



Die 20 wichtigsten Food Trends 2017 - von Gemüsejoghurt bis Sushi Burrito



„Wann gibt's denn endlich wieder die neuen Food Trends?“ – so schallte es in den letzten Wochen aus allen Ecken bei uns im Büro. „Wir brauchen neues Futter!“ Heißt: Die neuesten Trends rund um Food und Drinks sind *der* Gesprächsstoff, der die Augen von uns Food-Redakteuren zum Glänzen bringt.

Da wir unser Wissen über die spannendsten Neuigkeiten natürlich auch gerne teilen, darfst du dich jetzt ebenfalls schon auf ausgefallene Joghurtkreationen, neue Zubereitungsarten und frische Fusion-Food-Ideen freuen. Bist du bereit für die Food-News des Jahres?

Brunch war gestern - jetzt gibt's Brinner

Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages. Das ist nicht einfach ein Spruch, wenn du deinen Tag in den Start ordentlich zelebrierst, ist es sogar eine Tatsache. Nachdem letztes Jahr Smoothie Bowls, Overnight Oats und Chia Pudding den Frühstückstisch dominiert haben, ahnen die internationalen Food- und Restaurantberater Baum & Whiteman dieses Jahr einen Gegentrend voraus: Das Abendessen wird einfach auf die Frühstückszeit verlegt.

Freu dich auf Chorizo, Chili und Chimichurri am Morgen. Oder dekadente Frühstücks-Sandwiches, die eher einem Burger gleichen. Wurst und sogar frittiertes Hähnchen kommen ab jetzt auch schon morgens auf den Tisch.



Dein herzhafter Start in den Tag: Gefülltes Baguette mit Ei und Bratwurst

Die Joghurt-Revolution

In deinen Joghurt gehören nur Erdbeere, Schokoladenstückchen oder Honig? Bring 2017 mal etwas Abwechslung in deine Joghurtschüssel. Der britische Waitrose Food & Drink Report sieht einen spannenden Trend aufkeimen, der Mainstream-Potenzial hat: Joghurt, der statt mit Früchten mit Gemüse verfeinert wird. Rote Bete, Möhren oder Süßkartoffeln sorgen nicht nur für eine neue Süße, sondern auch für eine Farbexplosion im Joghurtbecher.



Gib deinem Joghurt ein Geschmacks-Update

Die 20 wichtigsten Food Trends 2017 - von Gemüsejoghurt bis Sushi Burrito

Meal Prepping - die Woche entspannter genießen

Auch wenn der Vorsatz heißt: "Weniger Stress in 2017" - Arbeit, Uni oder Schule machen es einem nicht leicht. Mittags und abends kannst du dich ab jetzt ein wenig mehr entspannen und sehr viel Zeit sparen. Bereite dein Essen einfach für die ganze Woche vor. So brauchst du zum einen nur einmal in der Woche einkaufen und kannst dich zum anderen auch bei knappem Zeitmanagement ausgewogen ernähren. Meal Prepping heißt der Trend, den auch Jacob Shamsian und Jeremy Dreyfuss vom Business Insider für die einfache Einhaltung von Diäten empfehlen. Die TK-Pizza kommt also nur noch im absoluten Notfall zum Einsatz.



7 Meal-Prep-Ideen für eine entspannte Woche

Ein Sardinchen zwischendurch? Gerne!

Sie sind zurück! Die kleinen Fische, die schon unsere Großeltern zwischendurch als schnellen Energielieferanten gesnackt haben. Denn Sardinen sind nicht nur reich an Omega-3-Fettsäuren, sondern auch an Protein. Sie sind außerdem vielseitiger als du denkst. Probier sie dieses Jahr in deinem Brotaufstrich, im Salat oder gegrillt. Monica Watrous vom Food Business Insider stimmt uns zu, dass ein Sardinen-Revival eine äußerst gute Idee ist.



Sarde in Saõr: Sardinen in süßsaurer Marinade

Burrata auf dem Vormarsch

Laut The Food People hat Mozzarella 2017 ausgedient. Naja, zumindest hat er starke Konkurrenz bekommen. Äußerlich ähnelt Burrata dem allseits bekannten Mozzarella, im Inneren versteckt er aber sein cremiges Geheimnis. Der Käse wird nämlich noch mit Butter und Sahne gefüllt. Beim ersten Anschnitt kommen sie dir verlockend entgegen. Da Burrata allerdings nur frisch verzehrt werden kann, wird er jede Woche frisch aus Apulien nach Deutschland geliefert - leider nur an ausgesuchte Käsehändler. Aber je seltener, desto reizvoller, oder nicht?

Bowl Mania! Alles aus einer Schüssel

Falls du dachtest, du hättest schon alle Bowls gesehen, dann müssen wir dich eines Besseren belehren. 2017 geht es in Sachen Bowl-Gerichten erst richtig los - Baum & Whiteman sehen es genauso. Freu dich auf hawaiianische Poke Bowls, mexikanische Burrito Bowls, ausgefallene Noodle Bowls und natürlich fruchtige Smoothie und Acai Bowls. Warum wir den Trend so lieben? Weil er so einfach, abwechslungsreich und kunterbunt ist. Naja, und weil es sich mit Schüssel und Löffel wunderbar auf dem Sofa gemütlich machen lässt.

Die 20 wichtigsten Food Trends 2017 - von Gemüsejoghurt bis Sushi Burrito



Frisch und leicht: 5 Poke Bowls zum Nachmachen

Erfrisch dich neu: Detox Drinks

Wusstest du, dass es auf Pinterest rund 13 Millionen Pins rund um Food und Drinks gibt? Die größte Sammlung aus allen Kategorien. Kein Wunder also, dass auch Pinterest bei der Vorhersage der Food Trends mitmischt - sind sie doch direkt an der Quelle.

Ein großer Hype: Daily Detox Drinks. Gönn dir jeden Tag eine Kur mit Tee, Wasser mit Zitrone oder auch Apfelessig. Ohne Zucker natürlich. So tust du etwas Gutes für deinen Körper und kannst auf dein jährliches Blitz-Detox verzichten.



Trink dich fit mit Chia-Minz-Eistee

Souping - das Comeback der Suppe

Dass eine 1-wöchige Detox Kur mit frischen Säften und Smoothies nicht ein ganzes Jahr Burger, Pommes und Co.

wettmachen, ist klar. Dass eine Kohlsuppen-Diät alles andere als Spaß macht, ebenso. Versuch es stattdessen mit einer Suppenkur, die du über das ganze Jahr hinweg machen kannst und die auch noch Abwechslung in deine Feierabend-Routine bringt. Probier es mit Souping.

Ganz nach dem Clean-Eating-Prinzip solltest du bei deiner Suppenkur auf künstliche Geschmacksverstärker sowie Farb- und Aromastoffe verzichten. Ansonsten ist so gut wie alles erlaubt. Pack deine Suppenschüssel also mit frischem Gemüse in jeder Form und Farbe, Gewürzen und Obst oder Fisch voll. So isst du vollwertig, aber leicht. Suppenfans können sich laut The Food People also auf noch mehr Abwechslung freuen.



Alles andere als langweilig: Detox Avocado-Suppe

Hör auf deinen Körper - die Ayurveda-Küche

Iss, was dir gut tut. Stark vereinfacht könnte man so das Prinzip der ayurvedischen Ernährungslehre auf den Punkt bringen. Jeder Mensch benötigt andere Lebensmittel, um seinen Körper in Einklang zu bringen. Die Ausrichtung der drei Doshas Vatta, Pitha und Kapha im Organismus bestimmt, wie man sich bestenfalls ernähren sollte.

Großer Beliebtheit hat sich bereits Kurkuma erfreut, der schon letztes Jahr der Star in Kuchen und Milch war. Kurkuma ist gut für das Immunsystem und soll reinigend wirken. Die ayurvedische Ernährungslehre hat allerdings noch viel mehr als Kurkuma zu bieten und zieht 2017 deshalb laut Monica Watrous in noch mehr Küchen ein.

Die 20 wichtigsten Food Trends 2017 - von Gemüsejoghurt bis Sushi Burrito



Goldene Milch – der Zaubertrank für Körper und Geist

Mehr ist mehr: Genuss extrem

Nach all den gesunden Trendideen ist es mal wieder Zeit für Sünden mit Zucker und Fett. Und genau dieser Gegentrend wird auch im Waitrose Trendreport vorausgesagt. Der Gesundheitstrend ist dieses Jahr allgegenwärtig - jeder möchte sich gesund ernähren und in Form bringen. Cheat Days sollten aber erlaubt sein. Und an diesen wird 2017 so richtig über die Stränge geschlagen. Mit Monster Shakes und Pommes im Käsemantel.



Lass es krachen! Nutella-Donut-Milchshake

Für spontanen Pizzahunger: Naan-Pizza

Pizza geht einfach immer. Aber abends um 8 nach der Arbeit noch Hefeteig gehen lassen und dann noch darauf warten, dass die Pizza endlich aus dem Ofen kommt? Das geht schneller und einfacher - und zwar ohne, dass du

deine Lieblingspizzeria auf der Kurzwahltaste speicherst. Mach dir einfach Naan-Pizza mit Naan-Brot als Teigbasis und beleg sie nach Lust und Laune. Auf Pinterest ist die Blitz-Pizza jetzt schon der Hype.



Schnelle Naan-Pizza mit Süßkartoffel, Apfel und Bacon

Wenn Obst Fleisch nachahmt: Jackfrucht

So ein Pulled Burger ist schon etwas Feines. Aber Fleisch ist nicht dein Ding? Dann musst du dennoch nicht auf die Burgerleckerei verzichten. Das unreife Fruchtfleisch der brasilianischen Jackfrucht wird laut Pinterest 2017 ein Must-eat für Veganer und Vegetarier. Es ähnelt in der Konsistenz Hähnchenfleisch und lässt sich auf gleiche Weise verarbeiten - du kannst es braten, grillen oder auch dünsten. Das Fruchtfleisch macht sich in veganen Currys ebenso gut wie in bunten Wokgerichten und Burgern. Die reife Frucht ist selbstverständlich ebenso ein Genuss - besonders in süßen Desserts.

Das Geschmacks-Update: die neue Art zu würzen

Wenn es um die neuesten Food Trends geht, dürfen Hanni Rützler und ihr jährlicher Food Report nicht fehlen. Für das kommende Jahr sagt die Trendforscherin das "New Flavouring" als großes Thema voraus. Geschmack wird von einer biotechnischen Seite betrachtet, um Geschmacksentwicklung zu verstehen, Geschmäcker zu verstehen und auf diese Weise neue Arten des Würzens abzuleiten. Wie du das umsetzen kannst? Sei mutig und experimentiere mit den Zutaten aus deinem Gewürzregal oder geh sogar auf die Suche nach neuen Gewürzen, die du vorher noch nicht kanntest.

Die 20 wichtigsten Food Trends 2017 - von Gemüsejoghurt bis Sushi Burrito



So hast du Kürbis noch nie gegessen: Kürbisnudeln karibisch gewürzt

Grünkohl darf in den Ruhestand. Es ist Seetang-Saison

Laut Baum & Whiteman ist der Grünkohl-Hype vorbei. Das heißt, es muss neues Grünzeug her, das nun seinen prominenten Platz auf Instagram, Pinterest und Co. einnehmen kann. Wir plädieren für Seetang. Der macht sich nicht nur in allseits beliebtem Ramen gut, sondern auch auf Pfannkuchen oder in Ölen und Salzen, die wiederum Pasta neuen Geschmack verleihen.



Pfannkuchen auf Japanisch: Okonomiyaki mit Seetang

Utopie oder Realität? Gemüseanbau unter Wasser

Hanni Rützler sieht nicht nur unsere Gewürzwelt im Umbruch, sondern auch den Gemüseanbau. Hier lautet das Stichwort Aquakultur. Kräuter und Gemüse könnten in naher Zukunft im Meer angebaut werden. Ziel ist

hierbei ein nachhaltiger Gemüseanbau, der durch den Anbau direkt im Wasser einen geringeren Wasserverbrauch ermöglicht. Vielleicht lässt sich diese Art des Anbaus bereits 2017 großflächig umsetzen.



Zukünftig aus dem Meer? Das Sommergemüse Mangold

Fleischloses Fleisch - die Metzger der Zukunft

Fleisch wird immer mehr zur Nebensache und die Zahl der Veganer und Vegetarier wächst stetig. Darauf reagiert auch die Industrie und entwickelt immer mehr Konzepte, wie sich Fleisch raffiniert nachahmen lässt. Die Sterling-Rice Group prognostiziert deshalb, dass es bald immer mehr Gemüse-Metzger geben könnte, die aus Kichererbsen, Linsen, Pilzen und Co. Schinken, Fleischbällchen und Steak zaubern und sie in klassischer Metzger-Umgebung anbieten. Klingt verrückt und spannend zugleich!



Braten der Zukunft: Linsenbraten - ganz ohne Fleisch

Die 20 wichtigsten Food Trends 2017 - von Gemüsejoghurt bis Sushi Burrito

Das neue Quinoa: Kaniwa

Quinoa ist ja schön und gut, aber ein wenig Abwechslung an der Körnerfront wäre auch nicht schlecht. Kaniwa könnte laut [The Food People](#) die Lösung sein. Ähnlich wie Quinoa stammen die Kaniwa-Samen von einem Fuchsschwanzgewächs und sind damit ebenso glutenfrei. Im Gegensatz zu Quinoa muss Kaniwa vor dem Kochen nicht abgespült werden, sondern können direkt gegart werden. Es schmeckt in Salaten, warmen Gerichten und auch als süßes Frühstück gut und versorgt dich mit reichlich Nährstoffen. Kaniwa ist also definitiv einen Versuch wert!

Frisches Futter für unterwegs: Sushi Burrito

Ab jetzt kannst du dein Sushi auch unterwegs genießen. Ohne Stäbchen direkt auf der Hand. Wickel Noriblätter, Reis, Fisch und Gemüse einfach als eine große Rolle - eben genauso wie mexikanische Burritos. Einfach, raffiniert, praktisch - hätte man viel früher drauf kommen müssen!



Sushi Burrito mit Hühnchen

Kochst du schon Sous Vide?

Wie so viele Trends, ist auch die Garmethode Sous Vide im Grunde nichts Neues und vor allem in der Gastronomie schon lange gang und gäbe. Dieses Jahr macht der Trend laut Pinterest aber noch einmal einen Schub nach vorne und erobert unsere Küchen. Kein Wunder, zarter lassen sich Fisch und Fleisch nicht zubereiten. Aber auch Obst und Gemüse garst du unter Vakuum auf den Punkt.



Erfahre hier alles, was du über Sous Vide wissen musst

Nimm Platz im virtuellen Restaurant

Heute keine Lust zu kochen? Kein Problem, ab jetzt kannst du zuhause speisen wie im Restaurant. Einfach Bestellung per App abschicken und schon steht der Lieferbote mit frischen Gerichten vor der Tür, die mit der üblichen Pizza vom Lieferdienst nichts am Hut hat. Und dabei gibt es diese Restaurants nicht einmal. Zumindest nicht als Lokal. Denn wie auch [Janna Herron](#) schon bemerkt hat, wird es bald immer mehr Restaurants geben, die ausschließlich Lieferservice anbieten.

Das [Maple](#) in New York hat dieses Konzept erfolgreich umgesetzt und setzt bereits hohe Maßstäbe für Nachahmer: