

FOKUSTHEMA: FÜR IHRE RECHERCHE

# Food Trends 2020: Du bist, was du isst!

Wien, den 19.1.2016 Die Ernährung ist das Top-Thema der Österreicher und wird immer mehr zur Bekenntnis-Fragen: Du bist, was du isst! Doch wie ernähren wir uns in Zukunft? Die Trend-Schau der Nährstoffexperten.



## Trend 1: Fusion-Food

Süße Törtchen mit Schinken. Sandwich mit Nuss-Nougat-Creme. Oder Marmorkuchen mit scharfer Tomaten-Salsa? Das klingt zwar merkwürdig, entspricht aber voll dem neuen Ernährungstrend aus den USA! Fusion-Food ist ein mutiger Mix von Geschmacksrichtungen, die auf den ersten Blick nicht zusammen passen wollen. Doch genau genommen gibt es auch in der traditionellen Küche längst Fusion-Food: Rehkeule mit Preiselbeeren oder Vanille-Eis mit grünem Pfeffer gehen genau in diese Richtung! Michael Divé vom Ernährungsportal nu3.at: „Geht nicht, gibt's nicht! Die neuen Geschmacksexplosionen sind zwar Gewöhnungssache haben aber viele Vorteile für die Gesundheit.“ Wer Aromen und Farben bunt mischt, profitiert von einem vielseitigeren Nährstoffspektrum! Und: Schon die

trendigen grünen Smoothies mit Brokkoli, Kiwi und Spinat beweisen, dass süß, sauer und pikant gut harmonieren...

### **Trend 2: Bewusst-Essen**

Besondere Ernährungsformen sind auf dem Vormarsch: Jeder Fünfte lebt schon nach einer besonderen Ernährungsform, wie die aktuelle nu3 Ernährungstypen-Studie beweist. Ob vegan, Clean Eating oder nach den Regeln der indischen Ayurveda-Lehre: „Die Verbraucher der Zukunft wählen ihre Nahrung noch bewusster, schauen noch kritischer aufs Etikett!“ Darauf muss die Industrie reagieren. Schon [35 offizielle Ernährungstypen](#) sind verzeichnet – und es werden immer mehr. Das macht die Ernährung zunehmend zur Gewissensfrage und Ersatz-Religion: Du bist, was du isst!

### **Trend 3: Smart-Food**

Die Zukunft der Ernährung kommt aus der Weltraumforschung: Compleat heisst das gelbliche Pulver, an dem Forscher zwei Jahre lang getüftelt haben. Was steckt drin? Genau genommen nur Natur: Maltodextrin als Energiequelle, pflanzliche Proteine und ein präzise ausbalancierter Mix aus Nährstoffmix und Vitaminen. 20 Zutaten von Vitamin C über Zink und Eisen bis Kalzium. Der nu3-Experte: „Die Verbraucher sind in der Zwickmühle: Sie haben wenig Zeit und wollen sich trotzdem perfekt ernähren. Smart-Food ist dafür eine alltagstaugliche Lösung.“ Eine vollwertige Mahlzeit, die in weniger als 60 Sekunden fertig ist? Innovationen wie diese könnten fettes Fast-Food und fertig-Pizza schon bald aussterben lassen.

### **Trend 4: Dschungel-Nahrung**

Die beliebten Superfoods kommen aus Brasilien, Bolivien oder Peru. Doch Trend-Pflanzen wie Lucuma (Tropen-Pflaume aus den Hochebenen Südamerikas) oder Camu-Camu (Dschungel-Kirsche aus dem Amazonas-Gebiet) sind erst der Anfang! Der Schwerpunkt des Interesses gilt den unverfälschten Pflanzensorten, die nicht durch Zucht oder Gentechnik verändert wurden. Über die gesunden Effekte der neuen Trendprodukte wie Moringa oder Acerola weiß man heute zwar viel – aber längst noch nicht alles. Tipp: Unbedingt auf Bio-Anbau achten. Damit auch der Dschungel eine Zukunft hat!

### **Trend 5: Algen**

Die Suche nach natürlichen, genetisch unverfälschten Lebensmitteln führt in die Tiefen der Weltmeere. Algen, Seetang & Co gehören definit zu den Ernährungstrends. Denn: Sie wachsen schnell, sind reich an Eisen und Chlorophyll (wichtig für die Blutbildung und den Sauerstofftransport im Körper!) und bieten rund 6 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm. Schon jetzt stehen Chlorella und Spirulina als Nahrungsergänzung (z.B. als Presslinge) bei vielen Menschen auf dem Speiseplan. Die Zukunft der Ernährung: Sie führt zurück ins Meer – wo vor 3 Milliarden Jahren alles begann...

### **Pressekontakt:**

Michael Divé  
Leiter Unternehmenskommunikation  
Email: [michael.dive@nu3.de](mailto:michael.dive@nu3.de)  
Telefon: +49 (0) 30 / 340 443 857

### **Über nu3 – DIE NÄHRSTOFFEXPERTEN:**

nu3 ist Europas führender Anbieter für intelligente Ernährung und seit 2012 in Österreich erfolgreich. Im Online-Shop finden Kunden für ihr Ziel und ihre Philosophie das passende

Produkt in den Bereichen Abnehmen, Naturkost, Sport, Gesundheit und Schönheit. nu3 beschäftigt rund 230 Mitarbeiter und ist in 25 Ländern aktiv, darunter seit November 2015 in China. <http://www.nu3.at>