

GOOD FOOD – FEEL GOOD

Gesund Essen ist sexy

Nicht nur in der Mode gibt es „In“ und „Out“ – auch beim Essen kann man Trends setzen. Was bei Tisch morgen en vogue ist und warum viele Yogis im Epizentrum der Food-Trends sind, erfährst du hier

WER REGELMÄSSIG AUF DIE YOGAMATTE GEHT, weiß aus eigener Erfahrung, dass sich eingeschliffene und ungeliebte Ernährungsgewohnheiten fast „nebenbei“ in Luft auflösen. Ohne groß nachzudenken, ernährt man sich bewusster, achtsamer und natürlicher. Das wiederum wirkt sich positiv auf Gesundheit, Vitalität sowie Ausstrahlung aus und bleibt dem Umfeld nicht lange verborgen. Immer mehr Yogis bringen mit ihrer Energie Menschen zum Mitschwingen, wenn es um gesunde Ernährung geht. So boomt in unserer Gesellschaft – neben Yoga – der Trend zu einer Ernährung, in der Fleisch die neue Beilage und Gemüse der wahre Star ist. Der anhaltende Erfolg veganer und vegetarischer Kochbücher belegt, dass der Spaß am Kochen und einer ebenso vitalen wie wohlschmeckenden Küche zunehmend an Attraktivität gewinnt. Gesundes Essen ist sexy geworden.

DAS WAR NICHT IMMER SO. Lange Zeit bestanden die Gesundheitszeichen beim Essen vor allem aus stressigen Verbotsschildern. Nun setzt sich aber immer mehr die Überzeugung durch, dass der Weg zur Vitalität nicht über Verzicht und den genussfeindlichen Fokus auf Nährwerte und Kalorientabellen führt, sondern über positive Impulse wie Geschmack, Vielfalt,

„Die Ernährung wird mit der Zeit intuitiv – ohne schlechtes Gewissen und Zwänge.“

Qualität und bewussten Genuss. Ein Blick, der uns wieder stärker die Lebensmittel selbst und ihre Eigenschaften wahrnehmen lässt, als abstrakte Stoffwechselprozesse zu überwachen. Heute ist vor allem von mehr Obst, mehr Gemüse und einem abwechslungsreichen Speiseplan die Rede, die aus unserer ganzen Lebensmittel-Vielfalt schöpft. Ergebnis: Die Ernährung wird mit der Zeit intuitiv – ohne schlechtes Gewissen und Zwänge. So einfach ist es.

DIE INTERNATIONAL RENOMMIERTE ERNÄHRUNGS- UND FUTURE-FOOD-EXPERTIN Hanni Rützler hat diesem Trend den Namen „Soft Health – der gesunde und genussvolle Weg“ gegeben und drei wichtige Trends benannt (siehe Kasten). Im Grunde geht es darum, sich selbst ein vitales, erfülltes Leben zu verpassen, wie man in ihrem „Food Report 2015“ (125 €, erhältlich unter www.zukunftsinstitut.de) nachlesen kann. Denn: Wer ausgeglichen isst, lebt in gesundem Zustand. Das wussten schon die alten Yogis... ✱

Autorenfoto: Johannes Rodach, andere: Privat



Petra Orzech liebt es, mit grünem Gemüse kreativ zu sein

DIE FOOD-TRENDS 2015:

DIY FOOD: „Do it Yourself“-Essen. Dieser Trend entwickelt sich aufgrund des Vertrauensverlustes gegenüber der Nahrungsmittelindustrie und wird den Lebensmittelmarkt verändern.

FOOD SWAPPING: Tauschen statt kaufen. In den USA schon seit Jahren ein Trend: Menschen treffen sich, um Angebautes und Selbstgekochtes zu tauschen – sowohl on- und offline. Erste Food-Swap-Foren gibt es auch in Deutschland – etwa in Hamburg (www.food-swap.de).

CURATED FOOD: bewusste Auswahl für Lebensmittelqualität. Dadurch entstehen immer mehr kleine Läden mit einem überschaubaren aber gezielten Angebot. Denn wer heute und morgen einkauft, will was erleben, das über die Anschaffung der Lebensmittel hinausgeht – wir wollen die Geschichte dahinter hören und keine Massenware kaufen. Gutes Beispiel dafür das Berliner Start-up „Try Foods“ (www.tryfoods.de).



PETRA ORZECH

Wann ist ein Mann ein Mann? Wenn er auch auf Salat und Tofu steht – findet Ernährungs- und Yoga-Coach Petra Orzech (www.petra-orzech.com). Daher freut sie sich über den gesellschaftlichen Wandel und bekocht Freunde gerne mit vegetarischem Essen.