

# Nachrichten aus der Wissenschaft

Lebensmittel | Ernährung | Lebensstil | Nachhaltigkeit



## Was essen wir morgen?

Trends und Zukunftsszenarien für die Ernährung

Hanni Rützler und Wolfgang Reiter, futurefoodstudio, Wien



# Was essen wir morgen?

## Trends und Zukunftsszenarien für die Ernährung

---

Hanni Rützler und Wolfgang Reiter, futurefoodstudio, Wien

### Zusammenfassung

Esskulturen haben sich in der Menschheitsgeschichte schon immer gewandelt, doch seit der Wende zum 21. Jahrhundert erleben wir so radikale und rasante Veränderungen und Ausdifferenzierungen wie in keiner Epoche zuvor. Wir beschreiben sie seitdem mithilfe von Food-Trends. Als Phänomene sogenannter „Wohlstandsgesellschaften“ gedeihen sie in gesättigten Märkten, in denen weder Mangel noch sozial normiertes Verhalten bestimmend sind, sondern vielmehr der Überfluss individuelle Suchbewegungen auslöst. Hier können Food-Trends Orientierung bieten und wichtige Entscheidungshilfen sein. Und sie offerieren dabei Lösungen für alltägliche Essprobleme und geben Antworten auf sich wandelnde Bedürfnisse und Werte: gesundheitliche ebenso wie ethische und ökologische.

Dieser Beitrag beschreibt, welche Dynamik Food-Trends entwickeln und welche Bedingungen dazu führen, dass sich daraus eine neue Esskultur etabliert. Beispiele dafür sind der Wandel in Richtung „Snackification“ aufgrund veränderter Lebensbedingungen und -gewohnheiten oder aus dem wachsenden Bewusstsein für die gesundheitlichen und ökologischen Auswirkungen unseres bisherigen fleischzentrierten Ernährungssystems herrührende Plant Based Food. Oder Food-Trends wie „Soft Health“ und „Healthy Hedonism“, die Wege offerieren, die nicht über Verbote und Unterlassungen mit einem Fokus auf abstrakte Nährwerte und Kalorientabellen führen, sondern über positive Impulse wie sinnliches Genießen, über Geschmack, Vielfalt und Qualität.

## Einleitung

Was landet im Jahr 2030 auf unseren Tellern und in unseren Gläsern? In kaum einer anderen Branche wird die Frage nach der Zukunft so oft und nachdrücklich gestellt wie in der Food- & Beverage-Branche. Food-Trends und Szenarien, wie sich unsere Esskultur in kommenden Zeiten verändern wird, gehören inzwischen zu den beliebtesten Neujahrsgeschichten in Illustrierten und Magazinen, sind immer wiederkehrende Themen in der längst unübersichtlichen Foodblogger-Szene und stellen in gesättigten Märkten vor allem für Lebensmittelproduzenten, Handel und Gastronomie wichtige Parameter für strategische Entscheidungen dar.

## Food-Trends signalisieren den Wertewandel in der Gesellschaft

Dass gerade die Frage, was wir morgen essen, so viele Menschen bewegt, ist nicht wirklich überraschend. Denn Essen betrifft uns alle, es ist – wie es der französische Soziologe Marcel Mauss schon im Jahr 1923 formulierte – ein „soziales Totalphänomen“ [1]. Es betrifft fast alle Aspekte des individuellen, sozialen und wirtschaftlichen Lebens. So können sich ganze nationale Identitäten über eine Esskultur definieren. Gleichzeitig begründen unterschiedliche Essstile heute mehr und mehr unser individuelles Selbstbild.

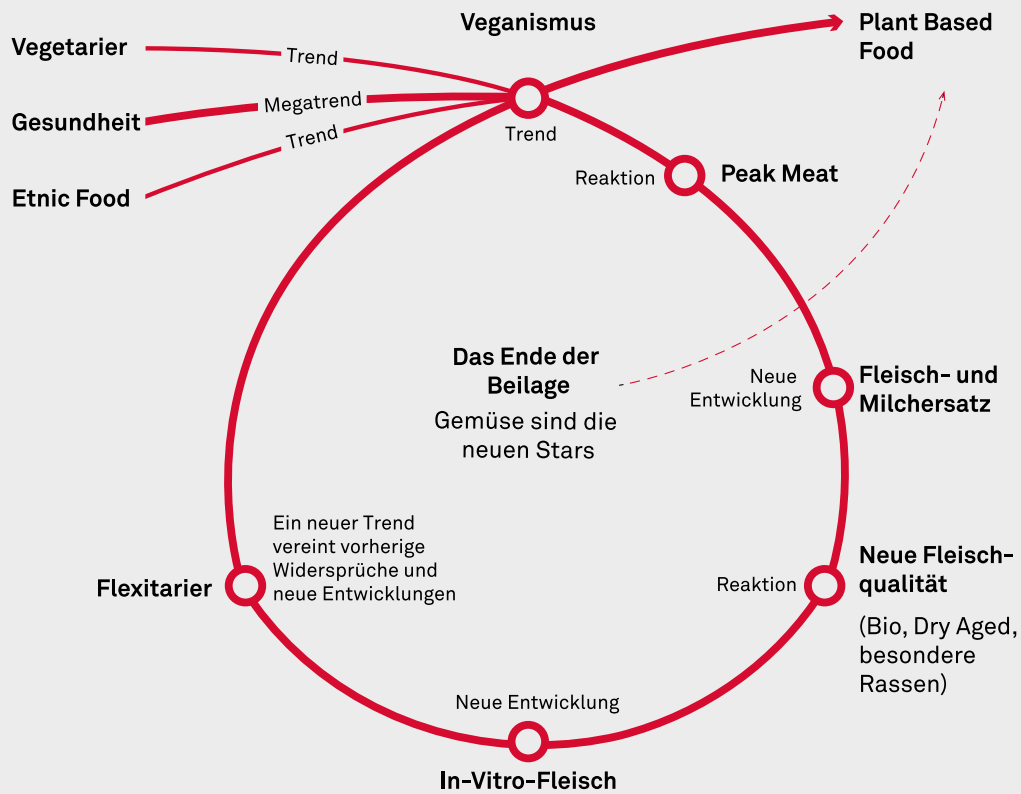
Das ist aktuell besonders spannend, weil sich die Esskultur sehr radikal und rasant wandelt. Zwar haben klimatische, soziale, kulturelle, ökonomische, technologische und politische Faktoren diesen Wandel immer schon angeschoben, aber erst seit der Wende zum 21. Jahrhundert beschreiben wir die Veränderungen mithilfe von Food-Trends. Der Grund dafür: Die Esskulturen verändern und differenzieren sich

seitdem so stark aus, wie dies in keiner Epoche zuvor der Fall war. Einer immer größeren Zahl von Menschen ist heute – im Gegensatz zu früher – möglich, über ihr Essen und die Wahl ihrer Lebensmittel befreit von Mangel, Traditionen und sozialen Normen selbst zu entscheiden.

Erst diese Wahl- und Entscheidungsfreiheit und die große Vielfalt an Lebensmitteln und gastronomischen Angeboten erlaubt eine Ausdifferenzierung, die den Wandel unserer Esskulturen und Ernährungsstile immer stärker vorantreibt. Als Phänomene sogenannter „Wohlstandsgesellschaften“ gedeihen Food Trends naturgemäß also erst in gesättigten Märkten, in denen weder Mangel noch sozial normiertes Verhalten bestimmend sind, sondern der Überfluss individuelle Suchbewegungen auslöst.

Food-Trends können hier Orientierung bieten und wichtige Entscheidungshilfen sein. Sie ermöglichen es, wie es der Konsumsoziologe Thomas Schröder treffend formuliert, „dem Einzelnen, durch die komplexe Alltagswelt voller Wahlfreiheiten und Entscheidungszwänge zu navigieren“ [2]. Und sie offerieren dabei Lösungen für alltägliche Essprobleme (zu wenig Zeit, bekannte Unverträglichkeiten, Singlehaushalte, keine Kochkompetenz etc.) und geben Antworten auf sich wandelnde Bedürfnisse und Werte: gesundheitliche ebenso wie ethische und ökologische. Genau darin unterscheiden sich Food-Trends von bloßen kulinarischen Moderscheinungen oder Produkttrends (von Bubble Tea über Goji- oder Aronia-Beeren, Cold Brewed Coffee oder Mocktails). Und anders als diese lassen sich Food-Trends weder von der Lebensmittelindustrie noch von sogenannten „Influencern“ beliebig steuern. Sie dauern auch nicht nur eine oder zwei Saisons, sondern haben eine wesentlich längere Halbwertszeit.

## Trend-Evolution: Die Entwicklung von Plant Based Food



## Die Dynamik von Food-Trends

Food-Trends sind per se auch keine statischen Phänomene. Sie entwickeln sich weiter und differenzieren sich aus; sie dynamisieren sich und verstärken sich im Verbund mit ähnlichen Trends. Außerdem können sie – angestoßen durch soziale und kulturelle Veränderungen oder ausgelöst durch technische Innovationen – auch einen neuen Spin erhalten. All dies lässt sich etwa an der Entwicklung von „Plant Based Food“ gut zeigen. Der Megatrend Gesundheit, Food-Trends wie „Ethnic Food“ und die Vegetarier-Bewegung kulminieren zunächst im Veganismus, der die Entwicklung neuer Lebensmittel vorantreibt, aber auch einen starken Gegentrend anstößt: Die Fokussierung auf hochwertiges Fleisch

aus biologischer Haltung mit bestmöglichem Reifungsprozess sowie die Rückbesinnung auf alte Rassen mit ihren jeweils spezifischen Geschmacksprofilen. Daraus entwickelt sich wieder etwas Drittes, nämlich ein neuer Trend („Flexitarier“), der die Widersprüche in sich vereint und damit die Entwicklung auf einer höheren Stufe der Komplexität vorantreibt. Flexitarier ernähren sich überwiegend vegetarisch, genießen ab und an auch ein gutes Stück Fleisch oder Fisch oder integrieren exzellente Fleischwaren in kleinen Mengen in ihre Menüs.

Mit diesen Trendentwicklungen geht oft auch die Erweiterung der – zunächst immer kleinen – Zielgruppen einher, die von bestimmten Trends angesprochen und damit selbst zu Akteuren, zu Trägern von

Auch Food-Trends befinden sich in einer permanenten Evolutionschleife. Sie stehen selbst unter dem Einfluss der Veränderungen, die sie in unserer Esskultur erzeugen. Jeder Trend erzeugt eine Gegenbewegung, die entweder als direkter Gegentrend zu verstehen ist oder als eine aus einem Trend hervorgehende Entwicklung, die Auflösung und neue Verbindungen befördert. Hier gezeigt am Megatrend Gesundheit und Food-Trends wie Ethnic Food und der Vegetarier-Bewegung.



## Minimahlzeiten ersetzen mehr und mehr traditionelle Mahlzeiten; ein Phänomen, das insbesondere in urbanen Zentren zu beobachten ist.

Trends werden. Das gilt sowohl für Konsumenten als auch für Produzenten. Bei Letzteren sind heute meist Start-ups oder Early-Stage-Companies die treibenden Player. Sie reagieren zeitnäher auf Trend-Dynamiken als große Unternehmen mit eingespielten Marken, können schneller Innovationen auf den Markt bringen und wecken damit auch Interessen und Bedürfnisse, die Konsumenten davor noch nicht

artikulieren konnten. Denn ein Trend signalisiert immer auch Veränderungen, die über existierende Bedürfnisse, Wünsche und Werte des Großteils der Konsumenten hinausgehen, sie „sprengen“, erweitern und vorantreiben.

Um sich durchzusetzen, braucht ein Food-Trend aber auch eine kritische Masse an Trendfolgern. Damit er sich stabilisiert, benötigt er zudem einen flexiblen Markt, der neue, von Trend-Followern nachgefragte Produkte und Services bereitstellt. Erfasst er eine größere Menge an Followern und Akteuren und fusioniert er mit anderen Trends, die vergleichbare Antworten auf alltägliche Essprobleme und Bedürfnisse geben, so lösen sie sich tendenziell „als Trends“ auf und landen im Mainstream, d. h. sie führen zu einer neuen Esskultur, die von einer Mehrheit der Konsumenten gelebt wird.

## Food-Trends kurz erklärt

### Plant Based Food

Der Begriff ersetzt in der Lebensmittelindustrie und bei innovativen Start-ups zunehmend den Terminus „vegan“. Plant Based Food ist aber nicht so ess-ideologisch geprägt, d. h. auf pflanzlichen Ausgangsprodukten basierende Nahrung schließt tierische Bestandteile nicht grundsätzlich aus. Der Trend spricht die wachsende Zahl von Menschen an, die sich gesünder ernähren und den extensiven Fleischkonsum auch aus ökologischen Motiven reduzieren will, rigiden Diätformen aber skeptisch gegenübersteht. Dabei beschränkt sich Plant Based Food nicht nur auf vegane Fleischersatzprodukte, sondern eröffnet vor allem den Zugang zu einem neuen „kulinarischen Ökosystem“, das auch die aktiv unterstützte Renaissance längst in Vergessenheit geratener Nutzpflanzen umfasst.

### Ethic Food

Bezeichnet Lebensmittel, die umweltschonend, nachhaltig sowie ethisch und sozial fair produziert werden, aus der Region stammen und passend zur Saison angeboten werden.

### Flexitarier

„Flexible Vegetarier“ ernähren sich überwiegend vegetarisch, genießen ab und an auch ein gutes Stück Fleisch oder Fisch oder integrieren exzellente Fleischwaren in kleinen Mengen in ihre Menüs.

### Snackification

Minimahlzeiten aus jeder Art von Speise ersetzen mehr und mehr traditionelle Mahlzeiten. Dieses Phänomen ist insbesondere in urbanen Zentren zu beobachten. Mit der Auflösung familiärer Essroutinen und der wachsenden Flexibilisierung der Arbeit ändert sich zwangsläufig unser gesamtes Ernährungssystem: auf der Konsum- sowie auf der Produktions- und Angebotsseite. In diesem neuen Essverhalten kulminieren verschiedene Food-Trends wie beispielsweise:

- **Hand Held Food** – kleine Speisen, die „aus der Hand“ gegessen werden wie Wraps, gefüllte Tacos, Cake-Pops, Mozzarella Sticks
- **Fast Good** – bezeichnet frisches, vitaminreiches, bekömmliches Fastfood, d. h. ist eine Qualitätsrevolution bei Schnellgerichten

- **New Snacking** – heißt, den kleinen Hunger zwischendurch ernährungsbewusst stillen beispielsweise mit Obst- und Gemüse-Chips, getrockneten Apfelingeln, Nüssen oder einem Müsliriegel
- **Infinite Food** – bedeutet, dass rund um die Uhr und überall gegessen wird. Es steht auch dafür, dass jeder Gastronom werden kann, was sich beispielsweise bei Streetfood-Events, an Food-Trucks sowie auch am kulinarischen Angebot in Non-Food-Shops von Automarken bis zu Modellabels zeigt, das mancherorts das eigentliche Produktangebot bereits überstrahlt
- **The New Breakfast** – ist der Sammelbegriff für Trends im Frühstücksbereich. Hier gibt es keine starren Regeln – auch die Auswahl der Speisen ist völlig flexibel gestaltbar – und schon gar keine vorgegebenen Zeitfenster. Frühstück ist heute den ganzen Tag über möglich, auch bis in den späteren Nachmittag hinein. New Breakfast ist individueller, jung, durch einen Mix von Speisen wie z. B. Humus oder Porridge mit Früchten international, aber auch gemütlich. Der Genuss und die soziale Interaktion stehen stets im Vordergrund

### Soft Health

Hier gibt es keine Verbote oder Listen von vermeintlich guten und schlechten Lebensmitteln, sondern es geht um Ausgewogenheit und Balance sowie Nachhaltigkeit und Regionalität nach den Prinzipien Geschmack, Vielfalt und Qualität. Ziel ist es, den Widerspruch zwischen Gesundheit und Genuss positiv aufzulösen und genussvolle Wege zu einem gesundheitsförderlichen Lebensstil aufzuzeigen. So wird bei einer vegetarischen Ernährungsweise nicht der Verzicht auf Fleisch in den Vordergrund gestellt, sondern die Vielfalt vegetarischer Gerichte und die Vielzahl an bislang unbekanntem Obst- und Gemüsesorten.

### Healthy Hedonism

Genuss statt Verzicht ist auch hier die Devise. Der „gesunde Hedonismus“ setzt auf Vielfalt, Abwechslung und Qualität und betont das Lustvolle – den genussvollen, bewussten Umgang mit der Nahrung. Eingeschlossen ist auch, dass man sich fürs Essen Zeit nimmt und Ruhe gönnt, so wie es auch die Slow-Food-Bewegung propagiert. Hier gibt es keine Verbote, sondern der Weg führt über positive Impulse, über Geschmack, Vielfalt und Qualität.

Fast Good steht für frisches, vitaminreiches, bekömmliches Fastfood und bedeutet eine Qualitätsrevolution bei Schnellgerichten



Eine solche Trendentwicklung zeigt sich zum Beispiel im Wandel unserer Esskultur in Richtung „Snackification“: Food-Trends wie „Hand Held Food“, „Fast Good“, „New Snacking“, „Infinite Food“ oder „The New Breakfast“ kulminieren in einem Essverhalten, das sich deutlich von unserem traditionellen, von vormoderne Strukturmustern geprägten Essverhalten unterscheidet. Mit der Auflösung familiärer Essroutinen, dem häuslichen Versorgungskochen und der Erosion alter hergebrachter Mahlzeitenstrukturen (Frühstück, Mittag- und Abendessen, die

zu bestimmten Zeiten und an definierten Orten eingenommen werden sowie von einem beschränkten Speisen-Repertoire und einer starren Abfolge – Vor-, Haupt- und Nachspeise – geprägt sind) ändert sich zwangsläufig unser gesamtes Ernährungssystem: auf der Konsum- sowie auf der Produktions- und Distributionsseite. Snacking emanzipiert sich damit von süßen oder salzigen Knabbereien oder den Müsli- oder Protein-Riegeln und wird zu einer neuen Art zu essen. Minimahlzeiten ersetzen mehr und mehr traditionelle Mahlzeiten; ein Phänomen, das ins-



besondere in urbanen Zentren zu beobachten ist. Dabei kann jede Art von Speise – als kleine Portion angeboten – zu einer Minimahlzeit werden. Neue Gastro-Konzepte rund ums hochwertige Snacking entstehen und erreichen auch immer mehr klassische Restaurants sowie Supermärkte mit integrierten Imbiss-Inseln.

## Ernährungsstile sind die neuen Lebensstile

Der Überfluss und das große Angebot an Produkten und die Vielfalt an gastronomischen Konzepten setzt immer mehr Menschen in die komfortable Lage, Essen als individuelle Entscheidung jenseits familiärer und sozialer Traditionen und Bräuche zu empfinden und es gemäß ihres Lebensstils und ihrer Werte zu praktizieren. Essen – ist der deutsche Kulturanthropologe Gunther Hirschfelder überzeugt – ist sogar so wichtig geworden, dass Ernährungsstile an die Stelle von Lebensstilen treten [3]. Nach dem Motto: Du bist, was du isst, oder – heute angesichts zahlreicher, bestimmte Lebensmittel ausschließender Essstile (vegan, gluten- oder laktose-frei, paleo etc.) noch präziser –: Du bist, was du nicht isst.

Seit der Jahrtausendwende wächst das Bewusstsein nicht nur für die gesundheitlichen, sondern auch für die ökologischen Auswirkungen unseres Ernährungssystems (Stichwort Klimawandel) sowie den Umgang mit dem Überfluss (Stichworte Lebensmittelverschwendung und Müll) und den Tieren, die für unseren Genuss heute noch zu oft unter ethisch fragwürdigen Bedingungen „produziert“ werden. Das eigene Ernährungsverhalten und Konsumgewohnheiten werden mehr und mehr hinterfragt und insbesondere Produktion und Konsum von Fleisch stehen im Mittelpunkt immer dringlicher geführter Debatten.

Selbst eingefleischten Omnivoren ist mittlerweile klar, welche gravierend negative Folgen der weltweit hohe Fleischkonsum für die Umwelt hat. Dennoch essen wir in Europa heute kaum weniger Fleisch als vor 15 Jahren, als die Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO) erstmals nachdrücklich vor einem weiteren Anstieg der weltweiten Fleischproduktion auf Kosten begrenzt verfügbarer Flächen für die Produktion pflanzlicher Lebensmittel gewarnt hatte.

## Die „kopernikanische Wende“ in unserer Esskultur

Dass unser Fleischkonsum trotz dieser Zahlen und der regelmäßigen Warnungen von Gesundheits- und Klimaexperten seit der Jahrtausendwende nur marginal gesunken ist, ist freilich nicht wirklich überraschend. Ernährungsgewohnheiten, Geschmackspräferenzen und die Sozialisation in einer Esskultur, in der Fleisch das „Zentralgestirn“ ist, um das sich pflanzliche Beilagen drehen, lassen sich nicht von heute auf morgen über Bord werfen. Eine Agrarwirtschaft, die seit Jahrzehnten auf industrielle Viehzucht und die Produktion niedrigpreisiger Fleischwaren fokussiert ist, lässt sich nicht ohne gravierende wirtschaftliche Einbußen auf Gemüse-, Obst- und Getreideproduktion umstellen. Und Köchinnen und Köchen, ob in der Gastronomie oder am heimischen Herd, die vegetarische oder vegane Komponenten fast nur als Beilagen zu Fleischgerichten kennen, fehlt oftmals die Fantasie, aus diesen auch kulinarisch überzeugende Gerichte zu kochen.

Aber sie bewegt sich doch. Zumindest in den Köpfen beginnt sich die „kopernikanische Wende“ in unserer Esskultur abzuzeichnen, in deren Folge Fleisch nicht

mehr den Mittelpunkt unserer Ernährung darstellt. Dafür, dass sie tatsächlich Realität wird, werden – neben der wachsenden Attraktivität der vegetarischen Küche, die sich auch dank kulinarischer Inspirationen aus dem Fernen Osten und der Levante selbst bei Omnivoren steigender Beliebtheit erfreut – vier sich wechselseitig

## Vegetarische oder vegane Fleischersatzprodukte stehen – zumindest in Premiumversionen – dem Original geschmacklich kaum mehr nach.

ergänzende Szenarien ausschlaggebend sein. Sie könnten das Tempo der weltweiten Zunahme der traditionellen Fleischproduktion zumindest verlangsamten und den Fleischkonsum in Europa Schritt für Schritt reduzieren:

- Fleisch wird durch analoge, fleischähnliche Produkte, die aus pflanzlichen Quellen stammen, ersetzt.
- Fleisch wird im Labor erzeugt (in-Vitro), wodurch viele der negativen Umweltfolgen der traditionellen Viehzucht vermieden werden.
- Fleisch von klassischen, zum Verzehr gezüchteten Tieren wird durch andere tierische Produkte (Insekten) ersetzt.
- Fleisch aus natürlicher Produktionsweise (Bio) ersetzt Fleisch aus der Massentierhaltung.

### Fleisch ohne Tiere

Die Spitzengastronomie hat Gemüse, Hülsenfrüchte & Co längst zu den Stars auf ihren Tellern gekürt und kulinarisch ansprechende vegetarische Rezepturen

finden zunehmend auch ihren Weg in die Alltags- und Betriebsgastronomie. Weltweit wird auch an Alternativen zu klassischen Fleischprodukten geforscht. Vegetarische oder vegane Fleischersatzprodukte stehen – zumindest in Premiumversionen – dem Original geschmacklich kaum mehr nach. Sie basieren – neben den „Klassikern“ Tofu und Seitan – immer häufiger auf Ausgangsprodukten wie Erbsen, Algen und Pilzen, die ökologisch unbedenklicher auch massenhaft produziert werden können und eine gute Eiweißquelle darstellen. Pilz-Proteine eignen sich geschmacklich noch besser als Soja, Getreide oder Hülsenfrüchte für Fleischersatzprodukte. Algen werden wegen ihres „fischigen“ Geschmacks primär für Fischersatzprodukte verwendet. Ein kalifornisches Unternehmen hat sogar einen fleischlosen Burger vorgestellt, der „blutet“. Das gelingt dank des eiweißreichen Hämoglobinbestandteils Häm. Das fleischlose Burger-Patty ist geschmacklich und optisch schon so nah am „Original“, dass es Vegetariern mitunter fast zu „tierisch“ schmeckt.

Dafür, dass „fleischloses Fleisch“ weiterhin Karriere machen wird, sorgen längst nicht mehr nur alternative Start-ups. Mehr und mehr fleisch- und wurstproduzierende Traditionsunternehmen setzen auf Produkte auf pflanzlicher Basis. Einige konnten den anfänglichen Rückgang bei den Fleisch- und Wurstumsätzen mittlerweile durch steigende Umsätze mit fleischlosen Produkten kompensieren.

Technologisch vor dem Durchbruch steht dank weiter steigender Forschungsinvestitionen – auch die wirtschaftliche Produktion von Cultured Meat, sprich im Labor gezüchteter Fleischzellen, die in absehbarer Zukunft vor allem das weltweit in Unmengen verzehrte Hackfleisch zumindest teilweise ersetzen könnten. Für die vielfältigen in aller Welt üblichen Gerichte

mit gehacktem Fleisch als Ausgangsbasis bietet „tierloses Fleisch“ eine realistische Perspektive. Dennoch widmen sich zum Beispiel Forscherinnen und Forscher eines israelischen Start-ups heute schon Verfahren, die auch die komplexe Struktur natürlich gewachsenen Fleisches imitieren. Das ist allerdings nicht die einzige Hürde, die

aus Vitaminen und Mineralstoffen, Eiweiß und den sogenannten „guten Fetten“ könnten In-Vitro-Fleischprodukte in Zukunft auf die individuellen Ernährungsbedürfnisse eines jeden Menschen abgestimmt werden. Spätestens dann wird Cultured Meat vermutlich auch in Europa an Akzeptanz gewinnen.



Zubereitung des ersten im Labor gezüchteten Hamburgers der Welt, den Hanni Rützler im Jahr 2013 in London öffentlichkeitswirksam verkosten durfte

es bis zur relevanten Massenproduktion zu überwinden gilt. Zu den weiteren Herausforderungen zählen die Entwicklung neuer, nicht mehr auf fetalem Kälberserum basierender Nährmedien, optimaler Gerüstmaterialien zur Verarbeitung kultivierter Zellen in Gewebe sowie praxistauglicher großindustrieller Bioreaktoren.

Insbesondere im deutschsprachigen Raum mit seiner notorischen Technologieskepsis in Bezug auf Lebensmittel gibt es aber immer noch erhebliche Vorbehalte gegen den Konsum von In-Vitro-Fleisch. In Asien, Nord- und Südamerika dagegen könnte das „alternative Fleisch“ mittelfristig eine disruptive Entwicklung auslösen – und den „neuen“ Fleischkonsum sogar mit einem Gesundheits-Plus adeln: Mit einem Mix

## Von Soft Health zu Healthy Hedonism

Apropos Fett: Der andere kritisch beäugte, wenn auch pflanzliche Inhaltsstoff vieler beliebter Gerichte und Getränke ist Zucker. Beide Inhaltsstoffe – Fett und Zucker – standen seit Jahrzehnten im Mittelpunkt wissenschaftlicher und gesundheitspolitischer Debatten und prägen auch heute noch ein weit verbreitetes funktionales Gesundheitsverständnis, das auf dem Gesetz des Verzichts basiert und damit dem sinnlichen Genießen im Weg zu stehen scheint. Den Widerspruch zwischen Gesundheit und Genuss aufzulösen und genussvolle Wege zu einem gesundheitsförderlichen Lebensstil aufzuzeigen versprechen andere Food-Trends wie

„Soft Health“ und „Healthy Hedonism“: Sie offerieren Wege, die nicht über Verbote und Unterlassungen mit dem Fokus auf abstrakte Nährwerte und Kalorientabellen führen, sondern über positive Impulse, über Geschmack, Vielfalt und Qualität.

Das lässt sich an vielen – auf den ersten Blick nicht zusammenhängenden – Phänomenen festmachen: An der anhaltenden Attraktivität von Streetfood-Events und Wochenmärkten, der neuen Lust am Kochen vor allem in den jüngeren Generationen, an der wachsenden Popularität von Esskulturen, die mehr Gewicht auf sensorische Qualität und Frische der Ausgangsprodukte, auf Sorgfalt und Raffinesse bei der Zubereitung sowie auf eine

## Ein gesünderes Ernährungsverhalten wird durch die Betonung von Spaß, Genuss und Geschmack gefördert.

stressfreie Zeit zum Essen legen. Und für manche, die zwar gerne essen, aber Probleme haben, ihr Wunschgewicht zu halten, bietet auch die sogenannte Intervalldiät eine durchaus genießerfreundliche Möglichkeit: Essen, was man will, aber nur jeden zweiten Tag – und am anderen dafür gar nichts. Es gibt keine Verbote, man darf – jeden zweiten Tag – alles essen, was man will. Ohne komplizierte Speisepläne und Kalorienrechnereien. Der Vorteil: Die Gedanken drehen sich nicht mehr permanent um Fragen wie „Was darf ich, was darf ich nicht? Soll ich jetzt Eiweiß essen oder doch lieber Kohlenhydrate? Ist da nicht zu viel Fett, Salz oder Zucker drin?“ An den „Esstagen“ bestimmt die Lust und

der jeweilige Gusto, was und wie viel gegessen wird. Praktizierende Intervalldiät-Esser nutzen die gewonnene Zeit an den koch-, ess- und abwaschfreien Tagen dann meist auch noch für Sport und Wellnessaktivitäten, die im Alltag sonst oft zu kurz kommen.

Dass ein gesünderes Ernährungsverhalten durch die Betonung von Spaß, Genuss und Geschmack gefördert wird, belegt auch eine aktuelle, im Journal of the American Medical Association publizierte Studie [4]: Werden Gemüse und Gemüsegerichte als „gesund“ beworben, werden sie deutlich weniger gerne gegessen, als wenn sie mit kulinarisch anregenden Begriffen („köstlicher buttergerösteter Süßmais“, „zitrusglasierte Karotten“) offeriert und damit Gesundheit und Genuss auch sprachlich und gedanklich kurzgeschlossen werden.

## Das andere Fleisch

Aber zurück zum Fleisch: Die dritte Alternative zum klassischen Proteinlieferanten steht schon heute bei fast einem Drittel der Weltbevölkerung immer wieder auf dem Speiseplan und wird in Europa von ambitionierten Start-ups seit einigen Jahren als nachhaltige Proteinquelle der Zukunft promoted: Insekten. Ernährungsphysiologisch betrachtet zählen sie zu den wertvollsten Lebensmitteln. Sie sind fettarm, protein- und vitaminreich und ihre Zucht ist viel klimafreundlicher als die Haltung von Rindern, Schweinen und Geflügel. Für die Produktion von 1 Kilogramm Fleisch fallen heute durchschnittlich 13 Kilogramm Futtermittel an. Mit 1,5 bis 2 Kilogramm liegt dieser Wert bei Insekten deutlich niedriger. Ein weiterer Vorteil: Insekten lassen sich auch mit Resten, beispielsweise aus der Lebensmittelproduktion, züchten. Zudem fallen bei der Aufzucht von Grashüpfern, Grillen und Mehlwürmern weit weniger Treibhaus-



gase an als bei der „traditionellen“ Viehzucht. Und auch der Wasserverbrauch, der bei der Schweine-, Rinder- und Hühnerzucht sehr hoch ist, fällt bei der Insektenzucht deutlich geringer aus.

Dennoch werden Insekten – auch wegen zögerlicher lebensmittelrechtlicher Zulassungen – die Speisepläne in Europa nicht so schnell erweitern. Und wenn, dann vor allem in indirekter oder unsichtbarer Form: Als neue, alternative Futterquelle in der Viehzucht oder zu eiweißreichem Pulver vermahlen, das in Pestos und Pasten oder Frikadellen verarbeitet ist. Denn als Proteinlieferanten sind Insekten auch wertvollen pflanzlichen Alternativen wie Hülsenfrüchten, Nüssen, Sprossen oder Pseudogetreide wie Buchweizen, Quinoa und Amarant überlegen, da tierische Eiweiße den Aminosäurebedarf des menschlichen Körpers besser decken. Die seit Januar 2018 in der EU geltende Novel-Food-Verordnung ebnet zumindest rechtlich den Weg dafür, dass die „kleinen Delikatessen“ wenigstens ab und zu auf unseren Tellern landen können. Insbeson-



dere bei jüngeren, urbanen Konsumenten, die mit einer Vielfalt an exotischen Lebensmitteln aufgewachsen sind und für die auch der Konsum von rohem Fisch (ob in Form von Sushi, Sashimi oder Ceviche), vor dem sich ihre Großeltern noch mindestens so geekelt haben wie vor gegrillten Maden, so selbstverständlich ist wie der Genuss von Pizza, Falafel, Tacos, Samosas & Co., stoßen ökologische und tierethische Argumente auf immer offenere Ohren.

Gibt es also ein Leben ohne Steak? Ja und nein. Viehzucht wird auch in Zukunft einer von mehreren Schwerpunkten der welt-

Bei fast einem Drittel der Weltbevölkerung stehen Insekten ab und an auf dem Speiseplan. Sie zählen zwar ernährungsphysiologisch und ökologisch zu den wertvollsten Lebensmitteln, dennoch werden sie – auch wegen zögerlicher lebensmittelrechtlicher Zulassungen – die Speisepläne in Europa nicht so schnell erweitern



Beim Fleischkonsum geht der Trend zu mehr Qualität statt Quantität, d. h. auch das Fleisch spezifischer Rassen wie das von Galloway Rindern wird das Angebot mehr und mehr bereichern

weiten Agrarproduktion bleiben. Aber die Wahrnehmung und Wertschätzung tierischer Produkte wird sich weiter verändern. Wir werden – vor allem aufgrund kulinarisch attraktiver vegetarischer Alternativen – beim Fleischkonsum mehr auf Qualität denn Quantität achten. In den Fachgeschäften wird es dann nicht mehr um „Rindfleisch“ gehen, sondern um Fleisch von spezifischen Rinderrassen wie Charlois, Limousin, Galloway, Deutsch Angus und Hochlandrind. Schweinsbraten wird nicht mehr nur von rosa Turboschweinen stammend auf den Teller kommen, sondern auch von Wollschweinen und anderen selten gewordenen Rassen aus Bio- oder Freilandhaltung. Dry-Aged-Beef ist schon heute aus gut sortierten Supermärkten nicht mehr wegzudenken, Eier und Hühnerfleisch aus Käfighaltung werden vom Markt verschwinden. Nose-to-Tail-Eating, also die kulinarische Verarbeitung und der Genuss des ganzen Tieres, nicht bloß der „Gusto-Stücke“, gewinnt nicht nur bei Foodie-Events, sondern auch in der regionalen, auf traditionelle Rezepturen setzenden Gastronomie deutlich an Popularität.

## Die kulinarischen Zukunftsdesigner stehen in der Küche, nicht nur im Labor

Dennoch besteht die größte Herausforderung im Wandel unseres fleischzentrierten Ernährungssystems hin zu einem überwiegend auf pflanzlichen Lebensmitteln basierendem System. Und der Weg dorthin kann und wird nicht nur mit Ersatzprodukten gepflastert sein. Damit ihn Konsumentinnen und Konsumenten in Zukunft genussvoll beschreiten können, braucht es vor allem Köchinnen und Köche, die überzeugende kulinarische Impulse hin zu einer auf pflanzlichen Ausgangsprodukten basierenden Küche geben und unserer unterentwickelten Phantasie bei der Verwendung und Zubereitung von Getreide, Gemüse, Kräutern, Salaten, Algen und Pilzen auf die Sprünge helfen.

Innovative Küchenchefs waren und sind die eigentlichen „kulinarischen Zukunftsdesigner“, diejenigen, die sich intensiv mit Ausgangspunkten, Zubereitungsarten und



den kulinarischen Potenzialen von Lebensmitteln beschäftigen, durch meisterliche Inszenierungen den „Sinn“ von Gerichten offen legen und unsere Wahrnehmung und damit auch unseren Geschmack leiten und verändern können.

## Die Entdeckung der kulinarischen Potenziale von Algen, Insekten und „vergessenen“ Pflanzen

Und es sind heute vor allem die jungen Chefs, die ein gutes Sensorium für den gesellschaftlichen Wertewandel und die – wenn auch oft noch vagen – kulinarischen Vorstellungen jüngerer Generationen haben und diese mit ihrem Handwerk inspirieren können. So versammelten sich Ende des Jahres 2019 schon zum 15. Mal junge Spitzenköche im Rahmen einer Veranstaltung des „CookTanks“, einer vom Fine-Dining-Blog „Sternefresser“ ins Leben gerufenen Koch- und Denkfabrik, um sich gemeinsam mit Vertretern der

Wissenschaft und Gastro-Kritik dem Austausch und der Weiterentwicklung der Küche zu widmen.

Auch die jungen Chefs haben sich dabei der Frage gewidmet, welche Gerichte im Jahr 2030 auf unseren Tellern landen werden. Die Teilnehmer kochten mit Zutaten, die heutzutage noch eine Nebenrolle in den Restaurantküchen spielen, wie zum Beispiel Wasserlinsen, Algen, Tofu, Insekten, Soja und anderen noch „fremden“ Ausgangsprodukten.

Köchinnen und Köche haben einen anderen Zugang zum Essen als Lebensmitteltechnologien und Nahrungsmittelkonzerne. Auch für sie spielen ökologische, nachhaltige und tierethische Kriterien eine immer wichtigere Rolle, aber sie orientieren sich in ihrer Arbeit an einem anderen Begriff von Lebensmittelqualität. Und es geht dabei vor allem auch um Lust und Genuss, um sinnliche Freuden und kulinarische Entdeckungen, um die Kreation von pflanzlichen Gerichten, die kein Ersatz für Fleischspeisen sind, sondern jenseits von Imitationen geschmacklich

Plant Based Food sind nicht nur vegane Ersatzprodukte. Der Trend eröffnet uns vor allem den Zugang zu einem anderen, unglaublich vielfältigen geschmacklichen Universum, zu dem auch längst in Vergessenheit geratene Nutzpflanzen zählen

überzeugen – auch ohne rigide vegane Beschränkungen. Denn auf Basis einer primär pflanzlichen Ernährung können Fleisch und Fisch ab und zu wieder zu kulinarischen „Assets“ werden, zur dosierten geschmacklichen Vollendung eines Gerichts oder – wie einst – zum lukulischen Festtagsessen.

## Biodiversität – wo sich Geschmack und Nachhaltigkeit treffen

Plant Based Food beschränkt sich in Zukunft also nicht nur auf vegane Ersatzprodukte gehypter Unternehmen, die Fleisch- und Milchsubstitute oder vegane Mayonnaise und Eiersatz anbieten, sondern eröffnet uns vor allem den Zugang zu einem anderen, unglaublich vielfältigen geschmacklichen Universum. Denn ein neues „kulinarisches Ökosystem“ beruht auch auf der aktiv unterstützten Renaissance längst in Vergessenheit geratener Nutzpflanzen und einer deutlichen Erweiterung der genutzten Nahrungsressourcen, die sich derzeit auf bloß zwölf Pflanzen- und fünf Tierarten beschränken, von denen 75 Prozent der weltweit gegessenen Lebensmittel stammen.

## Korrespondenzanschrift



**Hanni Rützler**  
Futurefoodstudio  
Liebhartgasse 46/33  
A-1160 Wien  
office@futurefoodstudio.at

**Wolfgang Reiter**

## Literaturverzeichnis

- [1] Mauss M. (1923/24): Die Gabe. Die Form und Funktion des Austauschs in archaischen Gesellschaften. Suhrkamp, Frankfurt am Main (1968)
- [2] Schröder T. (2016): Ernährungstrends im Kontext von Individualisierung und Identität. In: Haushalt in Bildung und Forschung (3): 127–136
- [3] Hirschfelder G. (2001): Europäische Esskultur: Eine Geschichte der Ernährung von der Steinzeit bis heute, Campus Verlag, Frankfurt am Main
- [4] Turnwald B. P., Boles D. Z., Crum A. J. (2017): Association Between Indulgent Descriptions and Vegetable Consumption: Twisted Carrots and Dynamite Beets. JAMA Intern Med. 177 (8): 1216–1218

### Impressum / Herausgeber, Redaktion und Rückfragen:

Lebensmittelchemisches Institut (LCI) des Bundesverbandes der Deutschen Süßwarenindustrie e. V.  
Dr. Frank Heckel (V.i.S.d.P.), Adamsstraße 52-54, 51063 Köln,  
Tel. (0221) 623 061, E-Mail: lci-koeln@lci-koeln.de

oder Rückfragen an:

:relations Gesellschaft für Kommunikation mbH  
Mörfelder Landstraße 72, 60598 Frankfurt  
Tel. (069) 963 652-11, E-Mail: NadW@relations.de

Fotos: S. 2: David Payr für Plan W; S. 6: BDSI;  
S. 8: Magdalena Bujak/adobe.stock.com; S. 11: Mosa Meat;  
S. 13: Viktorija/adobe.stock.com, Pongsak/adobe.stock.com;  
S. 14: tech\_studio/adobe.stock.com;  
S. 15: Brad Pict/adobe.stock.com;  
S. 16: Thomas Wunderlich, Jaqueline Godany

Grafik S. 5: futurefoodstudio 2018

Gedruckt mit mineralölfreien Farben.

