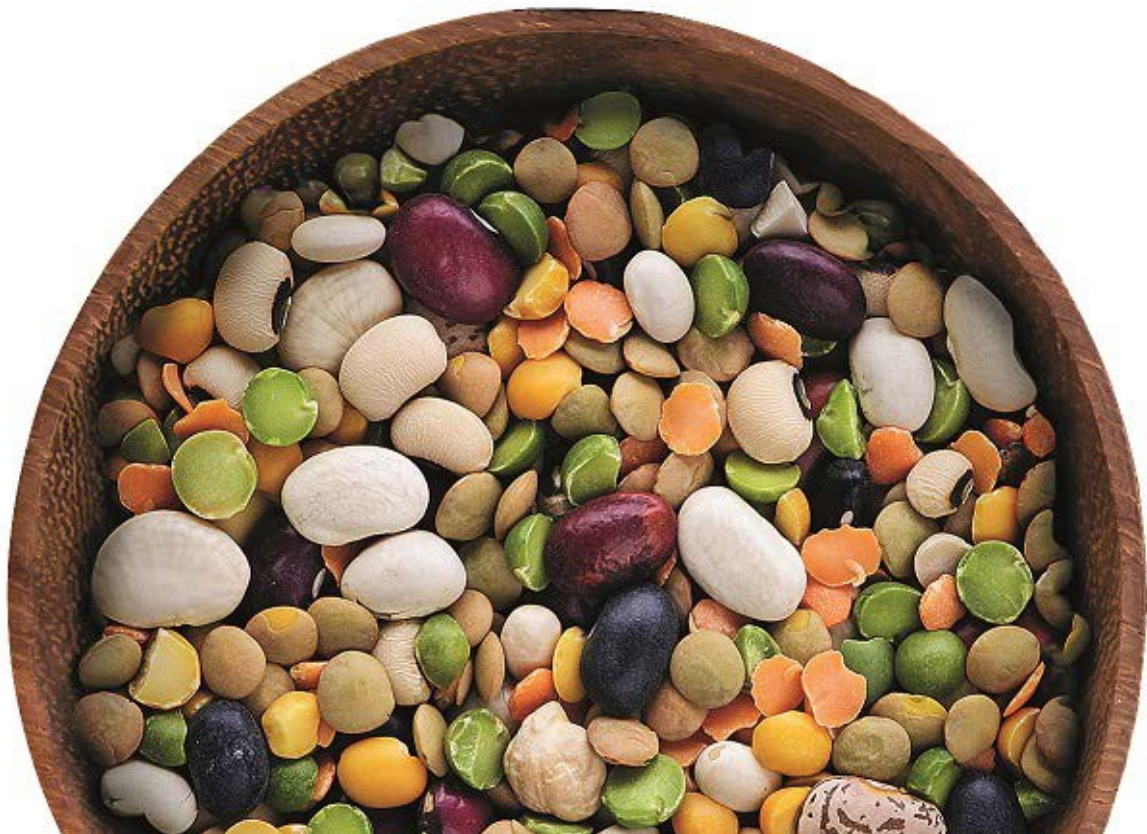
TRansition paths to sUustainable  
legume-based systems in Europe

## 4<sup>th</sup> Δελτίου Τύπου του Προγράμματος TRUE

---

Νέα και σύνδεσμοι που συσχετίζονται με τις δραστηριότητες του EU-  
H2020-προγράμματος TRUE

Νοέμβριος 2019



This Project has received funding from the European Union's Horizon 2020  
research and innovation programme under grant agreement No [727973](#)

[www.true-project.eu](http://www.true-project.eu)

**Οι συμμετέχοντες του προγράμματος TRUE είναι στην ευχάριστη θέση να σας παρουσιάσουν την 4η έκδοση ενημερωτικού δελτίου. Ελπίζουμε να βρείτε ενδιαφέρουσες και χρήσιμες τις πληροφορίες και τους συνδέσμους που παρέχονται.** Το πρόγραμμα βρίσκεται σε λειτουργία εδώ και δύομιση χρόνια. Προσφάτως πραγματοποιήθηκαν τα συνέδρια «Legume Innovation and Networking (LIN)» στη Δανία και στο Πόρτο. **Για πληροφορίες σχετικά με τη δομή του προγράμματος TRUE παρακαλώ επισκεφτείτε τον σύνδεσμο [www.true-project.eu](http://www.true-project.eu)**

#### **Δημοσιευμένες εργασίες από τους συμμετέχοντες του προγράμματος TRUE και τους υπεύθυνους των πακέτων εργασίας**

- Αλκοόλ από ψυχανθή! Μια νέα αγορά; Ίσως επιθυμείτε να διαβάσετε [Μόνο tonic! Η βιοδιύληση αλκοόλ με ψυχανθή παρέχει τη δυνατότητα μείωσης του ελλείμματος πρωτεϊνών στην Ευρώπη μετρίασης της κλιματικής αλλαγής.](#)
- Δείτε τη δημοσιευμένη επιστημονική εργασία που αφορά τη σχέση ανάμεσα στα γενετικά χαρακτηριστικά μιας συλλογής ψυχανθών με τα χαρακτηριστικά των σπόρων και τη χρήση τους στη ζαχαροπλαστική και τη μαγειρική [εδώ](#).
- Σε αυτήν τη δημοσιευμένη εργασία [Η παροχή λυσίνης είναι ένας κρίσιμος παράγοντας στην επίτευξη βιώσιμης παγκόσμιας οικονομίας πρωτεϊνών](#) είναι συν-συγγραφέας ο Dr. Pietro Iannetta, συντονιστής του TRUE.
- Διαβάστε περισσότερες [δημοσιεύσεις του προγράμματος](#) [εδώ](#)

#### **Μερικές ειδικές ανακοινώσεις από την ιστοσελίδα του προγράμματος:**

- Στο **Blog "Notes from the Field"** μπορείτε να βρείτε σύντομες ενημερώσεις από τα μέλη του TRUE σχετικά με την πρόοδο της έρευνας και της καινοτομίας στις μελέτες περίπτωσης και στα πακέτα εργασίας. [Διαβάστε περισσότερα εδώ...](#)

Λίστα των προσφάτων ενημερώσεων:

- [Why bean beer? \(Γιατί μπίρα από φασόλια\);](#) – Άρθρο και συνέντευξη του Pete Iannetta που αφορά στη μελέτη περίπτωσης 3: Η ζυθοποιία με άμυλο ψυχανθών και η χρήση υποπροϊόντων υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνες στις ζωοτροφές και στην ανθρώπινη διατροφή.
- [Cultivation in Mild Winter Climates \(Καλλιέργειες σε περιοχές με ήπιο χειμώνα\)](#) – Στο συνέδριο σχετικά με τις καλλιέργειες υπό κάλυψη σε περιοχές με ήπιο χειμώνα, η Γεωργία Ντάτση, υπεύθυνη του πακέτου εργασίας 2 παρουσίασε τα πρώτα ευρήματα του TRUE.
- [Different legumes - different nutritional quality \(Διαφορετικά ψυχανθή- διαφορετική ποιότητα διατροφής\)](#) – επιτρέποντας σε κάθε άτομο να προσαρμόζει τα στοιχεία της διατροφής του σύμφωνα με τις ανάγκες του.
- [Demonstration of pasta production with legumes \(Επίδειξη της παραγωγής ζυμαρικών με όσπρια\)](#) – πρωτεϊνούχα ζυμαρικά από σκόνη κίτρινου αρακά.





- [Thinking outside the pot – a legume cookbook \(Σκέψεις εκτός κατσαρόλας-ένα βιβλίο με συνταγές μαγειρικής λαχανικών\)](#)
- [Insight to legume value chain sustainability - TRUE enlightenment through collaboration in Edinburgh \(Η διορατικότητα στη βιωσιμότητα της αλυσίδας αξιών των ψυχανθών-TRUE γνώση μέσω της συνεργασίας στο Εδιμβούργο\)](#)
- [Grain legume cultivation in Mediterranean rain fed low-input farming systems \(Η καλλιέργεια των ψυχανθών σε γεωργικά συστήματα με χαμηλό ύψος βροχής\)](#)
- [Lentil pancakes on the go](#)– Στο πλαίσιο των δραστηριοτήτων του πακέτου εργασίας 3 του TRUE προτάθηκε η ιδέα δημιουργίας ενός υγιεινού σνακ με βάση τις φακές.
- [Strength in numbers: TRUE joins the Crop Diversification Cluster \(Η δύναμη σε αριθμούς: το TRUE συνδέεται με την ομάδα διαφοροποιημένης καλλιέργειας\)](#)
- [Making aquafeeds more sustainable: Regional Legumes for Salmon Aquafeeds \(Βελτίωση της βιωσιμότητας των ζωοτροφών υδρόβιων οργανισμών: Ψυχανθή για υδατοκαλλιέργεια σολωμού\)](#) – Πώς να μετατοπίσετε την εξάρτηση των ζωοτροφών υδρόβιων οργανισμών από τα συστατικά με βάση το ψάρι στα συστατικά χωρίς ψάρι με βάση την πρωτεΐνη ψυχανθών.
- [What a difference a year makes for living mulches \(Τι προσφέρει ένα έτος συγκαλλιέργειας\)](#)

Κατάλογος προσφάτων συνεντεύξεων των υπευθύνων των πακέτων εργασίας, που δημοσιεύτηκαν στο blog, σχετικά με το ρόλο τους στο έργο, τις καινοτόμες προσεγγίσεις και τα παραδείγματα οδών μετάβασης:

- [Συνεντεύξεις των υπευθύνων των πακέτων εργασίας μετά την παρουσίαση των πρώτων αναφορών H2020 στην Ευρωπαϊκή Ένωση .](#)
- Υλικό, όπως παρουσιάσεις και περιλήψεις των συνεδρίων **Legume Innovation and Networking (LIN) Workshops** μπορείτε να βρείτε [εδώ](#).
- **Έρευνα ενδιαφερομένων:** Εάν δεν είχατε ποτέ τη δυνατότητα να συμμετέχετε σε ένα από τα συνέδρια LIN παρακαλώ απαντήστε σε δύο κρίσιμες ερωτήσεις που βρίσκονται στην ιστοσελίδα του TRUE. [Συμπληρώστε...](#)
- **Μέσα κοινωνικής δικτύωσης:** Για μια διαδραστική ανταλλαγή πληροφοριών, ενημέρωσης και ειδήσεων ακολουθήστε μας στο [Facebook](#), [Twitter](#) (@TrueLegumes) and on [ResearchGate](#).

### Προσεχείς εκδηλώσεις του προγράμματος:





- 
- 3<sup>rd</sup> **συνέδριο LIN** TRUE για την περιοχή του **Ατλαντικού** θα πραγματοποιηθεί την άνοιξη 2020 στην Ιρλανδία.
  - 3<sup>rd</sup> **συνέδριο LIN** TRUE για την περιοχή της **Μεσογείου** θα πραγματοποιηθεί νωρίς την άνοιξη του 2020 στην Πορτογαλία.
  - Το **συνέδριο LIN** για την περιοχή της Κροατίας θα πραγματοποιηθεί στις 29 Νοεμβρίου στις 9:00 π.μ. in στο **Technology-innovative center of Međimurje**. Αιτήσεις [online](#).



---

## Πληροφορίες σχετικά με την έρευνα στον τομέα των Ψυχανθών

### Προσεχείς εκδηλώσεις σχετικές με τα ψυχανθή:

- Συνέδριο για τη ζωική παραγωγή, το περιβάλλον και τον άνθρωπο στις 10 Δεκεμβρίου στην Οξφόρδη  
<https://leap.web.ox.ac.uk/event/leap-2019-conference>
- Το 14<sup>ο</sup> Ευρωπαϊκό συνέδριο για τη βιολογική αζωτοδέσμευση (European Nitrogen Fixation Conference) (ENFC) 27 με 30 Αυγούστου στη Νάπολη της Ιταλίας,  
<https://www.enfc2020.org/>

### Πληροφορίες από εκδηλώσεις που ολοκληρώθηκαν

- Οι παρουσιάσεις και οι ανακοινώσεις με ανάρτηση του συνεδρίου **DIVERSIFOOD Final Congress “Cultivating diversity and food quality”**, που πραγματοποιήθηκε στις 10-12 Δεκεμβρίου 2018 στη Ρεν της Γαλλίας, βρίσκονται [εδώ](#).
- Το Σεπτέμβριο 2019, το **European Conference on Crop Diversification (Ευρωπαϊκό συνέδριο για τη διαφοροποίηση των καλλιεργειών)** πραγματοποιήθηκε στη Βουδαπέστη. Το συνέδριο συγκλήθηκε από τα μέλη του **Horizon 2020 Crop Diversification Cluster**, συμπεριλαμβανομένου του RUE.
  - Βρείτε [εδώ](#) τα πρακτικά του συνεδρίου
  - [Εδώ](#) θα βρείτε τις αναρτήσεις των blog

### Άρθρα σχετικά με τη θεματολογία του προγράμματος

- Το νέο περιοδικό **Legume Science (Επιστήμη Ψυχανθών)** φιλοξενεί επιστημονικά άρθρα διαφόρων κλάδων αλλά ενδιαφέρεται ιδιαίτερα για άρθρα που αφορούν «**προ-συλλεκτικούς παράγοντες**», όπως οικολογικές παραμέτρους ή αλληλεπιδράσεις μεταξύ ψυχανθών και μικροβιώματος ή ψυχανθών-περιβάλλοντος. Συνεπώς, παρακαλούμε λάβετε υπόψη σας το ενδεχόμενο να δημοσιεύσετε το επόμενο επιστημονικό σας άρθρο στο περιοδικό Legume Science <https://onlinelibrary.wiley.com/journal/26396181>
- Πρόσφατη μελέτη σχετικά με τη δυσκολία επίτευξης τόσο της βιωσιμότητας όσο και της υγείας με διατροφικά πρότυπα <https://www.foodnavigator.com/Article>



## Καλά Χριστούγεννα και ευτυχισμένο το νέο έτος

Οι διακοπές των Χριστουγέννων πλησιάζουν, γι' αυτό και σ' αυτό το τεύχος σας προτείνουμε μια συνταγή της Cecilia Antoni η οποία είναι food blogger με συνταγές που έχουν ως βάση τα ψυχανθή ([beanbeat.de](http://beanbeat.de), σύντομα και στην αγγλική γλώσσα ως [beanbeat.com](http://beanbeat.com)).

### Μπισκότα σοκολάτας με μαύρα φασόλια

για 20 μπισκότα

- 1 ½ κούπα μαύρα φασόλια (βρασμένα)
- 2 κουτ. σούπας λάδι καρύδας
- 100 γραμ. μαύρη σοκολάτα
- 1 κουτ. σούπας κακάο σκόνη
- 4 κουτ. σούπας σιρόπι σφένδαμου
- 2 κουτ. σούπας λιναρόσποροι, σπασμένοι
- ⅓ κουτ. γλυκού βανίλια, σκόνη
- ½ κουτ. γλυκού κανέλλα σκόνη
- 1 κουτ. σούπας βούτυρο αμυγδάλου ή φυστικοβούτυρο
  
- 1 πρέζα αλάτι
- 1 κουτ. σούπας φαγόπυρο
- Προαιρετικά 50 γραμ. ξηροί καρποί, χοντροκομμένοι ή κακάο nibs



Προθερμαίνετε το φούρνο στους 175 °C.

Μουλιάστε τους λιναρόσπορους με το σιρόπι σφενδάμου και 3 κουταλιές γλυκού νερό.

Λιώστε τη σοκολάτα και το λάδι καρύδας σε μπεν-μαρί.

Στο μπλέντερ πολτοποιήστε να βρασμένα φασόλια και προσθέστε τη λιωμένη σοκολάτα, το κακάο, τους λιναρόσπορους, και το βούτυρο αμυγδάλου ή το φυστικοβούτυρο και τα μπαχαρικά.

Προαιρετικά προσθέστε ξηρούς καρπούς, κακάο nibs ή φαγόπυρο. Το φαγόπυρο θα δώσει πιο τραγανή υφή αλλά μπορεί και να παραληφθεί.

Ανάλογα με την πυκνότητα του μίγματος μπορείτε, είτε να χρησιμοποιήσετε κορνέ και να σχηματίσετε μικρές μπάλες σε αντικολλητικό χαρτί, είτε να πλάσετε τη ζύμη σε ρολό και να το κόψετε σε φέτες πάχους λιγότερο από 0,5 εκ. Εάν το επιθυμείτε πιο γλυκό, μπορείτε να πασπαλίσετε τα μπισκότα με ζάχαρη πριν το ψήσιμο ή να τα διακοσμήσετε με σοκολάτα ή γλάσο σοκολάτας μετά το ψήσιμο.

Ψήνεται για 30 λεπτά.





Έκ μέρους όλων των εταιρών του προγράμματος θα θέλαμε να σας ευχαριστήσουμε για τον ενδιαφέρον σας για το πρόγραμμα TRUE, και ανυπομονούμε να μάθουμε τις δικές σας δραστηριότητες στον επιστημονικό και τεχνολογικό τομέα των ψυχανθών.

Με τις θερμότερες ευχές,  
Henrik Maaß και ομάδα επικοινωνίας του TRUE.



**Η ομάδα του TRUE στο συνέδριο 2<sup>nd</sup> Mediterranean Legume Innovation and Networking (LIN) Workshop και στη Γενική Συνέλευση στο Πόρτο, τον Ιούλιο 2019. (Photo: TRUE project)**

*Copyright © 2017 TRUE Project, All rights reserved.*

Λαμβάνετε αυτό το μήνυμα ως συνδρομητής του ενημερωτικού δελτίου μέσω της ιστοσελίδας του TRUE, ή ως μέλος του TRUE, ή ως υποστηρικτής, ή ως εγγεγραμμένος συμμετέχοντας στο συνέδριο Legume Innovation and Networking Workshop, ή ως ένας πιθανός ενδιαφερόμενος φορέας για την αλυσίδα αξίας των ψυχανθών. Ωστόσο, εάν δεν θέλετε να λαμβάνετε περισσότερα μηνύματα, παρακαλώ ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες. Εάν λάβατε εμμέσως αυτό το μήνυμα ή το είδατε στην ιστοσελίδα μπορείτε να [εγγραφείτε εδώ](#) για να το λαμβάνετε στο μέλλον κάθε έξι μήνες.

#### **Πληροφορίες Επικοινωνίας:**

Henrik Maaß

TRUE Knowledge Exchange and Communication

c/o University of Hohenheim, Research Center for Global Food Security and Ecosystems (GFE)

Wollgrasweg 43, D-70599 Stuttgart

[info@true-project.eu](mailto:info@true-project.eu) or [henrik.maass@uni-hohenheim.de](mailto:henrik.maass@uni-hohenheim.de)

Ιστοσελίδα: [www.true-project.eu](http://www.true-project.eu)

