

## So spannend wird 2016: Diese 20 Food Trends solltest du kennen



Essen ist Lifestyle, eine Lebenseinstellung und definitiv Grundlage für die eine oder andere spannende Diskussion. Das Grundbedürfnis der Nahrungsaufnahme wird fast schon zur Nebensache. Viel interessanter ist heute die Frage, wie man sich über seine oftmals bewusst gewählte Ernährungsweise definiert und nach außen präsentiert.

Vielleicht bist du eher der kernige Typ mit Flanellhemd und Boots. Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, dass deine größte Leidenschaft das Cupcake-Backen ist? Ohne Schubladen aufzumachen, denn jeder sucht sich seine Nische und von diesen entwickeln sich mehr und mehr. Es gibt also immer wieder Neues zu entdecken und so herrscht in Sachen Food statt langweiligem Einerlei buntes Allerlei.

Jedes Jahr aufs Neue kristallisieren sich hier und da ein paar große Trends heraus, von denen wahrscheinlich jeder etwas mitbekommt. An Grünkohl kommt man beispielsweise immer noch nicht vorbei. Der Kohl hat sich zu einem Must-Eat-Gemüse gemausert. Von Paleo bzw. Steinzeit-Ernährung hat der eine oder andere mittlerweile sicher auch gehört, Matcha Tee wird ab jetzt nicht nur in Japan getrunken und Hybrid-Food-Kreationen wie Cronut, Cragel oder Bruffin sind keine Überraschungen mehr.

Aber was ist nach den Food Trends von 2015 und denen von 2014 der nächste große Hype? Wer weiß, vielleicht

ist einer dieser 20 Trends das große Thema 2016.

### Für Selbermacher: hausgemachte Wurst

Der Trend des Selbermachens kennt keine Grenzen. Relativ simple Dinge, wie Butter, Brühe oder auch Mandelmilch, werden schon länger in der eigenen Küche produziert. Würstchen, Salami und Co. überlässt man meist lieber dem Metzger. Aber weißt du, was drin steckt? Nur so halb. Deswegen lieber Fleischwolf und Wurstfüllhorn auspacken und dann kannst du Wurst nach genau deinem Geschmack kreieren. Experimente sind erlaubt. Auch im Gastronomiebereich wird laut Bret Thorn immer mehr mit selbstgemachter Wurst experimentiert.



Hausgemachte Salami © Stocksy

### Infinite Food

Trendforscherin Hanni Rützler definiert in Zusammenarbeit mit dem Zukunftsinstitut und der Lebensmittelzeitung in einem jährlichen Food Report die kommenden Trends. Diesmal: Infinite Food. Das heißt nichts anderes, als dass Essen immer und überall möglich ist. Sei es to go, als Street Food oder verschmolzen mit Non-Food-Bereichen. Ihre Prognose: Bald findet man immer mehr Cafés und Restaurants in Fashion Stores, Autohäusern oder Museen – für ein Erlebnis, das alle Sinne anspricht.

Gutes Essen immer und überall bedeutet außerdem, dass

## So spannend wird 2016: Diese 20 Food Trends solltest du kennen

neue Konzepte aus dem Boden sprießen. Food Trucks gewinnen für junge Gastronomen eine immer größere Bedeutung und Lieferdienste spielen eine größere Rolle. Bald wird es eventuell gang und gäbe sein, dass du ein feines Menü vom Spitzenrestaurant einfach nach Hause bestellst – bequem per App, z.B. über [Foodora](#).



Das gibt's to go: Leckere Gourmet-Sandwiches © Stocksy

### Spiritual Food

Eine weitere spannende Entwicklung sieht Hanni Rützler im Zusammenhang von Essen und Lebenseinstellung. Ernährung wird zur Ersatzreligion. Veganismus als spirituelle Überzeugung wächst, was übrigens auch die Industrie drumherum verstärkt. Die ethische Verantwortung gegenüber Tieren und Umwelt gewinnt an Bedeutung.

Unter Spiritual Food versteht Hanni Rützler aber noch einen zweiten Aspekt: Aufgrund des verstärkten Sicherheitsbedürfnisses (was steckt in meinem Essen drin und woher stammt es?), greifen mehr und mehr zu kosher und halal zertifizierten Produkten, ohne jedoch der Religion anzugehören. Hier steckt somit ebenso Potenzial für einen wachsenden Markt und spannende Konzepte. Ein New Yorker In-Restaurant, das gleich alles vereint, ist [The V Spot](#). Das Essen ist vegan, halal und dank mexikanischer Einflüsse alles andere als langweilig.



Wenn Essen zum Verzicht wird und Lebensmittel böse werden © Stocksy

### Backen mit Urgetreide

Es besteht ein immer größeres Bedürfnis, keine zu stark verarbeiteten Zutaten zu verwenden. Und dieses Bedürfnis lässt laut [Bret Thorn](#) einen Trend aufkeimen, den man auch als „zurück zum Ursprung“ bezeichnen könnte. Urgetreide wie Emmer, Einkorn, Dinkel oder auch Pseudo-Getreide wie Amaranth, Quinoa, Teff, Kamut oder Buchweizen sind stark im Kommen. Natürlich so naturbelassen wie möglich. Lass Weizen, Roggen und Gerste doch mal öfters im Supermarktregal stehen und versuch dich mit den neuen alten kleinen Körnern an spannenden Backkreationen. Die [Initive Urgetreide](#) würde es freuen. Bei ihr dreht sich alles um Emmer und Einkorn und die Wiederbelebung der Körner im Alltag.



Ungemahlene Dinkelkörner © Stocksy

# So spannend wird 2016: Diese 20 Food Trends solltest du kennen

## Ganz schön minimalistisch: Essen wie die

### Astronauten

Minimalismus kennt keine Grenzen. Man könnte auch sagen, Faulheit kennt keine Grenzen. Je nachdem, wie man das Ganze betrachtet. Denn wenn du möchtest, kannst du dich auch einfach flüssig ernähren und wirst dabei trotzdem mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt. Wie das geht, zeigt zum Beispiel Soylent aus den USA. Die Drinks werden dir sogar bequem nach Hause geschickt. Du hast also Zeit für die wichtigen Dinge im Leben.

Diese Art der Ernährung scheint äußerst beliebt zu sein, denn Soylent ist nicht der einzige Anbieter von flüssiger Astronautennahrung. Von den Drinks gibt's (in flüssiger oder in Pulverform) noch mehr und die Zahl ist steigend. Wie viele es schon gibt und welche den Geschmackstest bestehen, hat sich ein Blogger aus der Slowakei einmal näher angeschaut.

Ob das gesellige Beisammensein in der Küche und am Tisch beim kurzen Schlürfen eines Drinks nicht auf der Strecke bleibt, muss jeder selbst entscheiden. Ein Genusserelebnis ist es bestimmt nicht. Wer möchte schon beim Kochen die einzelnen Duftnoten der Zutaten und anschließend das verführerische Zusammenspiel missen?



Astronautennahrung für jedermann © Soylent

## Renaissance des Wochenmarkts

In den Großstädten der Welt erhält der Wochenmarkt so langsam aber sicher ein Update (so sieht es auch Hanni Rützler voraus). Und zwar in Form von Markthallen, die an Street Food Markt, Eventlocation und klassischen Markt

erinnern. Sie werden immer mehr zu sozialen Hot Spots und deswegen auch touristischer Anziehungspunkt. Die Markthalle Neun in Berlin ist nicht nur Berliner Foodies ein Begriff. Und wer einen Städtetrip nach Lissabon plant, sollte auch in der Markthalle Time Out Mercado da Ribeira vorbeischaun. Selbst Restaurants haben die neuen Locations für sich entdeckt.



Treffpunkt und Einkaufserlebnis: der Wochenmarkt © Stocksy

## Acai Bowls – ein Schälchen voller Energie

Wieder so ein Superfood. Ja, stimmt. Aber alles darf mal seine Glanzzeit haben und für Acai Bowls ist die Zeit allemal reif, dass sich jeder an sie heranwagt. Statt immer nur Smoothies zu schlürfen, darf jetzt auch wieder gelöffelt werden. Woraus besteht das Ganze? Die Basis bilden Acai-Beeren, die zusammen mit anderem Obst, Milch und eventuell etwas Honig zu einem Mus püriert werden. Das Mus kannst du dann ganz nach deinem Gusto mit Müsli, Chia-Samen, Kokosflocken, Obst, Schokolade oder Nüssen toppen. Klingt gut, oder? Baum + Whiteman bezeichnen es auch als das nächste große Hipster-Food. Hauptsache es schmeckt.



## So spannend wird 2016: Diese 20 Food Trends solltest du kennen



Gesund, lecker, vielseitig – der neue Superfood-Star © Stocksy

### Slow Coffee Movement oder: Zeit für kalten Kaffee

Kaffee ist ein Klassiker, keine Frage. Aber auch hier gibt es immer wieder spannende Neuigkeiten. Die Kaffe Zubereitung dient nicht mehr nur dem täglichen Aufputschritual am Morgen, sondern wird geradezu zelebriert. Wer 2015 in den USA unterwegs war, hat sich eventuell schon einen Cold Brew Coffee gegönnt. Diese Brühmethode nehmen auch hier immer mehr Barista in ihr Repertoire auf. Hierbei wird der Kaffee mit kaltem Wasser aufgebrüht. Dadurch enthält der fertige Kaffee weniger Koffein sowie weniger Säure- und Bitterstoffe. Übrigens der perfekte Drink für den Sommer, da er zusätzlich mit Eiswürfeln gekühlt wird.

Weitere spannende Themen im Kaffeekosmos laut Robins Summerfeld: außergewöhnliche und limitierte Kaffeebohnen, Tasting Bars speziell für Kaffee und neue Brühmethoden.

Kaffeeliebhaber, die in Hamburg unterwegs sind, sollten dem Stockholm Espresso Club einen Besuch abstatten. Hier sind echte Kaffee-Sommeliers am Werk.



Hier wird Kaffee zelebriert – bei jeder Brühmethode © Stocksy

### Hin zur Mitte: The New Classic

Der Gastrobereich ist immer in Bewegung. Strebt er sonst zielstrebig nach oben, sieht Hanni Rützler jetzt ein Comeback der gutbürgerlichen Mitte – aber modern interpretiert. Der Wunsch nach authentischem Essen, bei dem man sieht, was man auf dem Teller hat, setzt sich durch. Mit alten Klassikern wie Königsbergern Klopsen, Braten und auch fast Vergessenem, wie Innereien, oder vermeintlich einfacher nordischer Küche wird deswegen fleißig experimentiert. Man darf gespannt sein. Tim Raues Zweitrestaurant La Soupe Populaire mit Fokus auf das Wesentliche ist definitiv einen Besuch wert.



Burger mit eingelegten Zwiebeln und Kräutercreme

### Ab ins Glas: Eingelegtes Gemüse

Alte Klassiker, Selbermachen – es scheint einen roten

## So spannend wird 2016: Diese 20 Food Trends solltest du kennen

Faden zu geben. Denn hausgemacht ist wieder in und das gilt auch für vermeintlich Altbackenes wie eingelegtes Gemüse (sieht auch [Bret Thorn](#)). Klar, du kannst es auf die traditionelle Art und Weise einlegen. Oder du experimentierst mit den Zusammenstellungen der Gemüsesorten, der Wahl des Essigs und der Gewürze. Langweilig ist hierbei gar nichts.

Was hältst du zum Beispiel von gepfefferten Radieschen? Die [Foodistas](#) würzen die kleinen Knollen nicht nur klassisch mit Senfkörnern, sondern noch mit Cubeben-Pfeffer und rosa Pfefferbeeren.



Zeit für Experimente mit Gemüse, Essig und Gewürzen © Stocksy

### Neues aus dem Snackschrank

Wir wissen es alle, Schokolade macht glücklich. Aber eben nicht allein. Der Snackschrank, so prognostizieren es auf jeden Fall die [Food- und Restaurant-Berater Baum + Whitemann](#), hat demnächst noch viel mehr zu bieten. Und wer es knusprig mag und auch vor scheinbar wagemutigen Geschmackskompositionen nicht zurückschreckt, der sollte 2016 öfters in der Snackabteilung vorbeischauen. Die Kombi süß und scharf oder auch süß + scharf + rauchig klingt nach einem spannenden Knabberexperiment. Chips werden geschmacklich exotischer, wobei die klassischen Kartoffelchips außerdem Konkurrenz von Snacks aus Bohnen, Linsen und Mais bekommen. Und natürlich von Grünkohlchips. Was sonst.



Süß, scharf, würzig oder alles zusammen: die neuen Snacks © Stocksy

### Saubere Speisekarten – Essen mit reinem Gewissen

Beim Essen möchte man sich gut fühlen. Das geht vor allem mit der Gewissheit, dass das Essen zum einen frei von künstlichen Farb- und Aromazusätzen und nicht genetisch verändert ist. Zum anderen sollen bei der Produktion der Zutaten und bei der Zucht die Bedingungen für Tier und Umwelt stimmen und auch die Arbeitsbedingungen für die Mitarbeiter im Restaurant. Es besteht also ein allumfassender Anspruch, der immer größer wird und natürlich erfüllt werden möchte. Eine große Aufgabe für jeden Gastrobetrieb, aber eine gute. Insbesondere für Schnellrestaurants sehen [Baum + Whitemann](#) einen großen Umbruch. Man denke da nur an den ersten "Bio-Burger" von McDonald's.



Eier von glücklichen Hühnern = glückliche Gäste ©



# So spannend wird 2016: Diese 20 Food Trends solltest du kennen

Stocksy

## Woher stammt die Tomate? Vom Dach.

So könnte die Antwort bald öfters lauten, wenn du im Restaurant nach der Herkunft der Zutaten fragst. Denn immer öfter besitzen Restaurants über den Kräutergarten hinaus auch ein Gewächshaus auf dem Dach oder sogar einen eigenen Hof. So lassen sich Obst und Gemüse nach Bedarf anbauen, der Preis lässt sich anders bestimmen, Anfahrtswege fallen weg und natürlich besteht so die Sicherheit, dass keine Pestizide verwendet wurden. Selbstverständlich ist nicht jeder Restaurantbesitzer auch Hausbesitzer und nicht jeder Küchenchef auch Hobbybauer, aber ein guter Weg ist es allemal.

Spektakulärster Vorreiter dieses Trends? René Redzepi, Küchenchef und Mitbesitzer des *Noma* in Copenhagen. Das hochgelobte Sternerrestaurant, das mehrfach als eines der besten der Welt ausgezeichnet wurde, soll Ende 2016 geschlossen - und 2017 als Urban Farm neu eröffnet werden.



Der perfekte Küchenchef: Koch und Hobbybauer in einem? © Stocksy

## Die Abo-Box in der Deluxe-Version

Abo-Boxen inklusive Rezept und passenden Zutaten, die dir jede Woche zugeschickt werden, sind nichts Neues. Bisher bewegte sich das Ganze jedoch auf der Ebene der Massentauglichkeit. Wer innovativ sein will, der muss sich spezialisieren; eine Nische ansprechen.

Ähnlich wie Purple Carrot aus den USA, die eine High-End Abo-Box für eine auf Pflanzen basierte Ernährung

anbieten. Die Rezepte sind bereits ausgetüftelt und die Gerichte ausgewogen. Du musst dir also keine Gedanken machen, wie sich etwas ersetzen lässt und ob deine Ernährung nährstoffreich genug ist. Alles schon erledigt. Der Spaß am Kochen geht dennoch nicht verloren. Bei der Rezeptentwicklung mischt übrigens Mark Bittmann mit, ehemaliger Food-Kolumnist der New York Times.



Von Nudel bis Zwiebel – alles wird passend geliefert © Aya Brackett | Purple Carrot

## Gemüse auf dem Vormarsch

Es ist überall... Gemüse, Gemüse, Gemüse. Vielleicht *der* neue Hauptdarsteller auf dem Teller? Allein aufgrund der Behandlung von Tieren mit Hormonen und Antibiotika werden viele zu Flexitariern, oder sie werden es einfach so. Fakt ist, dass die Speisekarte in Sachen Gemüse jede Saison rotieren muss und so keine Langeweile aufkommen kann. Alte Gemüsesorten wie Pastinaken, Topinambur und Mangold sind wieder hoch im Kurs und machen sich hervorragend als Ergänzung zu den allseits beliebten Sorten. Und die sich wiederum in neuer Form: Der Gemüse-Spaghetti-Boom ist nicht vorbei.

Die altbekannte Pasta aus Weizenmehl und das saftige Stück Fleisch - wird es beides weiterhin geben. Aber sie müssen Platz schaffen, so sehen es jedenfalls Baum + Whitemann voraus. Gemüse ist keine Beilage mehr, vielleicht dreht sich der Spieß auch um. Auch in immer Restaurants, die nicht speziell vegan sind, spielen jetzt allerlei Gemüsesorten die Hauptrollen.

## So spannend wird 2016: Diese 20 Food Trends solltest du kennen



Low-Carb-Pasta: Zucchiniudeln mit Mandel-Sesam-Sauce

### Fisch genießen, aber bitte nachhaltig

Dass die Meere vor dem Problem der Überfischung stehen, ist nicht neu. Doch auch beim Gang ins Restaurant sollte dies bewusst sein. Deswegen sieht Bret Thorn einen Trend dahin, dass mehr und mehr Restaurants sogenannte nachhaltige Fischarten und Meeresfrüchte für ihre Speisekarten wählen. Dazu zählen beispielsweise Pazifischer Lachs, bestimmte Jakobsmuscheln, Karpfen oder Hering. Dabei wird auf solche Fische und Meeresfrüchte zurückgegriffen, die entweder gezüchtet oder so gefischt werden, ohne dass dabei das Ökosystem im Meer beeinträchtigt wird. Mehr davon. Eine andere Möglichkeit: Seltener Fisch essen. Falls du Fisch kaufst, ist der WWF-Einkaufsratgeber eine gute Hilfe. Darin wird unterschieden, welcher Fisch eine gute Wahl ist und von welchem du die Finger lassen solltest.



Findest du 2016 vielleicht seltener auf der Speisekarte:

Makrelen © Stocksy

### Mix mir einen Mocktail

Mocktails (also Cocktails ohne Alkohol) sind wahre Multitalente und deswegen wieder im Kommen (laut Allison Hall). Da sie sozusagen ihre alkoholischen Verwandten nachahmen, sind sie raffiniert ausgeklügelte Drinks. Aber im Gegensatz zu Cocktails kann sie jeder trinken und zwar immer. Morgens eine Erdbeer Margarita, mittags eine Bloody Mary und zum Feierabend eine Virgin Sangria. Na, dann Cheers!



Blaubeer Mojito ohne Alkohol

### 1 Thema, 1000 Möglichkeiten: monothematische Restaurants

Ein Restaurant, bei dem sich alles um Sandwiches dreht – oder Hummer in drei verschiedenen Varianten. Von den neuen Deluxe Burger- oder Pizza-Läden mal ganz zu schweigen. Hier geht's um High-End Fast Food. Labberige Burgerbrötchen oder weiche Pommes kommen hier nicht auf den Teller. Hier wird sich intensiv mit einem Thema auseinandergesetzt, damit es perfekt umgesetzt wird. Davon wird's garantiert noch mehr geben, sagt es zumindest Matt Preston von den Fine Dining Lovers voraus. Denn eine Sache, die aber richtig, das klingt ziemlich gut.

Wie wär's zum Beispiel mit einer Speisekarte vollgespickt mit ausgefallenen Pommes-Menüs? Gibt's bei Frittenwerk in Düsseldorf. Oder Pizza auf neuem Level (geräucherte Ente als Belag sagt schon alles) - dann ab zu What's Pizza.



## So spannend wird 2016: Diese 20 Food Trends solltest du kennen



Der Sandwich-Himmel: eine Speisekarte mit zig Varianten  
© Stocksy

### Feurig, würzig, lecker – Brasilianisches Barbecue

2016 ist das Jahr der Olympischen Spiele in Brasilien. Soweit so gut. Das Thema Grillen ist auch 2016 (zumindest saisonal) wieder so groß wie und je, wenn nicht wieder größer. Es darf überm Rost also wieder ordentlich experimentiert werden. Brasilianisches Barbecue oder auch Churrasco ist perfekt für alle Fleischfans. Hier kommt Fleisch in allen Variationen (am Spieß, als Würstchen, Rippchen, Steaks...) auf den Grill und das gut gewürzt. Dazu süffige Caipirinhas sowie viel Obst und Reis. Darauf freut sich nicht nur [Olivia Williamson vom Telegraph](#).



2016 geht's würzig auf dem Grill zu © Stocksy

### Paleo extrem – Ernährungsform für "Genießer"

Paleo, die Ernährungsweise, die an die Essgewohnheiten

unserer Vorfahren angelehnt ist, ist ja schon fast ein alter Hut. Du kannst auch einen Schritt weiter gehen – zumindest, wenn es nach Aaron Thier geht. Mit seiner – nicht ganz ernst gemeinten – Paleo Diet treibt er den Trend zu immer abstruseren Ernährungsform auf die Spitze. Die von ihm vorgeschlagene Ernährungsweise ist angelehnt an die Nahrung, die zur Zeit vor Entstehung der Säugetiere vorhanden war - also vor ca. 550-250 Millionen Jahren. Was du essen kannst: Algen, Farn, Pilze, Rentierflechte, Pinien- und Fichtennadeln, Wacholderbeeren, Fisch und Fischeier, Reptilien und Reptilieneier. Mmmhh... klingt doch abwechslungsreich und lecker, oder? Wird sicher ein großes Thema 2016.



Könnten einen gesunden Salat abgeben - Algen © Stocksy

Quellen: [Hanni Rützler Food Report 2016](#), [Bret Thorn/Nation's Restaurant News](#), [Baum + Whitemann International Food + Restaurant Consultants](#), [Robin Summerfeld/CBC News British Columbia](#), [Holly Cole/FineDiningLovers](#), [Allison Hall/MeetingsNet](#), [Olivia Williamson/The Telegraph](#)