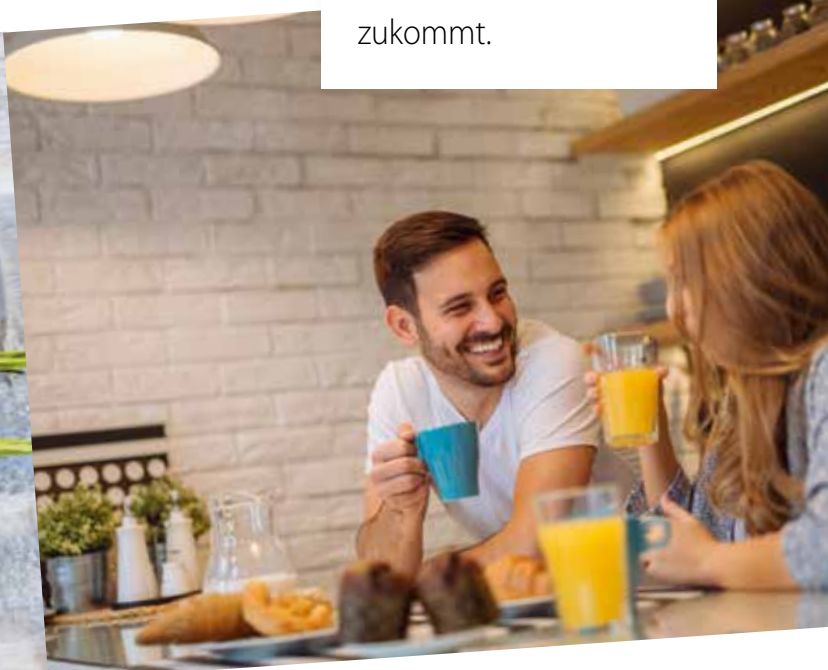


Trends in der Ernährung

Wohin geht es?

■ TEXT: MAG. MARTINA TISCHER



Rosafarbener Kakao, den ganzen Tag frühstücken oder exotische Gerichte aus dem Orient genießen – Trends, die heute schon unsere Ernährung beeinflussen. Lesen Sie, was Neues und Spannendes in Sachen Essen auf uns zukommt.

Foodtrends spiegeln den Zeitgeist unserer Gesellschaft wider. Dabei geht es nicht vorrangig um Gesundheit und um das „richtige“ Essen, sondern um die Sehnsüchte von uns Menschen, und um die Lebensumstände, in denen wir uns befinden. Denn wir leben in einer sehr komplexen Welt. Immer wieder müssen wir uns den neuen Gegebenheiten anpassen, alte Strukturen weichen neuen Entwicklungen, damit wir unseren Alltag besser meistern können. Sowohl durch die Globalisierung als auch durch die Digitalisierung verändert sich unser Zugang zum Essen, unser Ernährungsverhalten und unsere Küche.

Hier die wichtigsten Trends, die in Bezug auf unser Essen schon 2018 und darüber hinaus zu erwarten sind:

1. DAS ENDE DER FIXEN ESSENSZEITEN Oder: Den ganzen Tag lang frühstücken

Wer als Globetrotter unterwegs ist und die Speisekarten der verschiedenen Kontinente kennt, für den ist es keine Neuigkeit mehr. Die erste Mahlzeit des Tages wird immer wichtiger. Es kann aus dem Vollen geschöpft werden, und das nicht nur von 7 bis 10 Uhr morgens. Nein, gefrühstückt wird den ganzen Tag. Dieser Trend setzt sich auch immer mehr in Österreich durch. Und das nicht nur klassisch mit Kaffee und Semmel oder Croissant, mit Brot, Käse oder Schinken, mit Müsli, Früchten und Joghurt. Die Frühstückskarten in den diversen Restaurants lassen kaum noch Wünsche offen. Angefangen von grünen Smoothies, Proteinshakes und knackigen Salaten über warme Gerichte wie Suppen, Eierspeise und Würstchen bis hin zu asiatischen Gerichten wie Sushi

und Gemüsecurry oder mexikanischen Tortillas mit Bohnen und Reis. Natürlich darf auch die Pizza nicht fehlen. Die ganze Welt befindet sich auf einer Speisekarte. Für den Gourmet und beschäftigten Menschen der heutigen Zeit ein durchaus angenehmes Ergebnis der Globalisierung. Was immer wir uns wünschen, zu welcher Zeit auch immer wir es wollen: Wenn wir hungrig auf Frühstück sind, bekommen wir es zu jeder Tageszeit. Ob wir verschlafen, Schichtdienst haben oder morgens nicht hungrig sind, das Frühstück ist uns immer sicher.

Dieser Trend bewirkt auch, dass die traditionelle Aufteilung in drei Mahlzeiten pro Tag langsam aufgehoben wird, wir brauchen uns nicht mehr an übliche Essenszeiten halten. Für Menschen, die sehr an einem strukturierten Tagesablauf mit Frühstück, Mittagessen und Abendessen festhalten, ist dieser Foodtrend möglicherweise etwas gewöhnungsbedürftig.

2. VEGETARISCH FÜR ANFÄNGER

Oder: Gemüse statt Fleisch

Ein Trend, der sich schon in den vergangenen Jahren abzeichnete und sich weiter fortsetzt: Gemüse und Gemüsegerichte werden populärer denn je, dafür nimmt der Konsum von Fleisch ab. War Fleisch früher als Produkt rar und vor allem teuer, so ist es in Zeiten der Massentierhaltung so billig wie nie. Dadurch

3. DEN ORIENT AM TELLER

Oder: Die Küche der Levante

Länder der östlichen Mittelmeerküste (wie Syrien, Libanon, Israel, Jordanien sowie palästinensische Regionen) werden unter dem Begriff „Levante“ zusammengefasst. Diese Küche bringt neue Impulse auf den Teller – ein Trend, der sowohl für unsere Gesundheit als auch für den

derung aus diesen Ländern uns auch kulinarisch bereichern kann und unsere Foodtrends prägt.

4. „COMPLETE-FOOD“

Oder: Essen aus der Flasche

Frisch gepresste Säfte, Smoothies und Proteinshakes als Mahlzeitersatz für die



FOTOS: © ADOBE STOCK - MARZI / BERNARDBODO / RASULOV / VAASEENAA

leiden nicht nur die Qualität des Fleisches und unsere Geschmacksknospen, sondern auch das Gewissen wird bei vielen Konsumenten wachgerüttelt. Viele fragen sich bereits, ob es vertretbar ist, die Massenproduktion von Fleisch ohne Rücksicht auf Umwelt und ethische Bedenken weiterhin zu unterstützen. Dies bewirkt, dass es sogar in den internationalen Küchen zum Umdenken kommt. Neue Gerichte mit Gemüse werden kreiert und erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Denn fleischlos heißt nicht gleichzeitig einfalllos und fad im Geschmack. Mit vielen Kräutern, besonderen Gewürzen und Raffinesse wird jedes Gemüsegericht zu einer wahren Delikatesse.

Dieser Trend bedeutet jedoch nicht, dass sich die Menschen der Zukunft vegetarisch ernähren werden. Fleisch von guter Qualität wird nach wie vor eine Rolle spielen, doch der Konsum von tierischen Produkten wird wesentlich bewusster stattfinden.

Gaumen sehr zuträglich ist. Die Levante-Küche zeichnet sich durch ihre ungewohnte Vielfalt an aromatischen und leichten Gerichten aus, in der Gemüse und Gewürze eine große Rolle spielen. Klassiker der Levante-Küche sind Hummus (Kichererbsenpüree), Falafel (frittierte Bällchen aus Bohnen und Kichererbsen) oder Taboulé (ein Salat aus Bulgur oder Couscous mit Tomaten, Frühlingszwiebel, Petersilie und anderen Gewürzen).

Was neben der Vielfalt der Gerichte und den unterschiedlichsten Gewürzen die Besonderheit dieser Küche ausmacht: Levante ist ein Gemeinschaftessen. Viele kleine Gerichte werden auf den Tisch gestellt, kein Gast starrt einsam auf seinen eigenen Teller. So kann sich jeder nach Lust und Laune bedienen, sodass aus dem Essen ein Fest der Gemeinsamkeit wird, bei dem jeder genießt und die Freude am Essen und am Leben miteinander geteilt wird. Auch in den Supermärkten hat die Vielfältigkeit der Levante-Küche Einzug gehalten. Ein Grund, warum Zuwan-

ganz Beschäftigten sind schon länger im Trend. Doch nun hat sich diese Art der Ernährung weiterentwickelt: Das Essen aus der Flasche ist geboren. Unter „Complete Food“ versteht man Fertignahrung in Pulverform oder flüssiger Form, die alle Bestandteile einer ausgewogenen Ernährung enthält. Entstanden ist dieser Foodtrend vor einigen Jahren in den USA und hat nun auch seinen Weg nach Europa gefunden. Mit vier Flaschen dieser Trinknahrung hat man seinen Tagesbedarf an Kalorien, Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen (theoretisch) perfekt gedeckt. Kein Nachdenken über Essen, kein Kochen und keine „Verschwendung“ der kostbaren Zeit mehr. Menschen, die aus Zeitmangel sonst Mahlzeiten auslassen, oder zu ungesundem Fastfood greifen, werden mit diesem Trend angesprochen.

Da diese Essgewohnheiten vergleichsweise sehr neu sind, fehlen noch entsprechende langfristige Erkenntnisse, wie diese Art der Nahrung vertragen wird und ob man wirklich lebendige Nahrung aus der Natur durch einen Fertigdrink →

vollwertig ersetzen kann. Da zudem die kulinarischen, sinnlichen und sozialen Komponenten fehlen, die mit Essen sonst einhergehen, kann es durchaus sein, dass sich dieser Trend nicht langfristig durchsetzen wird.

5. NATÜRLICHKEIT BEVORZUGT

Oder: Regional, saisonal, hochwertig – und nachhaltig produziert

Dieser Trend zeigt, dass wir uns als Gesellschaft vermehrt Gedanken über unsere Umwelt machen und bewusster mit dem Thema Ernährung umgehen. Viele haben genug von Fertigprodukten und eingefärbten Lebensmitteln mit einer langen Liste an künstlichen Zusätzen. Ursprünglichkeit und Natürlichkeit beim Essen sind wieder gefragt. Wir verlangen nach frischen, hochwertigen Lebensmitteln, bevorzugen regionale und saisonale Produkte und machen uns Gedanken über die Nachhaltigkeit.

Hier ist ein Umdenken der Lebensmittelindustrie notwendig, denn die Akzeptanz von stark industriell verarbeiteten Produkten sinkt immer mehr. So wünscht sich eine stetig steigende Zahl an Konsumenten Gerichte mit einfachen, natürlichen Rezepturen. Wir achten mehr auf Qualität und Geschmack. Das



Ende der Fertigsuppen mit Geschmacksverstärkern und Ravioli aus der Dose ist in Sicht, eine neue Bewusstheit in Sachen Essen entsteht.

6. IT'S TEA TIME!

Oder: Kaffee ja, aber bitte auch Tee

Auch wenn Kaffee nach wie vor das Lieblingsgetränk der Österreicher ist, wird das Teetrinken immer trendiger. Schwarzer und grüner Tee bieten aus ernährungswissenschaftlicher Sicht im Vergleich zu Kaffee einige Vorteile. So sorgen die

Gerbstoffe im Tee dafür, dass das Koffein in gebundener Form aufgenommen wird und nicht über den Magen, sondern über den Darm ins Blut gelangt. Damit kommt der Koffeinkick weniger plötzlich und hält auch länger an. Auch enthält Tee Fluorid, das für einen schützenden Effekt der Zähne sorgt. Zu guter Letzt bewirkt koffeinhaltiger Tee eine Aktivierung des Stoffwechsels, was wiederum zu einem erhöhten Energieumsatz führt. Weißer Tee beispielsweise sowie der aus Südamerika stammende Mate Tee verfügen über wertvolle Inhaltsstoffe plus Koffein und können gegen die eine oder andere Tasse Kaffee eingetauscht werden.

Wer lieber seinen Tee ohne Koffein trinkt, kann mittlerweile ebenfalls aus einer großen Vielfalt an Tees auswählen. Wachsender Beliebtheit erfreuen sich Gewürztees, allem voran der Chai Tee. Dieser besteht aus einer Mischung aus Ingwer, Nelken, Kardamon, schwarzem Pfeffer und Zimt. Er wird traditionell mit Milch und

„Viele Menschen haben genug von Fertigprodukten mit einer langen Liste an künstlichen Zusätzen. Ursprünglichkeit und Natürlichkeit sind wieder gefragt.“

Honig, aber auch als Chai latte mit aufgeschäumter Milch getrunken. Immer mehr wird auch auf die Qualität der einzelnen Teesorten geachtet. Aromatisierte, mit Vitaminen angereicherte Tees aus dem Teebeutel sind definitiv nicht mehr so gefragt wie früher. Der Trend geht zu losen Plantagentees, Biokräutertees und Tees mit entgiftender Wirkung, wie z. B. Brennesseltee oder Löwenzahntee. Wer ganz up to date sein möchte, verwendet Tee sogar für die Zubereitung von Cocktails. Mit oder ohne Alkohol werden im Sommer 2018 sicherlich auch Tee-Cocktails angesagt sein.

7. ROSAROTER KAKAO & GRÜNE ALGEN Neue Lebensmittel und Modegags

Was können wir sonst noch am Foodtrend-Horizont erkennen? Um den Konsum von Fleisch einzuschränken, sucht man vermehrt nach alternativen Eiweißquellen. So wird u.a. diskutiert, mit der Herstellung von verschiedenen Algenprodukten, aber auch mit Schnecken und Insekten, zukünftig den Proteinbedarf der Menschen zu decken. Momentan wird dieser Trend noch kritisch beäugt, denn nicht jeder Konsument ist bereit, Grillen oder Heuschrecken als Snack zu verzehren.

Ein weiterer Modetrend ist auch rosa Schokolade. Diese wurde in der Schweiz aus einer speziell gezüchteten Kakao-bohne entwickelt. Man kann jetzt seinen Kakao also in rosa trinken. Genauso neu ist eine pinkfarbene Ananas – gezüchtet in Costa Rica und ein Blickfang auf jedem Obststeller. Auch blauer Tee ist hip. Er wird aus Schmetterlingsblüten hergestellt, im asiatischen Raum allerdings schon seit Jahrzehnten getrunken. Durch Zugabe von Zitronensaft verändert er seine Farbe in lila. Und weil „einfach nur so Kaffee trinken“ vielen langweilig geworden ist, trinkt man ihn nicht

schwarz sondern schwärzer, indem man Aktivkohle beimengt. Durch die Kohle wird dem Kaffee auch noch eine entgiftende Wirkung zugeschrieben – und als „Goth Latte“ ist dieses Getränk für einige Menschen bereits ein Highlight.

Wie wir diesen neuen Trends begegnen, ob wir mitmachen oder das eine oder andere auslassen, bleibt freilich jedem selbst überlassen.

Interessantes ist in jedem Fall dabei, und setzt sich der eine oder andere Trend durch, kann es durchaus zu positiven Veränderungen kommen. Denn eines steht fest: Wir als Gesellschaft haben diese Foodtrends selber mitgeprägt. ♦