

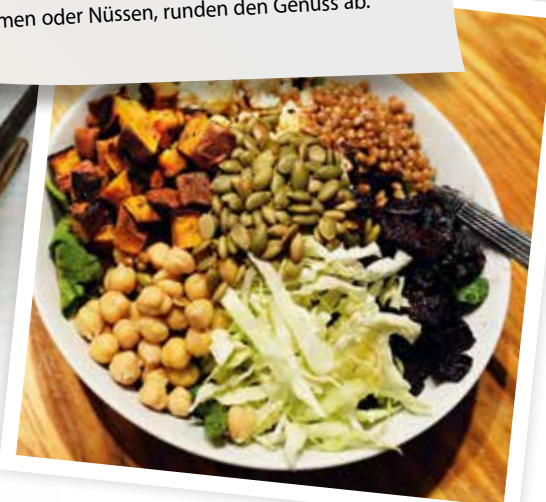
FOOD TRENDS 2018

Vorschau. Junge, internationale „In“-Lokale setzen Trends, denen die Big Player folgen. 2018 wird es den Trendprognosen nach gesund!

VON SARAH MÜLLER

1 Gutes aus der Schüssel: Buddha Bowl und Poke Bowl

Die **Poke Bowl** (gesprochen Pokay, Foto links) ist das Nationalgericht Hawaiis. Die Basis ist Reis oder Salat, dazu kommt roher Fisch und Toppings wie Avocado, Nüsse und Sesam. Den Abschluss bietet eine passende Sauce. **Buddha Bowls** (Foto u.) setzen sich aus allen wichtigen Ernährungsbausteinen zusammen. Hülsenfrüchte oder Quinoa liefern reichlich Proteine. Komplexe Kohlenhydrate wie in Vollkornnudeln oder Süßkartoffeln machen lange satt. Gemüse, etwa Karotten, Paprika und Tomaten, enthalten Vitamine und Mineralstoffe. Gesunde Fette wie in Avocados, Samen oder Nüssen, runden den Genuss ab.



FOTOS: CAROLINA TETTER/MAGNET/GETTY IMAGES, PORTI AND PRESS/HERALD/ALAMY, GETTY IMAGES, CULTURAMA/SHUTTERSTOCK, STEVEN/GETTY IMAGES, RICHARD LONG/PAW/GETTY IMAGES, JEFFREY COULDEPHOTO/BRARY/GETTY IMAGES



2 Zurück zum Ursprung: Frühstück statt Brunch

Kaffee, frisch gepresster Saft, Semmel, Marmelade, Schinken, Käse und ein weichgekochtes Ei. Das „große Wiener Frühstück“ wird wieder modern und löst den jahrelangen „Brunch-Trend“ ab. Man geht wieder Frühstück – das bedeutet vor 10 Uhr! Der Unterschied liegt aber nicht nur in der Uhrzeit: Es wird besonderer Wert auf Qualität gelegt. Der Kaffee kommt vom Kaffeehaus um die Ecke, das selber röstet. Die Bohnen werden zu Hause frisch gemahlen. Semmel oder Brot werden selbst gebacken. Die Marmelade, Schinken, Käse und die Eier werden beim Bauer des Vertrauens am Wochenmarkt gekauft.

3 Teilen ist angesagt: Genuss aus Levante

Hier ist „Fusion“ kein hipbes Konzept, sondern natürlich gelebte Praxis. Mit Zuwanderern aus Syrien und dem Irak erreichen die Aromen des Nahen Ostens Zentraleuropa. Die israelische und arabische Küche passen gut zusammen. Stichwort Mezze: Kleine, vielfältige Gerichte, die sogar ein ganzes Menü ersetzen können. Aber mit Mezze sind nicht nur kleine Vorspeisen und Zwischengerichte gemeint, sondern eine Kultur des Teilens, bei der das entspannte Genießen und gemeinsame Zelebrieren des Essens im Zentrum steht.



4 Frisches aus der Speis: Gemüse einlegen

„Selbstgemacht“ und „brutal lokal“ sind die Stichwörter für diesen Food-Trend. Um lange Transportwege zu vermeiden und sich auf das heimische Obst und Gemüse zu konzentrieren, wird jetzt eingelegt und haltbar gemacht. Aber wie funktioniert's? Für eingelegte Paprika einen Sud aus 500 ml Wasser, 100 g Zucker, 2 Knoblauchzehen, Pfefferkörnern, Salbei, Thymian und Lorbeerblättern aufkochen. Paprika in Streifen schneiden, kurz mitkochen, herausnehmen und in Gläser schichten. Dann mit dem Sud bedecken, die Gläser schließen und bei 30 Minuten im Wasserbad sterilisieren.

