



Die 15 spannendsten Food Trends 2015: Das erwartet dich



Grünkohl, Kaffee mit Butter, fleischarme Ernährung - alles schon ein alter Hut. 2015 werden die Speisekarten neu gemischt. Was dich erwartet? Auf jeden Fall mehr als nur ein Superfood.

Beim Essen ist es genau wie in der Mode. Es gibt zeitlose Klassiker, auf die man immer wieder zurückgreifen kann, ohne dass man sich an ihnen satt sieht oder mit Kopfschütteln an sie zurückdenkt. Hausgemachte Erbsensuppe, Wiener Schnitzel oder Nudeln mit Tomatensauce sind solche Allzeit-Liebliche. Damit auf dem Teller jedoch nicht jeden Tag langweiliges Einerlei landet, gibt es kulinarisch zum Glück immer wieder etwas Neues zu entdecken.

Sei es eine neue Kombination alter Klassiker (man denke hier an den Cronut zurück), ein „exotisches“ Gericht aus einem fernen Land, ein neuer Ernährungstrend (2014 war Paleo allgegenwärtig) oder die neu entdeckte Liebe zu einem Lebensmittel, beispielsweise zu Grünkohl. Wie schon im letzten Jahr, so haben wir auch für 2015 wieder nachgeforscht, welchen Food Trends du mit hoher Wahrscheinlichkeit häufiger in Restaurants und in

diversen sozialen Netzwerken begegnen wirst.

Ramen – Wohlfühlessen auf Japanisch

Suppe geht bekanntlich immer. Aber auch hier ist manchmal etwas Abwechslung gefragt. In japanischen Restaurants gehört Ramen zwar zu den Standardgerichten auf der Speisekarte, in unseren Küchen war sie jedoch weniger anzutreffen. Bis jetzt. Die Brühe mit den gleichnamigen Nudeln kann beliebig mit weiteren Zutaten variiert werden – vegetarisch mit Gemüse und sogar anderen Nudelsorten oder mit Fleisch und Fisch.



Japanische Ramen

Hybrid-Food – aus 2 mach 1

Wer im letzten Jahr nach New York gereist ist, der hat sehr wahrscheinlich auch bei Dominique Ansel vorbeigeschaut und sich einen berühmt-berüchtigten

Die 15 spannendsten Food Trends 2015: Das erwartet dich

Cronut gegönnt. Mittlerweile hat sich das süße Gebäck einen festen Platz in der Pâtisserie-Welt gesichert. Der Cronut war aber nur der Anfang. Es warten schon weitere spannende Neukreationen. Dabei wird es sich aber nicht nur um Gebäck wie Cragel (Croissant + Bagel), Bruffin (Brioche + Muffin) u.Ä. handeln. Auch bei Gemüse finden überraschende Verwandlungen statt. Aus Grünkohl (engl. kale) und Rosenkohl (engl. brussel sprouts) wurde zum Beispiel bereits Kalette. Denn auch 2015 werden gesundheitsbewusste Genießer mit Sicherheit wieder auf der Suche nach dem nächsten Superfood sein.

Kohl, Kohl, überall Kohl

Wo wir gerade bei Grünkohl sind. Der bekommt Konkurrenz von seinen Verwandten. Immerhin können auch die was und immer nur Grünkohl? Das wird selbst den trendbewusstesten Essern auf Dauer langweilig. Blumenkohl ist der neue Star in der Kohl-Familie. Die Röschen sind vollgespickt mit Vitamin C und Mineralstoffen und lassen sich vielseitig beim Kochen einsetzen. Verfeinert mit asiatischen Gewürzen erhält Blumenkohl zum Beispiel eine exotische Note. Oder er kann als Basis für Pizza und Quiche verwendet werden.



Gemüse-Pizza mit knusprigem Blumenkohl-Boden

Food Pairing – die wissenschaftliche Art des Abschmeckens

Kochen ist Chemie. Da verwundert es nicht, dass sich auch Wissenschaftler der perfekten Aromenkombination annehmen. Beim Food Pairing wird untersucht, welche Lebensmittel sich am besten ergänzen und so ein

harmonisches Ganzes ergeben, ähnlich wie bei der Paarung von Wein und Essen. Nur dass die Untersuchungen nicht in der Küche stattfinden, sondern im Labor. Früher oder später sollen sich diese Idealpaare jedoch auf dem Teller wiederfinden. Mousse au chocolat mit Dill oder Lammfleisch mit Erdbeeren sind definitiv einmal einen Geschmackstest wert.

Paleo-/Low Carb-Desserts – Naschen mit gutem Gewissen

Selbst der strikteste Verfechter gesunder Ernährung kann sich wahrscheinlich nicht davon freisprechen, sich ab und an nach etwas Süßem zu verzehren. Wer sich einer Paleo- oder einfach einer Low Carb-Diät verschrieben hat, darf natürlich auch naschen und muss dabei nicht auf Geschmack verzichten. Deshalb gibt es mittlerweile immer mehr süße Desserts, die Paleo-Anhängern kein schlechtes Gewissen machen: zum Beispiel unsere Bananen-Pancakes mit Kokosmehl.



Bananen-Pancakes

Sauermilchprodukte – Altbewährtes neu entdeckt

Wer sich gesund ernähren möchte, der sollte nicht einfach nur darauf achten, genügend Mineralstoffe und Vitamine zu sich zu nehmen, und es mit Fett und Zucker nicht übertreiben. Wichtig ist ebenfalls eine ausgewogene mikrobielle Flora. Hier kommen Sauermilchprodukte ins Spiel. 2015 solltest du wieder vermehrt Sauerkraut, Joghurt und Kefir im Schrank haben. Oder du versuchst dich an Kimchi – einem koreanischen Gericht mit eingelegtem Chinakohl, Möhren, Zwiebeln und Knoblauch. Das Gute an Milchsäuregärung von Obst und

Die 15 spannendsten Food Trends 2015: Das erwartet dich

Gemüse: Sie gelingt auch ganz leicht zuhause. Hier haben wir außerdem ein paar Tipps, wie du Joghurt selbst herstellst.

Amaranth – ein Wunderkorn kommt groß raus

An Amaranth kommst du 2015 nicht vorbei. Denn das Pseudogetreide macht wegen seinem geringen Kohlenhydratanteil nicht nur Low Carb-Anhänger glücklich, es ist auch noch glutenfrei und voll mit wertvollen Nährstoffen. Du kannst Amaranth einfach wie Couscous oder Quinoa zubereiten. Gemahlen kann es auch zum Backen von glutenfreiem Gebäck verwendet werden.



Amaranth

Online-Shopping – die ganze Welt des Essens im eigenen Wohnzimmer

Schuhe, Kleidung, Möbel und Elektronikprodukte online einzukaufen, ist ja mittlerweile ein alter Hut. Anders sieht es da bei Lebensmitteln aus. Doch das Angebot wird immer größer und das Einkaufen somit immer bequemer. Mit einem Koch-Abo (z.B. von Hello Fresh oder Marley Spoon) wird dir passend zu den Lebensmitteln auch das Rezept zugeschickt. Du musst also nur noch das Gemüse schnippeln und den Herd anschmeißen.

Grün, lecker, gesund: Matcha-Tee

Smoothies sind ja schön und gut, aber doch etwas aufwendig in der Zubereitung. Stattdessen kannst du dich an Matcha versuchen, einem fein gemahlten japanischen Grüntee. Das Pulver wird mit 80 °C heißem Wasser aufgegossen und dann mit einem kleinen Schneebesen

(traditionell mit einem Bambusbesen) aufgeschlagen. Die Vorteile von Matcha: Er ist reich an Antioxidantien und Vitaminen und macht wach.



Matcha-TeeFoto: Stocksy

Retro-Cocktails für morgen

Wer kann zu einem gut gemixten Cocktail schon Nein sagen? Neben den üblichen Verdächtigen Tequila Sunrise und Mai Tai haben Mixologen 2015 auch wieder ein paar fast vergessene Klassiker in petto, wie zum Beispiel den Sidecar mit Brandy und Zitronensaft oder den Brandy Flip ebenfalls mit Brandy und dazu Sahne, Muskat und Ei. Wie es sich für den Mixologen von heute gehört, werden ausschließlich frische Zutaten verwendet.

Kokoszucker – natürlich süß

Süß soll er sein, unraffiniert und natürlich. Nach Honig, Sirup oder auch Stevia ist Kokoszucker groß im Kommen. Geschmacklich erinnert er an braunen Zucker und kann auch genauso verwendet werden. Aber im Gegensatz zu

Die 15 spannendsten Food Trends 2015: Das erwartet dich

anderem Zucker lässt Kokoszucker den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen. Nach dem Zuckerhoch fällt man also nicht in ein tiefes Energietief.



Kokoszucker

Honig mal anders

Da es mit Kokoszucker ja jetzt eine Alternative zum Süßen gibt, kann 2015 getrost mit Honig experimentiert werden. Wie wäre es also mit pikantem Honig? Mit Chilis oder Ingwer beispielsweise. Die Mischungen aus süß und scharf schmecken hervorragend in Dressings und Saucen oder als Topping auf herzhaften Waffeln.

"Nuss" des Jahres: die Pistazie

Streng genommen ist die Pistazie keine Nuss, sondern eine Steinfrucht. Aber wir wollen ja nicht kleinlich sein. Wichtig ist nur, dass sie gut schmeckt und uns mit wichtigen Nährstoffen versorgt. Außerdem sind Pistazien der perfekte Snack, wenn man abnehmen möchte. Was dich erwartet: Pistazienbutter, Pistazienaufstriche, Pistazienöl oder auch Pistazienmilch.



PistazienFoto: Stocksy

Misfits – Schönheit ist nicht alles

Bisher galt: Ist das Gemüse nicht perfekt in Form und Farbe, dann hat es im Gemüseregal auch nichts zu suchen. Diese sogenannten Misfits, also kulinarischen Sonderlinge, landen direkt im Abfall oder werden auf Feldern wieder untergepflügt. Zum Glück ändert sich diese Haltung langsam und auch Obst und Gemüse, das nicht aussieht wie aus dem Ei gepellt, landet mittlerweile in der Auslage. Denn am Ende kommt es nur auf den Geschmack an. Klein geschnippelt ist selbst eine zweibeinige Möhre nicht mehr zu erkennen.

Die 15 spannendsten Food Trends 2015: Das erwartet dich



Foto: Stocksy

Es wird geräuchert, was das Zeug hält

Räucheraromen haben sich festgesetzt. Und 2015 kann zum Glück noch mehr experimentiert werden. Gemüse, Fisch, Fleisch – alles darf in den Räucherofen oder auch schon bereits geräuchert gekauft werden, wie zum Beispiel leckerer Käse mit rauchiger Note.

Was meinst du? Haben die Trendforscher recht oder liegen sie diesmal daneben? Welche kulinarischen Trends siehst du für 2015?

Quellen: Hanni Rützler Food Report 2015, MindBodyGreen, Kara Nielsen (Culinary Director Sterling Rice Group) / FineDiningLovers, Kathleen Alleaume, Baum & Whitemann International Food + Restaurant Consultants, The Pinterest Top 100