

Food Trends 2020: Du är vad du äter!

Berlin, 2016-03-01. Kost är ett ämne som får stor uppmärksamhet bland svenskarna och det blir allt mer till en fråga om ställningstagande: Du är vad du äter! Men vad kommer vi att livnära oss på i framtiden? Här kommer näringsexperternas trendspaning.



Trend 1: Fusion food

Söta bakelser med bacon. Sandwich med nougatcreme. Eller tigerkaka med tomatsalsa? Det låter kanske egendomligt, men detta är precis vad den nya kosttrenden från USA handlar om! Fusion food är en modig blandning av smaker, som vid första anblick inte ser ut att passa ihop. Men egentligen är det inget nytt påhitt – fusion food kan till och med återfinnas i vår svenska husmanskost. Köttbullar med lingonsylt är ett klassiskt exempel! Michael Divé från näringsportalen nu3.se: "Ingen kombination är för konstig! De nya smakexplosionerna är visserligen något man får vänja sig vid, men de har också många fördelar för hälsan." Den som blandar smaker och färger friskt, gynnas av ett bredare spektrum av näringsämnen! Dessutom: Den populära gröna smoothien, med ingredienser som broccoli, kiwi och spenat, har redan bevisat för oss att sött, syrligt och aromatiskt passar alldeles utmärkt ihop...

Trend 2: Att äta medvetet

Speciella kosttyper är på frammarsch: Var femte person livnär sig redan på en särskild typ av kost, enligt en ny studie av nu3. Oavsett om det är veganskt, clean eating eller den ayurvediska lärans riktlinjer som gäller: "Framtidens konsument väljer sina livsmedel mer medvetet, inspekterar etiketten mer kritiskt!" Detta tvingar även industrin att reagera. Idag finns 35 officiella kosttyper listade – och de blir bara fler och fler. Kosthållningen blir allt mer till ett verktyg för att uttrycka åsikter och identitet: Du är vad du äter!

Trend 3: Smart food

Framtidens sätt att livnära sig kommer från rymdforskningen: Compleat heter det gulaktiga pulver, som forskare har slipat på i två år. Vad innehåller det? Bara ren natur: Maltodextrin som energikälla, vegetabiliska proteiner och en noga avvägd kombination av vitaminer och andra näringsämnen. 20 ingredienser från vitamin C till kalcium till zink och järn. Experterna på nu3: "Många av dagens konsumenter befinner sig i ett dilemma: De har ont om tid men vill ändå se till att få i sig exakt rätt näring. Här är smart food en bra lösning, som fungerar i vardagen." En fullvärdig måltid som är klar på mindre än 60 sekunder? Med innovationer som denna skulle vi snart kunna låta fet fast food och fryspizza bli till historia.

Trend 4: Djungelnäring

Superfoods är något som har blivit riktigt populärt. De kommer från Brasilien, Bolivia eller Peru. Men trendväxter som lucuma (tropisk plommonliknande frukt från Sydamerikas höga slätter) eller camu-camu (djungelbär från Amazonområdet) är bara början! Intresset för superfoods gäller i första hand de växtsorter som inte har förändrats genom genmodifiering eller förädling. Vi vet redan idag mycket om de hälsofrämjande effekterna av nya trendprodukter som moringa eller acerola – men det finns också mycket kvar att lära. Tips: Var alltid noga med att köpa produkter från ekologisk odling. Så att även djungeln har en framtid!

Trend 5: Alger

Jakten på naturliga, icke-genmodifierade livsmedel leder oss ner i havets djup. Alger och tång har en given plats på listan över framtida kosttrender. De växer snabbt, är rika på järn och klorofyll (viktigt för blodbildningen och syretransporten i kroppen!) och levererar omkring 6 gram protein per 100 gram. Redan idag står chlorella och spirulina på menyn som kosttillskott för många personer (t.ex. i tablettform). Framtidens kost: Den för oss tillbaka till havet – där allt började för 3 miljarder år sedan...

Presskontakt:

Anders Norlén
Country Manager Sverige
E-mail: anders@nu3.se
Telefon: 08-55119190

Om nu3 – DIN NÄRINGSEXPERT:

nu3 är Europas ledande leverantör av intelligent näring. I webbutiken hittar kunder de passande produkterna för sina mål och filosofier inom viktnedgång, hälsokost, sport, hälsa och skönhet. nu3:s expertteam, bestående av dietister, idrottsforskare och läkare, är ständigt på jakt efter nya innovativa produkter för det växande sortimentet som för närvarande omfattar cirka 4.500 artiklar. nu3 GmbH med sitt säte i Berlin grundades år 2011. nu3 sysselsätter omkring 230 medarbetare och är aktivt i 24 länder. www.nu3.se