

Food Trends:**Aufbruch, Umbruch, Zeitenwende!**

Die Wiener Ernährungswissenschaftlerin, Food Expertin, Gesundheitspsychologin und Trendforscherin Mag. Hanni Rützler bezog beim 28. Ernährungskongress der Diaetologen Österreichs, der zurzeit in Wien tagt, zu den künftigen Entwicklungen und Trends in Sachen Ernährung Stellung.

(*Presseinformation/31.3.2011*) „Das Essverhalten der Österreicher in den kommenden Jahren bzw. Jahrzehnten wird sich – deutlicher als heute – an den jeweiligen Gelegenheiten und Möglichkeiten orientieren, als an Ernährungskonzepten oder Esstypen. Wir werden an einem stressigen Tag mit Convenience-Produkten Vorliebe nehmen oder uns mit Snacks begnügen; wenn Freunde zu Besuch sind, werden wir aufwändiger kochen; samstags am Bauernmarkt Bioprodukte kaufen und wochentags beim Discounter, der um 21 Uhr noch offen hat, schnell Brot und Milch für's Frühstück kaufen - oder uns für einen anstrengen Arbeitstag mit einem Besuch in einem guten Restaurant belohnen“, ist Hanni Rützler überzeugt.

Gesellschaftliche und ökonomische Veränderungen

Die Gründe für diese Prognose sieht die Expertin etwa darin, dass in Zukunft das Leben der Österreicher weder einfacher noch regelmäßiger werden wird. Die Anzahl der ‚9-5-Jobs‘ wird weiter abnehmen, Prekariate und die sog. „neue Selbständigkeit“ werden hingegen zunehmen, die Patchworkfamilie wird zur gewöhnlichen Beziehungsform mutieren. Diese und ähnliche Entwicklungen werden somit auch in Österreich zur weiteren Entstrukturierung und Flexibilisierung des Alltags und damit des Essverhaltens führen. Zudem wird – nicht zuletzt wegen steigender Energiepreise und der großen sozialen und ökonomischen Veränderungen in den Schwellenländern - Essen deutlich teurer werden. „Die Österreicher werden sich wieder daran gewöhnen müssen, dass Lebensmittel nicht um ein Schnäppchen zu haben sind und wir bloß zehn Prozent unseres Einkommens für die wichtigste Regenerationsquellen unserer Körpers und unserer Seele ausgeben müssen“ betont Rützler. Das habe natürlich massiven Einfluss auf die Essentscheidungen. Aber diese würden nicht durchgehend ‚in Richtung billig‘ fallen: „Wir werden bei bestimmten Gelegenheiten sparen, bei anderen werden Qualität und Genuss den Ausschlag geben“, postuliert Rützler.

Internationale Megatrends in Sachen Ernährung

Rützler zufolge wird zunächst die mittelfristig zu erwartende Verteuerung von Energie global gesehen ebenfalls einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf unsere Ernährung haben. Die Lebensmittelwelt wird wieder flacher. *Local food* wird somit kein Trend für Foodies bleiben, sondern die regionale Versorgung mit Nahrungsmitteln wird wieder Mainstream werden. Ein weiterer Megatrend, der für die Ernährung eine große Rolle spielt, ist natürlich die Gesundheit. Davon werden auch viele Food Trends beeinflusst: Im *new fusion food* manifestiert sich der Einfluss asiatischer Küchen mit ihren zahlreichen vegetabilen Komponenten und vielfach schonenden Zubereitungsarten sowie ganzheitlichen Ernährungsphilosophien; im *pretty food* kommt die Renaissance der Ästhetik beim Tischschmuck und der stilvollen Präsentation der Speisen zum Ausdruck, die ein aufmerksameres, bewusstes Essen und damit auch ein gesünderes Ernährungsverhalten mit sich bringt; *conjoint food* beschreibt den Trend zu gemeinsamen Kochen und Essen. Letzterer fördert nicht nur die Geselligkeit und damit unser psychisches Wohlbefinden, sondern führt – weil eingefahrenen Essgewohnheiten durchbrochen werden - auch dazu, dass wir uns vielfältiger und ausgewogener ernähren.

Die Herausforderungen der Demografie

Auch die demografischen Veränderungen spielten eine nicht unwesentliche Rolle, wie wir uns in Zukunft ernähren werden, meint Rützler. Die Menschen, die in den nächsten Jahrzehnten 70 oder 80 Jahre alt werden, hätten ganz andere, vor allem viel individuellere Bedürfnisse hinsichtlich ihrer Ernährung als noch die Generation davor. „Senioren werden schon aufgrund ihrer wachsenden Zahl zu einer noch wichtigeren Zielgruppe für alle, die mit gastronomischen Leistungen zu tun haben“, gibt die Expertin zu bedenken.

Daher würden sich Lebensmittelindustrie und Handel, aber auch Spitäler, Alten- und Pflegeheime sowie die Gastronomie auf „die Älteren“ einstellen und neue, spezifische Angebote für diese Klientel entwickeln müssen. Das reicht von den Portionsgrößen und der sensorischen Qualität bis zur verstärkten Berücksichtigung individueller Unverträglichkeiten, Allergien und medizinisch indizierter Kostformen. Auch ein geringeres, dafür mit Bedacht ausgewähltes Sortiment, das einem klaren Qualitätsbegriff folgt, kommt dieser Zielgruppe sehr entgegen und natürlich Services, die Einkaufen und Kochen erleichtern bzw. die Konsumenten, bei der Auswahl unterstützen.

Gesunde Ernährung ist KEINE Preisfrage

„Gesunde Ernährung ist vor allem eine Frage des Geschmacks und des Bewusstseins“, meint Rützler. „Dass sich viele Menschen zu fett, zu süß und zu einseitig ernähren, hat nur wenig mit der Größe der Brieftasche zu tun. Vom Zuviel ganz zu schweigen. Es klingt vielleicht paradox, aber wir essen bestimmte Lebensmittel nicht deshalb so oft, weil sie uns schmecken, sondern es ist umgekehrt: Sie schmecken uns, weil wir sie häufig essen“. Das heißt: Wenn Menschen mit salzigen und fetten Pommes, mit Zucker- oder Süßstoffbomben, die unter dem Etikett Erfrischungsgetränke verkauft werden, mit viel Fleisch und Wurst aufwachsen, wird unser Geschmack so sehr konditioniert, dass wir frisches Gemüse und gedünsteten Fisch selbst dann nicht essen, wenn sie deutlich billiger wären“. Und: „Dass man sich nur mit Bio-Lebensmittel gesund ernähren könne gehört zu den beliebtesten Alltagsmythen. Der höhere Preis ist dann die willkommene Ausrede“.

Politik und Lebensmittelindustrie gefordert

Von der Lebensmittelindustrie sei mehr Ehrlichkeit, von den politischen Instanzen mehr Kontrolle und strengere Auflagen bei der Lebensmittelkennzeichnung und bei den Regeln für die Bewerbung von Nahrungsmitteln zu fordern, erklärt die Fachfrau. Für eine gesunde Ernährung sei grundsätzlich jeder Einzelne selbst verantwortlich. Diese Verantwortung könne man daher nicht an die Industrie auslagern. Aber damit die Bürger die Verantwortung auch übernehmen könnten, bräuchte es neben einem Basis-Know How über Lebensmittel und deren Zubereitung (was lt. Rützler vor allem eine bildungspolitische Aufgabe wäre), auch zuverlässige und verständliche Informationen darüber, was verarbeitete Lebensmittel tatsächlich enthalten. Absurden Werbeversprechungen nach dem Prinzip, wenn wir das Produkt X oder Y essen, bleiben wir gesund, egal was wir unserem Körper sonst zumuten, sei eine klare Absage zu erteilen.

Selbst kochen als Schlüssel zu gesunder Ernährung

„Wer den Wunsch hat, sich gesund zu ernähren, muss es ganz einfach tun“, unterstreicht Rützler. Selbst gesünderes Essen sei durchaus schnell und einfach zuzubereiten. Nicht ein hektische Alltag und der daraus resultierende Zeitmangel sei dabei das Problem, sondern der bereits konditionierte Geschmack. Um diesen zu verändern, bräuchte es lediglich eine gelebte Praxis und überzeugende sensorische Erlebnisse mit vegetabilen Gerichten. „Außer in der Top-Gastronomie und spezialisierten

Restaurants sind solche Erlebnisse in Österreich tatsächlich nicht oft zu haben“, konzediert die Expertin. Daher: „Also muss man es selber machen. Kochen ist ein wichtiger Schlüssel für eine gesündere Ernährung“.○

Fachliche Rückfragen:

Mag. Hanni Rützler

futurefoodstudio, Wien

Tel. +43 1 478 31 45

@: office@futurefoodstudio.at

Website: www.hanni-ruetzler.at

Allgemeine Medienanfragen:

Ruth Mayrhofer

Tel. +43 664 264 36 31

@: ruth.mayrhofer@apanet.at