

TRACKEN UND ESSEN

Die Trend- und Zukunftsforscherin Corinna Mühlhausen prognostiziert: Healthstyle und die Lust an der Eigenoptimierung prägen die Zukunft der Ernährung



FOTOS: PR, Kevin Mallert (4)

Einfach mal was essen wird in Zukunft kaum noch jemand. Die Schere zwischen den Motiven wird dabei weiter auseinandergehen – von No Carb über regional bis Burger-Hype. Und: Hauptsache, man redet drüber

Spezial VISIONEN



Trend- und Zukunftsforscherin in Hamburg

Corinna Mühlhausen berät Unternehmen bei Innovationsprozessen und tritt als Referentin in Deutschland, Österreich und der Schweiz auf. Nach ihrem Studium (Gesellschafts- und Wirtschaftskommunikation an der UdK Berlin) arbeitete sie für das Trendbüro Hamburg und das Zukunftsinstitut von Matthias Horx. Zusammen mit Professor Peter Wippermann prägte sie den Begriff „Healthstyle“. Seit 2012 besteht eine enge Kooperation mit dem Büro Fritz Classen.



SPÄTESTENS SEITDEM ES HAUFENWEISE MENSCHEN gibt, die ihr Mittagessen fotografieren und mit ihrem Profil in den sozialen Netzwerken verbinden, ist klar: Du bist, was du isst. Einer aktuellen Analyse zufolge laufen die beliebtesten Motive dabei unter folgenden Hashtags: #chocolade, #cake, #chicken, #salad, #sushi, #pizza, #fruit, #cheese, #seafood, #burger, #BBQ.

Bei Instagram werden diese Bilder unter dem Namen „Foodporn“ gelistet: Unser täglich Brot bekommt durch diese Zurschaustellung etwas Verrücktes und die Nutzer der Seite mehr Sex-Appeal. Aktuelle Marktforschungsdaten der „Best for Planning“ belegen, dass die Ernährung niemals zuvor einen so hohen Stellenwert im Leben der Menschen einnahm wie heute. Knapp 70 Prozent aller Bundesbürger bekennen, dass gutes Essen und Trinken in ihrem Leben eine große Rolle spielt, fast ebenso viele (63 Prozent) achten nach eigener Aussage ganz bewusst auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung.

Diese Bedürfnisse lassen sich mit dem Trendbegriff „Healthstyle“ zusammenfassen – dem Synonym für einen sportlichen, gesundheits- und genussorientierten Lifestyle. Das Schicksal hat ausgedient, wir selbst sind der Zeremonienmeister unseres Glücks. In den nächsten Jahren werden wir erleben, wie sich dieser Healthstyle weiter ausbreitet. Je besser wir über den Zusammenhang zwischen Gesundheit, Wohlbefinden und Ernährung Bescheid wissen, desto zielgerichteter werden wir unsere Speisepläne zusammenstellen. Neue Apps und Sensortechnologie werden uns dabei helfen. Das Zeitalter der Eigenoptimierung hat längst begonnen.

Bei den Trackinggeräten der ersten Generation mussten die Eigenoptimierer noch selbst Hand anlegen, die neuesten Geräte funktionieren bereits vollautomatisch. Da gibt es zum Beispiel einen kleinen Foodtracker mit dem Namen BitBite. Dieser im Ohr zu tragende Er-



12 Food-Trends mit hohem Zukunftspotenzial, zusammengestellt von Corinna Mühlhausen

Pur-lokal

Gegessen wird, was auf den Tisch kommt, hieß es früher. Heute ist daraus „gekocht wird, was bei uns im Umland wächst“ geworden.

Globale Regionenküche

Länderküchen sind eigentlich alle durch: Jetzt widmen wir uns den unbekannteren Regionen: Kimchi aus dem Ulju County, Südkorea oder Pfeffer aus der Região Sul in Brasilien erobern die globalisierten Kochtöpfe.

Extra-Indulgence

Gesund ist gut für jeden Tag. Aber an Festtagen dürfen es dann auch mal die Extraportion Kalorien und Genuss sein.

Iss das Ganze

FdH war ein Diätprogramm aus der Zeit, als Nachhaltigkeit noch kein Thema war. Heute verpflichten sich Restaurants, das Tier von der Schnauze bis zum Schwanz zu verwerten. Und einkochen, Schalen auskochen oder Reste pimpen bekommt in Privathaushalten einen immer höheren Stellenwert.


Fusion-Ethno

Nicht nur Geschmacksrichtungen (sauer-scharf, süß-umami) werden munter gemixt, auch verschiedene Länder- oder Regional-spezialitäten versprechen in unbekannteren Kombinationen neuen Genuss. So wird auch die klassische deutsche Küche immer wieder belebt.

Ready to cook

Hier verbinden sich Gastro und Retail zu einer neuen Einheit: Läden, in denen Kochfans nicht nur Zutaten, sondern auch Rezepte, Gewürze und Getränke in portionierten Mengen zum Selberkochen für zu Hause finden, steht ein weiterer Boom bevor.

FOTO: Travis Hodges



Mit Unterstützung neuer Trackinggeräte und Ernährungs-Apps könnte sich sogar das Gesundheitsbewusstsein von Männern nachhaltig ändern. Glauben Zukunftsexperten

nährungsberater wertet anhand der Kaugeräusche die Art und Menge der Speisen aus, die gegessen werden, erstellt eine Nährstoffliste und bewertet auch die Essgeschwindigkeit. Lapka Organic ist ein Messgerät als Aufsatz für das iPhone, mit dem sich herausfinden lässt, ob es sich bei den eingekauften Lebensmitteln um Bioware handelt. Und der Vitastiq ist ein Akupressur-Stift, mit dem sich der Vitamin- und Mineralstoffgehalt im Körper bestimmen lässt, nichtinvasiv, ohne Blutentnahme.

Gary Wolf, Redakteur des amerikanischen Magazins „Wired“ und einer der Gründer der Quantified-Self-Bewegung, schreibt dazu in der „New York Times“: „Der Mensch hat einfach ein schlechtes Gedächtnis. Wir haben auch keinen eingebauten Schrittzähler oder ein Atemmessgerät in der Lunge oder einen Glukosemonitor in unseren Venen. Also brauchen wir die Hilfe von Maschinen. Aber fühlen wir uns wirklich besser, wenn ein Computer uns auf die Schulter klopft? Yes, we do.“

Mit Unterstützung durch diese Trackinggeräte könnte sich sogar das Gesundheitsbewusstsein von Männern nachhaltig ändern. Dazu tragen Geräte wie Vessyl bei, ein smartes Trinkgefäß, das nicht nur weiß, was man trinkt, sondern auch, wie viel davon. Die Auswertung zeigt eine Getränkestatistik inklusive Bestimmung des Alkoholpegels an. „Die Selbstvermesser treiben auf die Spitze, was viele von uns bald im Alltag nachmachen werden. Zumindest Männer, die dank der Selbstvermessung so etwas wie ein Körpergefühl entwickeln“, heißt es in der Serie „Dr. Max“ bei „Zeit Wissen“. Future Food sowie neue Messtechnik und Ernährungs-Apps stehen im Zentrum dieser Entwicklung. ◀

Frei von ...
Früher wurden Lebensmittel und Getränke mit allerlei Zusatzstoffen angereichert, um sie wertvoller zu machen. Heute zeigt sich die Wertigkeit im Frei-von-Versprechen. Verzichtet werden kann auf Kalorien, Farb- oder Konservierungsstoffe oder gleich auf ganze Nährstoffgruppen.

Glutenfrei
Eine Spielart des Frei-von-Trends ist der Verzicht auf Gluten im Getreide. In den nächsten Jahren werden weitere Substitutionsstoffe den Markt erobern.

Laktosefrei
Wer heute auf Laktose verzichtet, tut das vornehmlich aus gesundheitlichen Gründen. Dieser Trend wird durch den Nachhaltigkeitsgedanken künftig weiter angeheizt: Das Ziel ist es, Kuhmilch durch pflanzliche Ersatzstoffe zu substituieren.

Fleischfrei
Der Verzicht auf Fleisch und andere tierische Produkte wird zum einen flexibilisiert, Teilzeit-Vegetarier (Flexitarier) werden Mainstream; zum anderen wird der Trend aus ganz unterschiedlichen Richtungen befeuert. So wird eine Küche, die halal, kosher, bio oder fair ist und dabei tierische Produkte sehr bewusst einsetzt, einen immer breiteren Stellenwert in den Supermärkten sowie der Gastrolandschaft einnehmen.

Better-Aging 2.0
Anti-Aging war gestern. In Zukunft geht es darum, Lebensmittel und Getränke zu entwickeln, die uns helfen, körperlich und geistig zufrieden älter zu werden.

Fast Good
Fast Food war nur der Auftakt. In Zukunft sind unsere Tagesabläufe so entrhythmisiert, dass schnelles Essen nebenbei zum Standard wird. Dank neuer Fast-Good-Angebote in themensortierten City-Supermärkten und Schnellrestaurants muss mit Fast Good auch niemand von seinem Healthstyle abweichen.