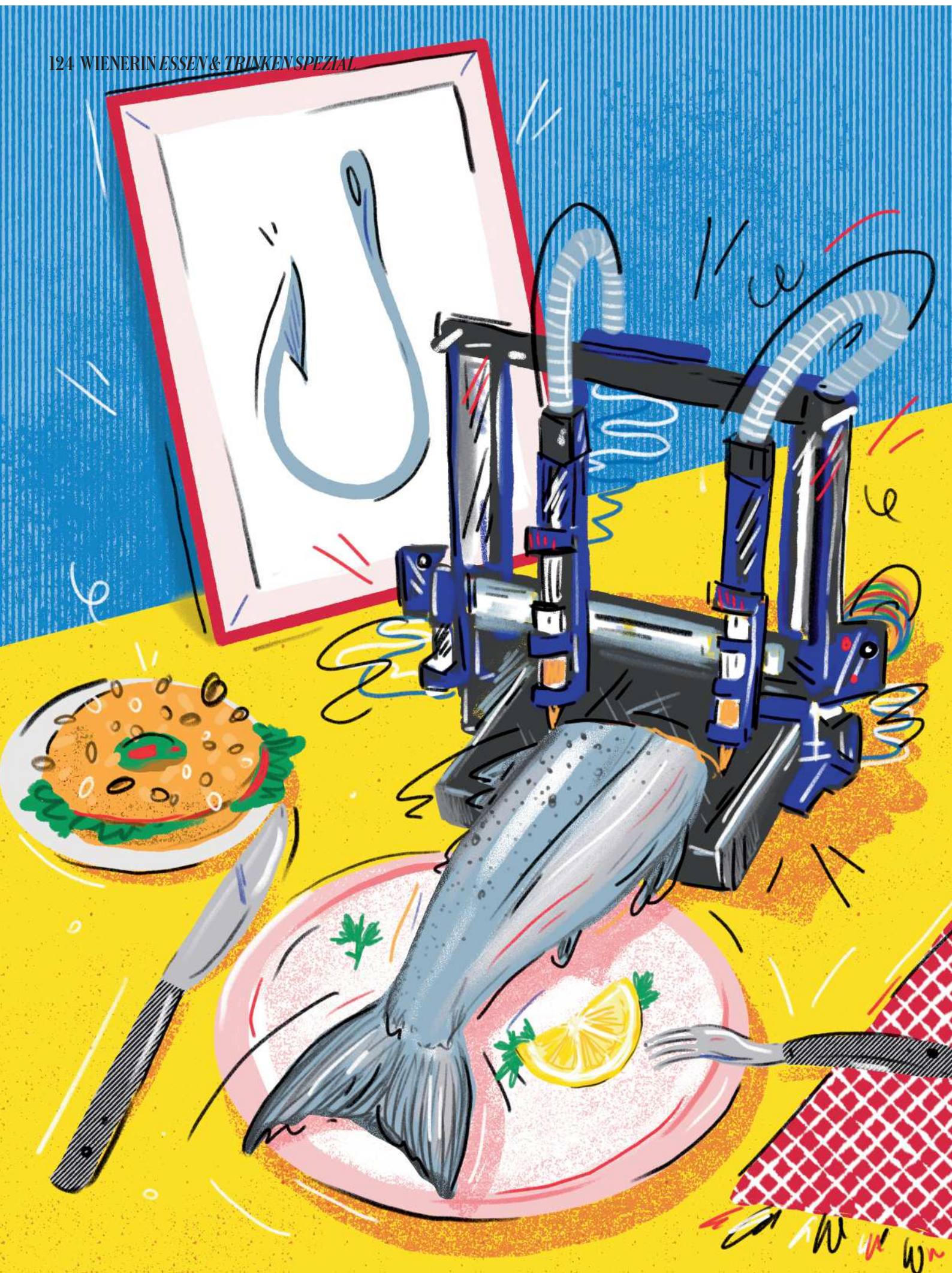




GESCHMACK DER ZUKUNFT

FOOD-TRENDS. Veganer Lachs aus dem 3D-Drucker, alkoholfreier Gin oder Fleisch aus Pilzen – neue Produkte und Technologien bereichern zunehmend den Lebensmittelmarkt. Welche Innovationen gerade spannend sind und warum sie entwickelt werden.

TEXT Susanne Lehrner ILLUSTRATIONEN Carina Lindmeier

Knuspriger Bagel, cremiger Aufstrich, Rucola, rote Zwiebeln und Kapers, dazwischen ein leuchtend orangefarbenes Räucherlachsfilet – ich beiße ab und schmecke den typischen Meeresschmack: schön salzig, fischig und dem Original täuschend ähnlich. Hätte ich nicht gerade wissentlich in das weltweit erste 3D-gedruckte vegane Lachsfilet von *Revo Foods* gebissen, ich hätte keinen Unterschied bemerkt. Ich zupfe mir ein Stück Filet heraus, koste es ohne Weckerl – und selbst da bin ich wirklich überrascht von der einzigartigen Lachstextur, vom Geschmack und dem Geruch. Denn normalerweise überzeugen mich die typischen Ersatzprodukte für Fleisch, Käse oder Fisch nur sehr schwer; für mich haben viele einen zu intensiven Eigengeschmack. Da verzichte ich lieber fast zur Gänze darauf und gönne mir dann hin und wieder tierische Produkte in hoher Bioqualität aus der Region.

Das Lachsimitat aus Erbsenproteinen, Zitrusfasern und Algenöl, geformt von einer 3D-Druckerspritze, schmeckt mir wirklich gut. Und

mit seinen elf Zutaten auf pflanzlicher Basis ist es nicht nur gesund, sondern tut auch der Umwelt (siehe Seite 126) gut: Zwei wichtige Gründe, warum sich moderne KonsumentInnen auch künftig vermehrt für diese Produkte entscheiden werden, mich eingeschlossen.

Denn: Trends im Nahrungsmittelbereich zeigen immer auch Entwicklungen auf, die in einer Gesellschaft bereits als tiefgreifende Megatrends zu beobachten sind – und dabei gibt es weltweit zwei zentrale Themen: Nachhaltigkeit und Gesundheit. Zunehmende Ressourcenknappheit sowie Menschen- und Tierwohlaspekte stellen uns vor Fragen wie: Wie können wir unseren aktuellen Lebensstandard halten – aber auf nachhaltige Art und Weise? Wie kann Biodiversität erhalten bleiben, ohne auf den Geschmack von Fleisch und Fisch zu verzichten? Wie kann ich mich gesund und abwechslungsreich ernähren, und das mit vollem Genuss? Wir haben uns vier Bereiche im Food-Sektor näher angesehen und mit ExpertInnen aus Lebensmitteltechnologie, Ernährungswissenschaft und Zukunftsforschung gesprochen. Ein Überblick.

TIPP!

VEGANE VIELFALT

Im Bereich veganer Lebensmittel tut sich so einiges – gut so, denn ein vegetarischer Tag pro Woche würde 50 Kilogramm CO₂ pro Jahr und Person einsparen.

- 1. MILCHERSATZPRODUKTE:** Hafer, Mandel, Dinkel, Reis, Soja oder Hirse – da gibt es bereits eine große Vielfalt an Milchersatz, etwa Produkte aus Pflanzenmilch von der österreichischen Firma *Joya*: joya.info.
- 2. KÄSE UND FRISCHKÄSE:** Guter Fetakäse oder Parmesan genauso wie Frischkäse – auch vegane Alternativen dazu schmecken, etwa von der Firma *Violife*, deren Produkte man bereits in heimischen Supermärkten kaufen kann: violifefoods.com.
- 3. AUFSTRICHE, DIPS, DRESSINGS:** Auf Joghurtdressings, Sauce Tartare oder Mayonnaise müssen (Halbzeit-)VeganerInnen nicht mehr verzichten – die große Produktpalette von *Vegavita* wächst stetig: vegavita.at.

Gesund und typisch fischig

NICHT FISCH ...*Ersatzprodukte gegen die Überfischung der Meere.*

» **WARUM?** Mehr als 30 Prozent der Fischbestände sind bereits überfischt, im Mittelmeer sogar 80 Prozent. Auch der Beifang und Fischzuchtfarmen stellen ein großes Problem dar – das marine Ökosystem ist mittlerweile stark gefährdet. Deshalb entwickeln immer mehr Hersteller Alternativen zu Fisch, Kaviar und Co.

» **WAS?** Produkte mit Algen wie Seetang, Nori oder Wakame gibt es schon einige am Markt, denn diese bringen den typisch salzigen Meeresgeschmack auf den Tisch. Gesund sind sie auch: Sie enthalten wertvolle Mineralstoffe, Vitamine, Antioxidantien sowie Omega-3-Fettsäuren. Auch vegane Fischstäbchen und Fischburgerlaibchen sind mittlerweile erhältlich. Bald soll es auch veganen Lachs aus dem 3D-Drucker geben – entwickelt vom Wiener Start-up *Revo Foods* rund um CEO Robin Simsa: „Unser veganer Lachs besteht unter anderem aus hochwertigem Erbsenprotein und Algenextrakten. Der 3D-Drucker hilft uns dabei, die komplexe Lachsstruktur nachzubauen und effizient zu produzieren.“ Schmecken sollen der ab Sommer 2021 erhältliche Räucherlachs und -aufstrich wie das Original.

» **EXPERTENMEINUNG:** „Lachs zählt zu den meistgegessenen Fischen der Welt, die gesamte Lachsindustrie stellt allerdings ein zunehmend größer werdendes Problem dar. Lachs ist ein Produkt, das klima- und gesundheitsschädlich ist, Stichworte: Überfischung, Mikroplastik und Schwermetalle. So schwer es ist: Man kann Lachs, auch Wildlachs, heute nicht mehr mit gutem Gewissen essen“, so Lebensmitteltechnologe Robin Simsa. Laut ihm kann nur eine Reduktion des Fischkonsums dazu führen, dass es noch lange reichhaltige Fischbestände auf der Welt gibt.

NACHGEFRAGT**WIE GESUND IST DAS?***Veganer „Käse“ aus Kokosfett oder das „Geschnetzelte“ aus Soja – was die Ernährungswissenschaft dazu sagt.*

„Ob Ersatzprodukte gesund sind, kann man natürlich nicht pauschal sagen, denn das hängt vom jeweiligen Produkt ab“, so Regine Schönlechner, Ernährungswissenschaftlerin an der *Universität für Bodenkultur Wien*. „Wenn jemand jeden Tag sein Fleisch haben möchte, dann sind solche Produkte schon sinnvoll. Allerdings sind diejenigen, die sich generell ungesund ernähren, nicht diejenigen, die das kaufen.“ Sprich: Jemand, der sich im Allgemeinen ungesund ernährt, bräuchte zunächst einmal mehr Obst, Gemüse und Vollkornprodukte. Meist greifen nämlich Menschen, die sich sowieso sehr genau mit gesunder Ernährung auseinandersetzen, auf Ersatzprodukte zurück. „Trotzdem: Leute mit diesen Produktalternativen zu einer gesunden Ernährung zu animieren finde ich gut – deshalb eignen sich solche Erzeugnisse gut für den Einstieg.“ Grundlage einer gesunden Ernährung sollten immer natürliche Zutaten sein, im besten Fall frisch zubereitet.

Pflanzlich und hochwertig

... NICHT FLEISCH*Ressourcenschonender Genuss für echte FleischliebhaberInnen – aber ohne Tierleid.*

» **WARUM?** Etwa 40 Prozent der landwirtschaftlichen Fläche weltweit werden für Tiere oder für Tierfutter verwendet. Etwa 96 Prozent der Säugetiere der Welt leben in Massentierhaltung. Würden wir uns wieder vermehrt pflanzlich ernähren, wäre das somit eine große Entlastung für das gesamte Ökosystem. Im Fleischersatz-Sektor gibt es daher schon unzählige Produkte, und immer mehr Menschen probieren diese aus. Auch ErnährungsexpertInnen empfehlen, tierische Produkte nur in Maßen zu essen.

» **WAS?** Tofu, Sojafleisch, Tempeh, Seitan, Grünkern, Lupinen oder auch Jackfruit und schwarze Bohnen können als Fleischersatz verwendet werden. Geschmacklich und auch optisch kommen sie aber oft nur schwer an das Original heran. Etwas neuer am Markt sind Produkte aus Kräuterseitingen, die zusätzlich auch regional sind, oder auch Steaks aus

dem 3D-Drucker. Sogenanntes „In-vitro-Fleisch“ – also Fleisch aus dem Labor, aus Stammzellen gezüchtet – dürfte ebenfalls im Kommen sein.

» **EXPERTENMEINUNG:** „Tierische Produkte verbrauchen viel mehr Ressourcen als pflanzliche – wenn wir also mit dem hohen Fleisch- und Fischkonsum so weitermachen, wird sich das schon bald nicht mehr ausgehen“, warnt Lebensmitteltechnologe Robin Simsa. „Menschen essen gerne Fisch und Fleisch – und auch die Rezepte damit sind kulturell tief verankert. Geben wir ihnen also wirklich schmackhafte Alternativen, die genauso wie das Original verwendet werden können. Auch echte Preisrealität – also das Verbot von Billigfleisch – würde sicher ein Umdenken bei vielen bewirken. Positiv ist, dass der Verkauf von Fleisch- und Fischersatzprodukten schon jetzt täglich zunimmt“, so Simsa.



„Anstatt auf Fleischersatzprodukte umzusteigen, vertritt das sogenannte ‚Nose-to-tail‘-Prinzip die Sichtweise, *das ganze Tier restlos zu verwerten.*“

Wild und nachhaltig

FLEISCHGENUSS NEU GEDACHT*Von der Nase bis zum Schwanz – und Wildes aus Feld und Flur.*

» **WARUM?** Anstatt auf Fleischersatzprodukte umzusteigen, vertritt das sogenannte „Nose-to-tail“-Prinzip die Sichtweise, das ganze Tier restlos zu verwerten. Das war früher ganz üblich, doch mit der Zeit wurden die KonsumentInnen immer wählerischer. Das Konzept wäre jedenfalls nachhaltiger und auch genussvoll, denn „neue“ Fleischstücke verlangen auch kreative Kochmethoden. Auf der anderen Seite wird auch der Ruf nach Wildbret wieder lauter – VertreterInnen dieser Branche sind sich einig: Wild ist nachhaltig, gesund und wohlschmeckend.

» **WAS?** Bereits in einigen ausgewählten Lebensmittelgeschäften kann man „Nose-to-tail“-Boxen kaufen – oder man fragt bei Fleischereien des Vertrauens nach. Mittlerweile bieten auch einzelne Betriebe an, ganze Tiere zu kaufen und nach dem Schlachten alle daraus entstandenen Produkte nach Hause zu schicken (etwa über die Plattform nahgenuss.at). Für Wildprodukte wird man auf wild-oesterreich.at fündig.

» **EXPERTENMEINUNG:** „Wir sind mit der Zeit immer selektiver in unserer Nahrungsaufnahme geworden, somit ist der Schritt zu einer ganzheitlichen Nutzung statt einer Teilnutzung sehr zu begrüßen“, so Ernährungswissenschaftlerin Regine Schönlechner. „Wir essen generell zu viele tierische Produkte. Diese zu reduzieren und stattdessen eine pflanzenbasierte Form zu wählen, wie es in der österreichischen Ernährungspyramide empfohlen wird, wäre gut. Bei Fleisch und Fleischprodukten gilt: Weniger ist mehr, und das in einer hohen Bioqualität.“

Null Promille und voller Geschmack

ACHTSAMES TRINKEN

Ein neuer Lifestyle ohne Alkohol – von „Infused Water“ bis zu „Gin“ Tonic.

- » **WARUM?** Immer mehr Menschen entscheiden sich aus gesundheitlichen Überlegungen oder Gründen des persönlichen Lifestyles dafür, weniger oder gar keinen Alkohol zu trinken. Die sogenannte „Sober Curiosity“-Bewegung etwa möchte Alkoholabstinenz neu definieren, mit alten Normen und gesellschaftlichen Erwartungen brechen und ein neues Gesundheitsbewusstsein in Bezug auf Alkoholkonsum schaffen. Der Wunsch nach alkoholfreien Getränken abseits von *Obi* gespritzt, Mineralwasser oder picksüßen Mocktails steigt jedenfalls auch hierzulande.
- » **WAS?** Allein in den USA soll der Umsatz mit alkoholfreien Getränken bis 2022 um etwa 40 Prozent steigen. In Manhattan gibt es schon alkoholfreie Bars und in London fand bereits zum siebten Mal das sogenannte *Mindful Drinking Festival* statt. Schön langsam schwappt der Trend zu alkoholfreien Spirituosen aus den USA auch nach Europa: Man bekommt bereits alkoholfreien Gin (siehe Seite 138), Whiskey, Rum, Wodka, Amaretto, Wermut oder *Aperol*. Aber auch sogenanntes „Infused Water“, also Wasser mit Geschmack, wird zunehmend beliebter – und die Bandbreite an alkoholfreiem Bier, Sekt oder Wein nimmt sowieso zu.
- » **EXPERTENMEINUNG:** „Grundsätzlich gibt es kein gesundes beziehungsweise ungesundes Lebensmittel – eine ganzheitliche Ernährung ist am Ende entscheidend“, sagt Regine Schönlechner, Ernährungswissenschaftlerin an der *Universität für Bodenkultur Wien*. „Es spricht also nichts gegen ein Glas Wein oder Bier – dennoch sollte man immer auf die Menge und die Häufigkeit achten. Und da finde ich es gut, dass es immer mehr alkoholfreie Alternativen am Markt gibt, die wirklich schmecken. So steigt die Möglichkeit, dass Menschen immer häufiger darauf zurückgreifen.“

EINFACH SPRUDELN, FRISCH GENIESSEN!

Mit den neuen *PepsiCo-Sirups* von *SodaStream* zieht ab sofort der Geschmack der ikonischen Softdrinks zu Hause ein.

Die Kultgetränke können jetzt in Sekundenschnelle einfach selbst gesprudelt werden – egal, ob eiskaltes *Pepsi Max* oder erfrischendes *7UP*: Für jeden ist die richtige Sorte dabei!

sodastream.at



WERBUNG

REDAKTIONS-TEST

FLEISCHERSATZ

Der Konsum von tierischen Produkten (vor allem aus Massentierhaltung) ist ein wesentlicher Treiber des Klimawandels. Wir haben uns durch ein paar Fleischersatzprodukte gekostet.

1. **THE VEGETARIAN BUTCHER.**

Gegründet vom Holländer Jaap Korteweg, einem ehemaligen Bioschweinezüchter, können die fleischlosen Produkte aus Hülsenfrüchten und Getreide – von *Beflügel-Nuggets* bis *Ohne-Hick-Hack-Bällchen* – durchaus auch FleischliebhaberInnen überzeugen. Unser absoluter Liebling: die *Chickeriki-Streifen*, die kross herausgebraten echt wie Hühnerfleisch mit knuspriger Hühnerhaut schmecken! Tiefgekühlt, um € 4,49 pro Packung, etwa bei *Spar*.

2. **BEYOND MEAT.** Wir testeten die fleischlosen Burger-Patties (aus Erbsenprotein) und waren zunächst skeptisch ob des etwas gewöhnungsbedürftigen Geruchs im rohen Zustand. Doch Überraschung: Gebraten hatten sie tatsächlich ein gutes Fleischlabet-Aroma! Weiters im Sortiment sind *Beyond Sausage* und *Beyond Mince*, ein pflanzliches Faschierfleisch. Bei *Billa* und *Billa Plus*, ab € 4,99.

3. **REBEL MEAT.** Das Wiener Food-Start-up geht einen etwas anderen Weg: Seine Produkte bestehen aus 50 Prozent Biofleisch und 50 Prozent pflanzlichen Zutaten – in etwa so, als würden Eltern Gemüse ins Essen der Kids schummeln, und somit gut für alle, die nicht auf „echten“ Geschmack verzichten, aber trotzdem ihren Fleischkonsum reduzieren wollen. Das Konzept funktioniert super: Sowohl beim Faschierfleisch als auch bei den Käsekrainern konnten wir kaum einen Unterschied zum „Original“ bemerken. Bei *Billa* und *Billa Plus*, ab € 3,99.

4. **BERGER.** „Das Beste aus zwei Welten“ war auch die Idee hinter den *Berger Kartoffel-Grillwürsteln* (aus heimischem Schweinefleisch und 40 Prozent Kartoffeln aus Niederösterreich). Wir haben weder bei der Optik noch beim Geschmack einen Unterschied zu „normalen“ Rostbratwürsten bemerkt. Um € 2,89, etwa über gurkerl.at, aber auch bei *Billa* oder *Interspar*.

FOTOS beige.stell



ESSEN – IDENTITÄT – WERTE

Für Zukunftsforscher Andreas Reiter vom Wiener ZTB Zukunftsbüro spiegeln Innovationen die aktuellen Werte sowie die Grundbefindlichkeiten einer Gesellschaft wider. Was moderne KonsumentInnen definiert und wie Trends entstehen.

— Was sind die aktuellen Trends im Food-Sektor?

Andreas Reiter: Es gibt drei große Makrotrends, die auch gesamtgesellschaftlich zu beobachten sind. Der erste Trend ist klar Gesundheit: da, wo Gemüse nicht mehr nur Beilage ist, da, wo viele Fleisch- und Fischersatzprodukte entstehen, Thema Superfoods oder auch alkoholfreie Drinks; ein healthy Lifestyle, der angestrebt wird. Den zweiten Trend kann man unter den Überbegriff „verantwortungsvoller Konsum der Generation Greta“ stellen: Die Jungen legen eine neue Achtsamkeit in Bezug auf Umwelt, Tiere und Nachhaltigkeit an den Tag. Themen sind Nose-to-tail, From-leaf-to-root, Zero Waste, Recycling, Regionalität – ein neues Kreislaufdenken, das es auch im Bereich Food gibt. Der dritte Trend, den man gut beobachten kann: Der Konsument wird immer mehr auch zum Produzenten, ein sogenannter Prosumer. Themen sind etwa Selbstversorgung, DIY, Urban Farming.

— Wie entstehen Trends und Innovationen?

Trends beginnen immer in einer kleinen Gruppe, also unter den „First Movern“ oder „Lead Usern“. Anfangs erscheinen diese neuen Ideen für andere vielleicht verrückt – bewähren sie sich und werden sie gut angenommen, kommen diese Trends aber meist ein paar Jahre später in der breiten Masse an. Letztendlich bilden Trends immer auch Werte einer Gesellschaft ab – und in diesem Bereich entstehen dann Innovationen und neue Technologien.

— Was definiert moderne Konsumentinnen und Konsumenten?

Moderne Konsumentinnen und Konsumenten agieren sehr situativ: mal das eine, dann das andere. Jemand, der zum Beispiel unter der Woche sehr viel „to go“ isst, nimmt sich am Wochenende Zeit, um am Bauernmarkt gute Bioware zu kaufen und damit zu kochen. Der moderne Mensch als solcher definiert sich heute eher durch das, was er

nicht tut – also entweder, sich ohne tierische Produkte zu ernähren oder keinen Zucker zu essen. Der Rest kann sehr vielseitig und auch widersprüchlich sein; das eine schließt das andere nicht aus. Essen hat auch viel mit Identität und sozialer Zugehörigkeit zu tun.

— Was wäre die beste, gesündeste, nachhaltigste Ernährungsform für die Zukunft?

Es gibt nicht das eine Rezept, denn das würde der Diversität der Menschen widersprechen. Im Bereich Food ist heutzutage so viel möglich, eben weil wir nicht mehr nur essen, um zu überleben, sondern es auch genießen können und wollen. Essen gibt es für jede Stimmung, jegliche Aktivität, jedes Mindset; es gibt so viele Möglichkeiten, und darin liegt letztendlich auch der Reiz. Heute geht der Weg wieder in Richtung Rückbesinnung, Verzicht, Slow Food, regionale Kreisläufe – und auch hier gilt: Gerade die Reduktion kann zu vielen interessanten Innovationen führen.

