

VALOKEILASSA: LISÄTIETOA RAVITSEMUKSESTA

2020-luvun ruokatrendit: olet, mitä syöt!

Berliini, 19.1.2016. Ravitsemus on yksi suomalaisten ykköspuheenaiheista. Ruoka määrittää usein persoonaamme, sillä ”olet, mitä syöt”. Mutta millaista ruokaa syömmme tulevaisuudessa? Ravintoaineiden asiantuntijat luovat katsauksen tuleviin trendeihin.



Trendi 1: Fuusioruoka

Makea kinkkuleivos, suklaa-pähkinälevitettä voileivällä tai tiikerikakkua tulisen tomaattisalsan kera? Nämä esimerkit kuulostavat ehkä omituisilta, mutta ne ovat osa uutta yhdysvaltalaisista ruokatrendiä! Fuusioruoassa yhdistetään rohkeasti erilaisia makuja, jotka eivät aluksi tuntuisi kuuluvan yhteen. Mutta kun ajatellaan tarkemmin, myös osa perinteisistä ruokalajeista on fuusioruokaa. Esimerkiksi maksapihvit ja puolukkasose sekä chilisuklaa kuuluvat tähän kategoriaan. Ravitsemussivusto nu3.fi:n Michael Divé: ”Mikään ei ole mahdotonta! Uudet mielenkiintoiset makuyhdistelmät vaativat toki totuttelua, mutta niillä on useita positiivisia terveysvaikutuksia.” Erilaisia makuja ja värejä yhdistämällä saadaan aikaan monipuolisempia ravintoaineyhdistelmiä! Ja jo trendikkäät parsakaalia, kiiviä ja pinaattia sisältävät vihersmoothiet ovat osoittaneet, että makea, hapana ja kirpeä sopivat hyvin yhteen.

Trendi 2: Tiedostava ruokavalio

Erityisruokavaliot ovat yleistymässä. Tuore nu3-ruokavaliotutkimus osoittaa, että jo joka viides noudattaa jotakin erityisruokavaliota, kuten vegaanista, clean eating - tai intialaisten

Ayurveda-oppien mukaista ruokavaliota. ”Tulevaisuuden kuluttajat ovat yhä tiedostavampia ruokavalionsa suhteen ja lukevat yhä kriittisemmin pakkausten etikettejä,” Divé ennustaa. Myös teollisuuden on valmistauduttava muutokseen. Nykyisin on olemassa jo 35 virallista ruokavaliota, ja uusia syntyy jatkuvasti. Ravinto onkin yhä useammin omantunnonasia ja uskonnon korvike. Olet, mitä syöt!

Trendi 3: Smart food

Ravitsemuksen tulevaisuus tulee avaruustutkimuksesta: Compleat on kellertävä jauhe, jota tutkijat kehittivät kahden vuoden ajan. Mitä se sitten sisältää? Puhtaan luonnollisia ainesosia: maltodekstriiniä energianlähteenä, kasviperäisiä proteiineja ja huolella valitun tasapainoisen yhdistelmän ravintoaineita ja vitamiineja. 20 ainesosaa C-vitamiinista sinkkiin ja raudasta kalsiumiin. nu3-asiantuntija Divé: ”Kuluttajat ovat kahden tulen välissä. Heillä on kiire mutta he haluavat siitä huolimatta syödä tasapainoisesti. Smart food onkin erinomaisesti arkeen sopiva ratkaisu.” Täysipainoinen ateria, joka valmistuu alle minuutissa – tällaiset innovaatiot korvaavat pian pikaruoan ja valmispizzat.

Trendi 4: Viidakkoravinto

Suosituimmat superfoodit tulevat Brasiliasta, Boliviasta tai Perusta. Trendikkäät kasvit, kuten lucuma (trooppinen luumu Etelä-Amerikan ylängöiltä) ja camu camu (viidakkokirsikka Amazonin alueelta), ovat kuitenkin vasta alkua! Kiinnostuksen kohteena ovat erityisesti alkuperäiset kasvilajit, joita ei ole muuteltu jalostamalla tai geenitekniikan avulla. Uusien moringan ja acerolakirsikan kaltaisten trendituotteiden terveysvaikutuksista tiedetään nykyisin paljon – mutta ei vielä kukaan kaikkea. Vinkki: Kannattaa ehdottomasti suosia luomutuotteita. Näin varmistat, että viidakkokasvitkin on tulevaisuus!

Trendi 5: Levät

Luonnollisten geneettisesti muuntelemattomien elintarvikkeiden etsintä on johdattanut tutkijat merten syvyyskerroksiin. Levät, merilevät ja vastaavat kuuluvat ehdottomasti kuumimpiin ruokatreendeihin. Eikä syyttä, sillä ne kasvavat nopeasti, sisältävät runsaasti rautaa sekä verenmuodostuksen ja elimistön hapenkuljetuksen kannalta tärkeää klorofylliä ja lisäksi noin kuusi grammaa proteiinia 100 grammaa kohden. Jo tänä päivänä chlorella- ja spirulina-puristeet ja muut ravintolisät kuuluvat monien ruokavalioiden. Ravitsemuksen tulevaisuus löytyy siis merestä, josta kaikki alkoi kolme miljardia vuotta sitten.

Lehdistön yhteyshenkilö:

Michael Divé
johtaja, yritysviestintä
Sähköposti: michael.dive@nu3.de
Puhelin: +49 (0) 30 / 340 443 857

nu3 – RAVINTOAINEIDEN ASIAANTUNTIJAT

nu3 on Euroopan johtavia terveellisen ravitsemuksen yrityksiä. nu3-verkkokaupan osastot – Laihdutus, Luontaistuotteet, Urheilu, Terveys ja Kauneus – sisältävät sopivat tuotteet kaikkiin tavoitteisiin ja tilanteisiin. Ravitsemus-, liikunta- ja lääketieteilijöistä koostuva nu3-asiantuntijatiimi etsii jatkuvasti uusia ja innovatiivisia tuotteita kasvavaan valikoimaan, joka käsittää tällä hetkellä noin 6 500 tuotetta. nu3 työllistää noin 230 henkilöä ja toimii 25 maassa, marraskuusta 2015 lähtien myös Kiinassa. www.nu3.fi