Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention
am Krankenhaus Barmherzige Brüder München – Department der Inneren Medizin I
Leitung: Dipl.oec.troph Monika Bischoff und Dr. med. Gert Bischoff
Tel. 089 – 1797 2029 zep@barmherzige-muenchen.de www.zep-muenchen.de

Newsletter April 2022

Küchenwissen und Food Trends 2022

Das Zukunftsinstitut und die Ernährungswissenschaftlerin Hanni Rützler geben jedes Jahr einen Foodreport heraus, welcher für den Verbraucher jede Menge Fremdwörter, Anglizismen und Neuwortschöpfungen mit sich bringt. Was genau hinter den Trends steckt, haben wir hier kurz zusammengefasst – denn diese Trends machen Sinn!

Food-Sharing: Hier machen alle mit, private und betriebliche Haushalte, Supermärkte und Gastronomen. Sie setzten sich gemeinschaftlich für mehr Lebensmittelwertschätzung ein und setzen somit ein Zeichen gegen die Wegwerfkultur von Lebensmitteln (zum Beispiel www.foodsharing.de, toogoodtogo.de).

Nose-to-Tail: Alle Teile des Tieres wertzuschätzen, führt uns zum „Nose-to-Tail-Prinzip“, bei dem versucht wird, auch durch neue Gerichtkreationen alles vom Tier zu verarbeiten. In Vergessenheit geratene Gerichte aus z.B. den Innereien bekommen dabei wieder Bedeutung.

Foodpairing: Hier werden verschiedene Geschmäcker bzw. Lebensmittel miteinander kombiniert, die auf den ersten Blick (oder Bissen) gar nicht zusammenpassen. Dieser Trend zeichnet sich durch Kreativität und ungewöhnliche Aromakombinationen aus – z.B. Kakao, Chili und Blumenkohl.

Local Exotics: Immer mehr Landwirte, Fischzüchter und Gemüsebauern wagen sich in Deutschland, Österreich und der Schweiz an den Anbau bzw. die Zucht von Pflanzen und Tieren, die noch vor Kurzem über weite Transportstrecken zu uns gelangt sind. Lokal hergestellte Lebensmittel wie z.B. Chiasamen können nun auch in Deutschland angebaut werden (das Bundessortenamt hat eine Züchtung der Universität **Hohenheim** in **Stuttgart** als erste Chia-Sorte in Deutschland geschützt) und müssen nicht mehr aus Südamerika importiert werden.

Cradle to Cradle: Die „Cradle to Cradle“- Philosophie beschreibt einen Kreislauf in Produktion und Konsum, der ohne Abfall auskommt. Beispielsweise können Verpackungen recycelt oder zurück zur Natur geführt werden.

Real Omnivore also „wahre Allesesser“ ist die eigene Gesundheit sowie die unseres Planeten wichtig. Sie verzichten nicht zwingend auf Fleisch und andere tierische Produkte, sondern stehen für eine ausgewogene, verantwortungsbewusste Ernährung. Neue Entwicklungen und Technologien in der Lebensmittelproduktion, die sich positiv auf Klima, Umwelt und Gesellschaft auswirken, werden bevorzugt (z.B. In-Vitro-Fleisch, Lebensmittel aus Insekten oder Algen usw.). Immer mehr Start-ups und Unternehmen finden hier innovative Wege aus Lebensmittelresten neue Produkte herzustellen.

Fazit: Essen soll gesund, nachhaltig und genussvoll sein. Gesund und zukunftstauglich ist also das, was wir Ernährungswissenschaftler schon lange empfehlen (siehe auch die 10 Regeln der DGE): nämlich maximal pro Woche drei kleine Portionen Fleisch oder Fisch, wenig Milchprodukte und Eier und stattdessen eine abwechslungsreiche und naturbelassene Kost aus Gemüse, Salat, Getreide und Obst, ergänzt mit Nüssen und Samen und Hülsenfrüchten als Eiweißlieferanten. Hilfestellung und Anregungen hierfür geben wir Ihnen gerne bei unseren Kochseminaren!

Ihr ZEP-Team am Krankenhaus Barmherzige Brüder München Verfasserin: Dipl.oec.troph. Hellen Meyer

https://www.zukunftsinstitut.de Food Report 2022; https://www.bzfe.de/inhalt/planetary-health-diet-33656.html; https://eatforum.org/content/uploads/2019/01/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf https://www.verbraucherzentrale.de
Bild: https://joya.info/at/blog/was-wir-essen-werden-die-aktuellen-food-trends-59338