

Food Trend 2019

Zu Beginn jeden Jahres kann man in allen Medien Zusammenstellungen über die neuen Food Trends finden. Diese bilden natürlich den Zeitgeist ab. Leider finden wir aber keine einheitlichen Listen, weil das Geschäft mit den Lebensmitteln immer auch ein Konsum- und Profitgesteuertes ist. Für Ihre Orientierung haben wir die gängigsten Trends hier kurz zusammengefasst:

Ein wichtiges Thema sind **Proteine** und **proteinreiche, pflanzliche Lebensmittel**. Der Begriff vegan wird von vielen Konsumenten als ideologisches Verzichtsgesetz wahrgenommen. Deswegen laufen die neuen Lebensmittel (Sonnenblumenprotein, Erbsenprotein, Tempeh, Jackfrucht) unter dem Motto **Plant Based Food**. Es geht um eine neue Liebe zu pflanzlichen Nahrungsmitteln und den Versuch, Fleisch einen anderen Stellenwert einzuräumen und dieses weniger zu konsumieren. Neben Obst und Gemüse gewinnen auch Hülsenfrüchte, Samen, Nüsse oder Pilze immer mehr an Bedeutung. Diese Bewegung unterstützt den Trend „**Healthy Hedonism**“: Darunter versteht man eine Symbiose zwischen Gesundheit und sinnlichem Genuss. Essen soll Freude machen!

Cannabidiol (CBD) finden wir in Hanföl, das man in Dressings, Smoothies oder als Topping für Suppen und Sandwiches verwenden kann. Es hat einen nussigen Geschmack, ist nicht psychoaktiv wirksam und enthält hochwertige Fettsäuren. Hanfsamen sind reich an Eiweiß und enthalten alle essentiellen Aminosäuren.

Der Makronährstoff **Fett** macht uns nicht dick, sondern ist in passender Menge und aus hochwertiger Quelle enorm wichtig für den Hormonhaushalt, den Fettstoffwechsel und unsere Haut. Möglichst unverarbeitete pflanzliche Fette wie Nüsse, Samen und Kerne, Nussmus und gute Pflanzenöle verwenden und tierische Fette reduzieren oder meiden!



Auf der Suche nach neuen Lebensmitteln spielen **Algen** und **Meeres-Food** wie Snacks aus den Samen der Wasserlilie, pflanzliche Thunfisch-Alternativen und Algensalate eine wichtige Rolle. Sie enthalten ebenfalls viele wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Inspirationen und Geschmäcker aus dem pazifischen Raum gewinnen einen stärkeren Einfluss auf die Küche. **Exotische Früchte** und Gemüsesorten wie die Jackfrucht, Guava, Drachenfrucht oder die mexikanische schwarze Sapote (die als gesunder Schokoladenersatz dienen kann) landen vermehrt auf unseren Tellern. Hier ist allerdings der enorme CO₂ Fußabdruck zu bedenken und deshalb bitte selten verzehren und wenn dann *fair* – ebenso wie die Avocado! **Probiotische Lebensmittel** bleiben wichtig, bislang kennt man sie nur gekühlt. Die Lebensmittelindustrie hat nun Müsli, Granola, Haferbrei, Nussmus oder Suppen mit den Kulturen *Bacillus coagulans* GBI-30 und *Bacillus coagulans* MTCC 5856 angereichert und so werden diese zum gesunden Lebensmittel für den Darm.

Ein wichtiger Trend ist bewusstes, nachhaltiges Kaufverhalten. Eine Reform des Mindesthaltbarkeitsdatums (MHD) auf Verpackungen, faire Produktionsbedingungen, gerechte Löhne und plastikfreie Verpackungen sind wichtige Schritte in die richtige Richtung.