

# Next Generation Food

## Ernährungstrends

### Ernährung zur Selbstoptimierung



Dr. Silke Lichtenstein  
bissweise Consulting  
Eierstrasse 11, 70199 Stuttgart  
[www.bissweise.de](http://www.bissweise.de)  
[mail@bissweise.de](mailto:mail@bissweise.de)

**bissweise Consulting**      **Dr. S. Lichtenstein**

Hamburg, 15. November 2017

# 1. Next Generation: Food !

## Essen für ein optimales Leben



### ► Nestlé Zukunftsstudie: Wie is[s]t Deutschland 2030 ?

**Essen wird zur Weltanschauung.  
Ernährung im Einklang mit unseren Werten**

1. Wunsch, Produkte entsprechend unseren Werten zu konsumieren
2. Überzeugung, Ernährung als Statussymbol und Ausdruck unseres persönlichen Lebensstils

Quelle: Nestlé Deutschland 2016

# 1. Next Generation: Food

## Essen für ein optimales Leben



### ► Nestlé Zukunftsstudie Ernährung 2030

#### ► Selbstoptimierung 1 von 5 Szenarien

**1. Ressourcenschonende Ernährung**  
in einer  
wertorientierten  
Gesellschaft

**2. Gemeinschaftliches Essen** als Erlebnis  
in einer  
entstrukturierten  
Gesellschaft

**4. Ernährung zur Selbstoptimierung**  
in einer leistungsorientierten  
Gesellschaft

**3. Reflektierter Genuss**  
in einer auf  
Eigenverantwortung  
setzenden Gesellschaft

**5. Einfaches Sattwerden**  
in einer **virtuellen**  
Umwelt

Quelle: Nestlé Deutschland 2016

# 1. Next Generation: Food

## Essen für ein optimales Leben



- ▶ **Nestlé Zukunftsstudie Ernährung 2030**
  - ▶ **Ernährung zur Selbstoptimierung in einer leistungsorientierten Gesellschaft: Individueller Nutzen**
    - ▶ Orientierung und Verlässlichkeit
    - ▶ Effektiver Input für maximalen Output
      - Functional Food, Personalisierte Lebensmittel
    - ▶ Rolle von AHV/Handel/Hersteller: Coach für eine bessere individuelle Leistung

Quelle: Nestlé Deutschland 2016

# 1. Next Generation: Food

## Essen für ein optimales Leben



- ▶ **Digitalisierung: Handel als Coach**
  - ▶ **Ernährungs-App von REWE/Google**
    - ▶ Angebote
    - ▶ Marktsuche
    - ▶ Lieferservice
    - ▶ Rezepte
    - ▶ Produkt-  
Informationen
  
  - ▶ Bedienung per Eingabe, Sprache, Barcode

Quelle [www.rewe.de/service/app](http://www.rewe.de/service/app)

# 1. Next Generation Food

## Essen für ein optimales Leben



Quelle: TNS 2016, Healthstyle-Studie III

### ▶ Ein paar Takte zur Selbstoptimierung

#### ▶ Wie (un-)gesund ist das?

pdf: <http://www.trendcoach.de/j-healthstyle.php>

„Selbstoptimierung ist das Wort des Jahres.  
**Selbstoptimierung steht für Self Tracking,  
für Selbstdarstellung und Self Enhancement.**  
Und wird damit automatisch mit einer übertriebenen  
Eigenfürsorge gleichgesetzt“

# 1. Next Generation Food

## Essen für ein optimales Leben



Quelle: TNS 2016, Healthstyle-Studie III

### ▶ Healthstyle III = Selbstoptimierung 2.0

#### **Selbstoptimierung 2.0**

▶ „...inzwischen ist dieser Begriff erwachsen geworden. Leistungsfähigkeit und Fitness sind nicht mehr die einzigen Facetten der Selbstoptimierung“

### ▶ **Selbstoptimierung hat viele Facetten**

▶ In der Befragung Gründe u.a. Glücklichein, Ruhe, Zufriedenheit, kaum Wettstreit, Leistungskampf

▶ Menschen optimieren sich, weil es sie glücklich macht

▶ Wahrheit liegt wohl dazwischen

## 2. Next Generation: Food ! Essen für ein optimales Leben



Schröder EU 10/2017:

### ▶ **Selbstoptimierung aus soziologischer Sicht**

#### ▶ **Das Selbst:**

„Projekt“ im Zustand der Dauerverbesserung

#### ▶ Geprägt durch

▶ fortschreitenden **Individualisierungsprozess**  
in immer mehr Bereichen der Gesellschaft

▶ zunehmende **Ökonomisierung**  
der Alltagswelt (Input-Output) → kein „Entrinnen“

Quelle: Schröder T (2017) Food trends explained: What's behind the success of Paleo, Clean Eating & Co.? A social approach. Ernährungs Umschau 64 (10): 150-157

## 2. Next Generation: Food !

### Essen für ein optimales Leben



Schröder EU 10/2017:

#### ▶ **Ernährungstrends aus soziologischer Sicht**

##### ▶ **Gesundheit: Starkes Motiv**

Voraussetzung für Aneignung von **Kapital:**

▶ **sozial, ökonomisch, kulturell, symbolisch**

Quelle: Schröder 2017

##### ▶ **Gesundheit**

**Bedingung für und Ausdruck von persönlichem Erfolg**

→ **Meta-Währung**

▶ durch Ernährungstrends für jeden erreichbar

## 2. Next Generation: Food ! Essen für ein optimales Leben



- ▶ Das Optimum 2017 ist mehr als Leistung/Produktivität

# Ernährung zur Selbstoptimierung



## 2. Next Generation: Food ! Essen für ein optimales Leben



# Ernährung zur Selbstoptimierung

1. Gesundheit

- ▶ **Gesundheit wichtiger denn je:**
  - ▶ Gesellschaftlich:  
Leistungsfähigkeit,  
Gesundheitskosten
  - ▶ Individuell:  
Erwerbsfähigkeit → Existenz

Quellen: Nestlé Deutschland 2016, Ellrott 2016, Schröder 2017

## 2. Next Generation: Food !

### Essen für ein optimales Leben



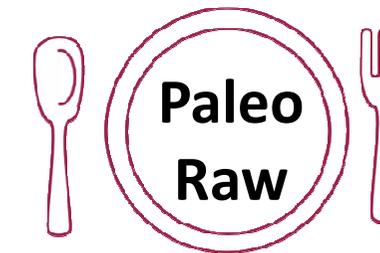
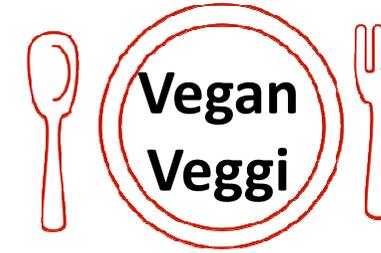
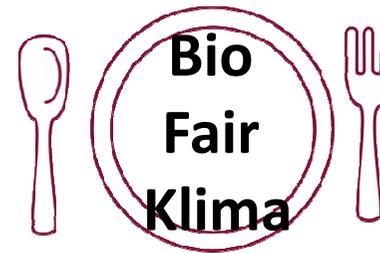
- ▶ **Sportlichkeit als messbare Seite eigener Gesundheit**
  - ▶ Schönheitsideal reloaded
  - No more size zero...

Quelle: TNS 2016, Healthstyle-Studie III

## 2. Next Generation: Food ! Essen für ein optimales Leben



### ► **Gesund Essen ist bunt, z.B....**



# 2. Next Generation: Food !

## Essen für ein optimales Leben



### ▶ Was „rennt“ und was kommt ?

- ▶ Protein, low carb → Energie-Verdichtung
- ▶ Detox, Superfood → Pulver, Smoothie/Getränke
- ▶ Clean, Frei von → Zuckerersatz (z.B. Xylit, Erythrit)
- ▶ Regional, Storytelling  
→ Superfood, Produkte mit „Gesicht“ bzw. „Geschichten“ Beispiel „Friya“

**Optiwell (100g)**  
65 kcal (vs. 40 kcal)  
7g Protein (vs. 4g)  
9g Kohlenhydrate

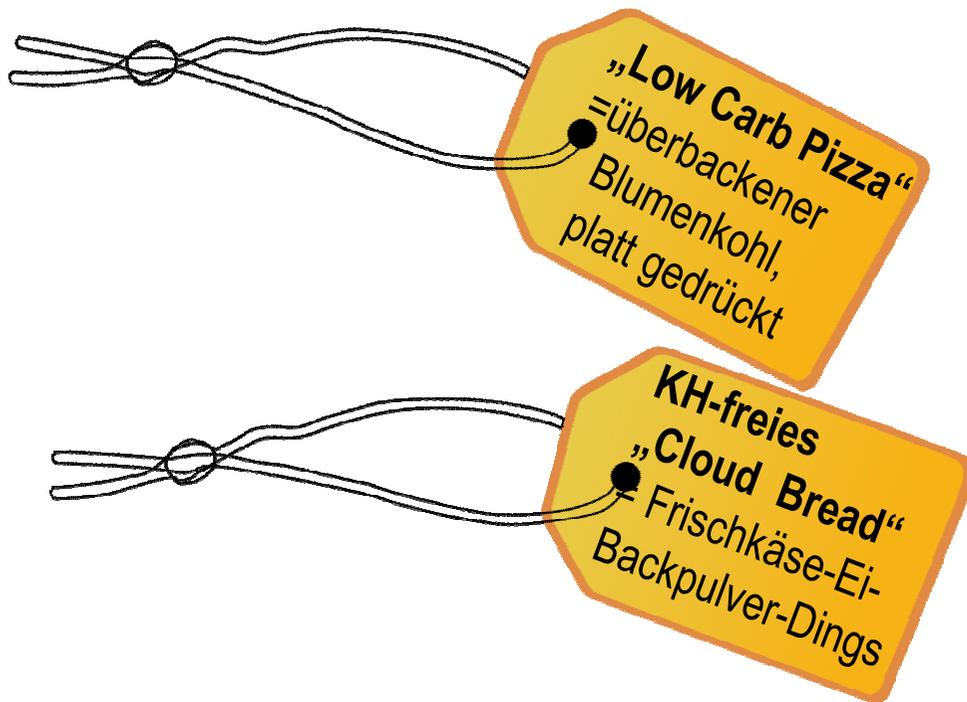
Chia-Drink Ingwer-Limette pro 100ml:  
34 kcal, 7g Zucker, 0,3g Fett (u.a. dm Drogeriemarkt)

# 2. Next Generation: Food !

## Essen für ein optimales Leben



- ▶ **Neue Sehnsucht nach Glaube/„Magic“ - gerade kritische Verbraucher/Gesundesser**
  - ▶ Blogger, Influencer: Lebensmittelrecht/Verbraucherschutz steht nicht in Frage
    - ▶ Im Gegensatz zu Industrie, Handel und Gastronomie: hier hohe Sensibilität
  - ▶ Sehnsucht nach Einfachheit/Lösbarkeit „gesunde Ernährung“ (Zielkonflikte!)
    - Fühlen statt Fakten/Hingabe, möglicherweise Gegenregulationsreaktion auf Informationsflut, Optimierungszwang ?



### Fruchtig-scharfer Sommersalat

Pro Portion:  
36g Kohlenhydrate,  
15g Ballaststoffe  
(unverdauliche  
Kohlenhydrate)

Quelle: [www.essen-ohne-kohlenhydrate.info](http://www.essen-ohne-kohlenhydrate.info)

## 2. Next Generation: Food !

### Essen für ein optimales Leben

**Nicht  
zulässig !**  
(EU Nr. 1169/2011)

- ▶ Beispiel „FIT-BAR“ Berlin
  - Speisekarte - Unzulässig:
    - ▶ unvollständige Auslobung von Nährwerten Kalorien/Fett/Protein/Kohlenhydrate  
→ lose Ware/Gastronomie freiwillige Angabe zulässig aber wenn, nur vollständig/Vorgabe (LMIV, LMIDV)
    - ▶ Angaben pro Portion → Vorgabe: 100g
  - ▶ Dilemma der Gastronomie:
    - ▶ Gesundheitsbewusste Gäste fordern oft „Service“, der nach eigenem „gefühlten“ Recht richtig, jedoch aus Verbraucherschutz-/wettbewerbsrechtlichen Gründen nicht zulässig ist → Lebensmittelunternehmer begeht bei Verstoß mindestens Ordnungswidrigkeit

## ▶ Vorsicht mit „Clean Labeling“ o.ä. Gästewünschen

Nährwertbezogene Angaben geregelt im Anhang EU VO Nr.1924/2006

- ▶ Fettfrei/ohneFett:  $\leq 0,5$  g Fett pro 100g/100ml
- ▶ Fettarm  $\leq 3$  g Fett/100g oder  $\leq 1,5$ g Fett/100 ml
- ▶ Zuckerarm  $\leq 5$  g Zucker/100g oder  $\leq 2,5$ g Zucker/100 ml
- ▶ Zuckerfrei  $\leq 0,5$  g Zuckerpro 100 g oder 100 ml
- ▶ Reduziert ...Nährstoffanteil um mindestens 30% reduziert

## ▶ Claim „Low Carb“ nicht zulässig (Fall Müsli, OLG Hamburg, Az: 3W 27/14)

Die Autorin übernimmt keine Gewähr für Rechtssicherheit, juristische Fachberatung empfohlen

## 2. Next Generation: Food ! Essen für ein optimales Leben



# Ernährung zur Selbstoptimierung

- ▶ Nachhaltigkeit
  - ▶ Tierschutz
  - ▶ Umweltschutz
  - ▶ Soziales Gewissen

2. Haltung  
Verortung,  
Identität

- ▶ Weltanschauung
  - ▶ Identifikation, Personality
  - ▶ Soziale Verortung, Distinktion
  - ▶ Status

Quellen: Nestlé Deutschland 2016, Ellrott 2016, Schröder 2017

## 2. Next Generation: Food !

### Essen für ein optimales Leben



- ▶ **Klassisches Bild „Besseresser“/“Normalesser“ = passé**
  - ▶ Ebenso: Milch → heute welche (Qualität): Heumilch, Bio-Milch, Schafsmilch, Soja-, Mandelmilch,....?
    - ▶ Keine Selbstverständlichkeiten mehr,
  - ▶ Ernährung: Ausdruck Haltung, Wertschätzung, Lebensstil, Status
  - ▶ Verortung und Distinktion → Wer bin ich, wer will ich (nicht) sein
  - ▶ **Starker Trend: Nein zur Lebensmittelverschwendung**
    - ▶ Gantzier-/Weiterverwertung (nose-to-tail, leaf-to-root)
    - ▶ Food-Sharing usw.
    - ▶ Beispiel: Bundesaktion „Zu gut für die Tonne“

## 2. Next Generation: Food ! Essen für ein optimales Leben



### ▶ Essen als „soziales Tattoo“

→ Ernährung zur sozialen Verortung (wer will ich sein?)

#### Nachteile (Initial)

- Kosten
- Umfeld  
(Familie, Beruf..)
- Verfügbarkeit
- Geschmack
- Abwechslung

#### Vorteile

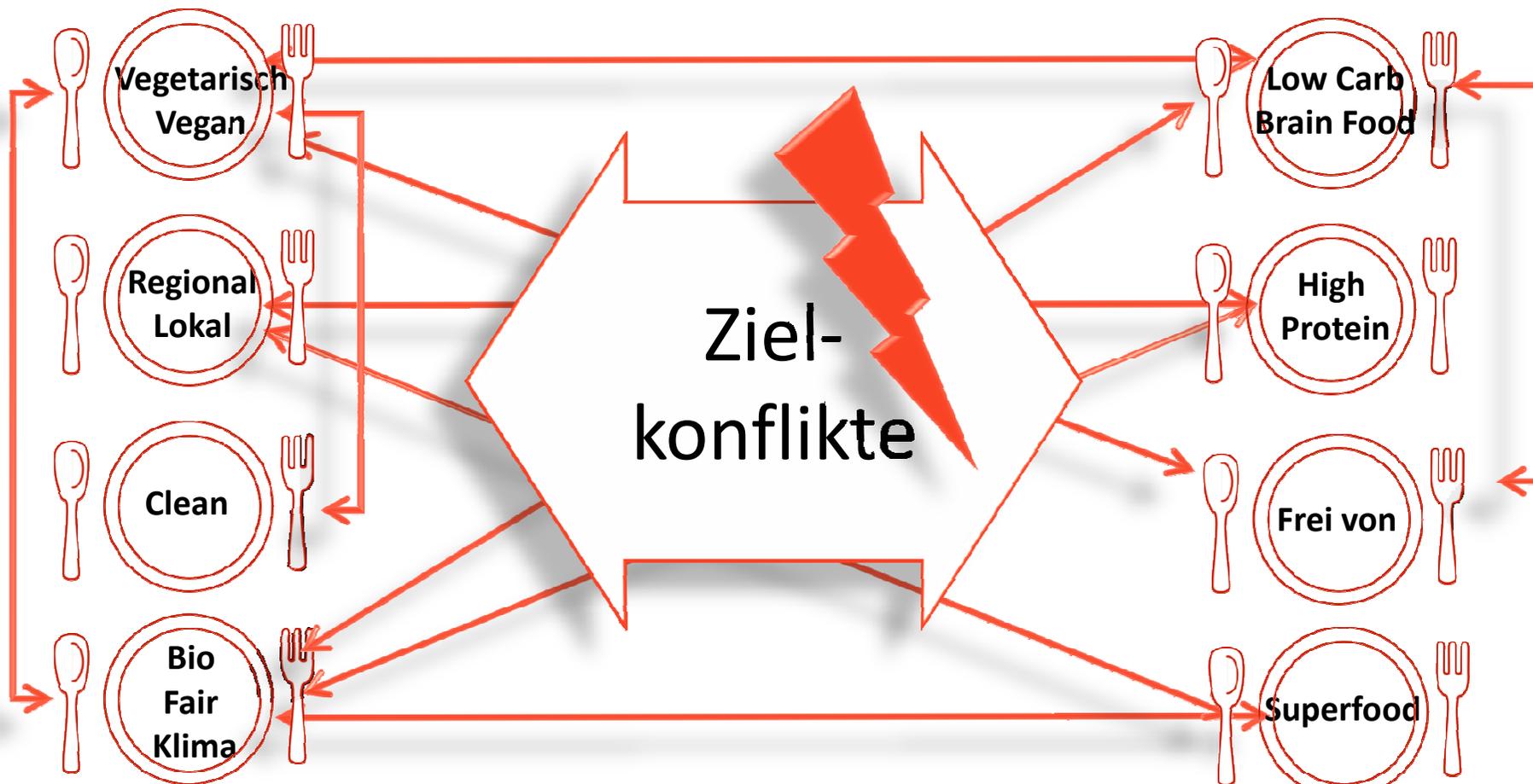
#### (Verlauf/Dauer)

- Vereinfachung
- Orientierung
- Werte, Sinn
- Glaube, Hoffnung
- Verortung (Community)
- Distinktion

Quelle: Ellrott food-service 12/ 2016, Schröder 2017

## 2. Next Generation: Food ! Essen für ein optimales Leben

- ▶ **Selbstop Optimierung und Ernährungstrends: Positionshopping**
  - ▶ Statt Dogmen: Zielkonflikte



## 2. Next Generation: Food !

### Essen für ein optimales Leben



- ▶ **Was „rennt und was kommt“ ?**
  - ▶ (natürliche) Veggi-Alternativen → Beispiel Jackfruit
  - ▶ Gemüse > Obst → in der Kritik: Zucker, Fruktose (low carb)
  - ▶ Algen → interessant für vegane Ernährung: langkettige MUFS, Protein, Jod

Aprikose-Mango-Karotte-Kürbis  
Kiwi-Gurke-Melone

Quelle: [www.undines-gold.de](http://www.undines-gold.de)

Quelle: [www.hemme-milch.de](http://www.hemme-milch.de)      Quelle: [www.alles-vegetarisch.de](http://www.alles-vegetarisch.de), [www.govinda.de](http://www.govinda.de)

## 2. Next Generation: Food !

### Essen für ein optimales Leben



- ▶ **Ernährungstrends: Extreme Polarisierung**
- ▶ **„Positionshopping“ → statt Dogmen: Zielkonflikte**
  - ▶ Clean/DIY/Handwerk/Curated vs. Convenience/High-Tech-Food
  - ▶ Regional/Lokal vs. Superfood/Ethnic food

Quelle: [www.nobelhartundschmutzig.com](http://www.nobelhartundschmutzig.com)

# 2. Next Generation: Food !

## Essen für ein optimales Leben



### ▶ **Convenience**

- ▶ Handwerkliche Optik → Romantik vs. High Tech/Industrieprodukte, Heimat/Regional
- ▶ Clean, Transparenz → Produktinformationen, frei von Zusatzstoffen, Tier etc.
- ▶ Herkunft, Storytelling

→ Start ups

Bilder: Urstromtal, Little Lunch

## 2. Next Generation: Food ! Essen für ein optimales Leben



# Ernährung zur Selbstoptimierung

- ▶ **Leistung, Lebensführung**
  - ▶ Reduktion Zeitaufwand im Alltag
  - ▶ Zeiteffizienz: Quality time
  - ▶ Sozialer Erfolg

3. Effizienz,  
Quality time

Quellen: Nestlé Deutschland 2016, Ellrott 2016, Schröder 2017

## 2. Next Generation: Food ! Essen für ein optimales Leben



- ▶ **Digitalisierung: E-Commerce, Delivery**
  - ▶ Mehr Zeit: Produktivität und Quality time
    - ▶ REWE @Lufthansa, EDEKA @ Deutsche Bahn, getasty @ Berlin Hbf (Pop-up Scoom, Cuccis)

## 2. Next Generation: Food !

### Essen für ein optimales Leben



- ▶ **Maximale Effizienz durch Mahlzeitenersatz**
  - ▶ Situativ (z.B. nach dem Sport, auf Dienstreise)
  - ▶ Spezielle Zielgruppen (Fitness, Business)

Bild: [www.hech.com](http://www.hech.com)

## 2. Next Generation: Food ! Essen für ein optimales Leben



### ► **Soylent: Das Ende vom Essen**



**„Rhinehart sagt, man »gleitet« durch den Tag. Wenn es am Computer gerade läuft und der Hunger plötzlich nagt, muss man nicht unterbrechen und Mittag essen. Das Energielevel bleibt gleich. »Es gibt kein Nachmittagstief, kein Post-Burrito-Koma.« Nachmittage können genauso produktiv sein wie Vormittage.“**

Quelle: The New Yorker in Effilee 02/2014

Bilder: JULIO MILES/Soylent

## 2. Next Generation: Food !

### Essen für ein optimales Leben



#### ▶ **Adipositas-Stigma evident in D**

▶ In allen Lebensbereichen

#### ▶ **Stereotypen**

(z. B. „Dicke sind faul“, „keine Willensstärke“)

▶ **nur 21% lehnten entschieden ab**

▶ 23% stimmten zu

▶ 55% waren unentschieden (Hilbert et al. 2008)

# 3. Next.Generation.Food

Der optimistische Blick nach vorn



## ▶ Ernährungstrends 20XX: Was kommt ?

### ▶ Retorten-Fleisch

(≠ Klonfleisch)

▶ (noch) Kosten

▶ Ethik ?

(Stammzellen, Serum)

# 3. Next.Generation.Food

Der optimistische Blick nach vorn



- ▶ **Ernährungstrends 20XX: Was kommt ?**
- ▶ **Personalisierte Ernährung**
  - ▶ Messung Morbiditätsrisiko per Genanalyse
    - ▶ Personalisierte Produkte, individuelle Services:  
u.a. Gesundheitsarmbänder, Ernährungs-Apps,  
Beratungsangebote,  
Pläne, Rezepte, ...

Quelle: Nestlé Deutschland

Quelle: Zeevi et al., 2015, Cell 163, 1079–1094 November 19, 2015 ©2015 Elsevier Inc. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cell.2015.11.001c>

# 3. Next.Generation.Food

## Der optimistische Blick nach vorn



- ▶ **Novel Food: Insekten um die Welt zu retten?**
  - ▶ Insekten derzeit nur im E-Commerce (EU-zugelassene Produkte) und vereinzelt in der Gastronomie  
→ z.B. Markthalle Neun
  - ▶ **Pro:**
    - ▶ hoch-effiziente/nachhaltige Produktion (Proteinquelle, Fettquelle)
    - ▶ sehr interessante Nährwertprofile (artenabhängig)  
→ Aminosäuren-Profile, Fettsäuren-Profile

Quellen:

[http://www.bfr.bund.de/de/presseinformation/2016/16/insekten\\_als\\_lebens\\_\\_und\\_futtermittel\\_\\_nahrung\\_der\\_zukunft\\_-197550.html](http://www.bfr.bund.de/de/presseinformation/2016/16/insekten_als_lebens__und_futtermittel__nahrung_der_zukunft_-197550.html)

[http://www.bfr.bund.de/de/uebersicht\\_der\\_praesentationen\\_zum\\_bfr\\_symposium\\_insekten\\_als\\_lebens\\_\\_und\\_futtermittel\\_\\_nahrung\\_der\\_zukunft\\_\\_am\\_24\\_\\_mai\\_2016-197738.html](http://www.bfr.bund.de/de/uebersicht_der_praesentationen_zum_bfr_symposium_insekten_als_lebens__und_futtermittel__nahrung_der_zukunft__am_24__mai_2016-197738.html)

# 3. Next.Generation.Food

## Der optimistische Blick nach vorn



### ▶ **Novel Food: Insekten um die Welt zu retten?**

#### ▶ **Contra:**

##### ▶ **Ess-Kulturelle Hürden**

- ca. 60% lehnen ab → BfR Studie 2016/PM  
(Bundesinstitut für Risikobewertung 2016)

##### ▶ **Rechtliche Regelung steht aus**

##### ▶ **Sicherheit ?**

- Toxikologische, mikrobiologische (v.a. Übertragung pathogener Keime), physikalische (Panzer, Beine, Fühler..) Risiken derzeit nicht ausreichend erschlossen, bzw. nicht bekannt

##### ▶ **Ethische Bewertung ? → Haltungs-/Tötungsmethoden**

Quellen:

[http://www.bfr.bund.de/de/presseinformation/2016/16/insekten\\_als\\_lebens\\_\\_und\\_futtermittel\\_\\_\\_nahrung\\_der\\_zukunft\\_-197550.html](http://www.bfr.bund.de/de/presseinformation/2016/16/insekten_als_lebens__und_futtermittel___nahrung_der_zukunft_-197550.html)

# 3. Next.Generation.Food

Der optimistische Blick nach vorn



- ▶ **Insekten und Insektenprodukte im Handel**
  - ▶ in D „Zukunftsmusik“: ab 1. Januar 2018 neue EU-„Novel Food VO“ (EU) Nr. 2283/2015
    - ▶ Zulassung jeder einzelnen Insektenart
    - ▶ Zuvor intensive Unbedenklichkeitsprüfung
    - ▶ Verarbeitete Insekten: ?

Quelle: Bug Foundation

# 3. Next.Generation.Food

Der optimistische Blick nach vorn



- ▶ **Ernährungstrends 20XX: Was kommt ?**
- ▶ **Lebensmittel-Technologie**
  - ▶ Extrusion → neuartige Lebensmittel, z.B. Fleischersatz
  - ▶ 3-D-Drucker → Diätetik: Dysphagiekost

Quelle: Nestlé Deutschland

# 3. Next.Generation.Food

Der optimistische Blick nach vorn



## ▶ Ernährungstrends 20XX: Was kommt ?

### ▶ High-Tech-Landwirtschaft

#### ▶ Vertikale Gärten – vom Beet auf den Teller

- Good Bank Berlin

Quelle: [www.good-bank.de](http://www.good-bank.de)

#### ▶ Urban Gardening oder „Acker-Sharing“

- Beispiel Quelle: [www.meine-ernte.de/](http://www.meine-ernte.de/)

# 4. Trends, Tendenzen, Essenzen

## Perspektivenwechsel in der Betriebsgastronomie

### ▶ **Selbstopтимierung und Ernährungstrends**

- ▶ Perspektiven(-wechsel) für die Betriebsgastronomie
  - ▶ Je nach Zielgruppe kaum „Normalesser“ → Business
  - ▶ Vereinbarkeit individueller Wünsche in der GG\*
    - Unterschiedlichste Vorstellungen bzgl. Richtiger/gesunder Ernährung
    - Wünsche nicht alle mit rechtlichen Vorgaben vereinbar → nicht umsetzbar z.B. LMIV, Hygiene
  - ▶ „Positionshopping“
    - Heute vegan, morgen low carb, glutenfrei usw.
    - oder: zuhause gesund, in der Kantine: Cheat day  
→ zunehmend Gäste in Kantinen, die nicht täglich essen
  - ▶ Wunsch versus Wirklichkeit
    - Befragung: mehr vegetarisch, weniger Fettiges vs. POS: Schnitzel ! Fritten!

\*Gemeinschaftsgastronomie

# 4. Trends, Tendenzen, Essenzen

## Perspektivenwechsel in der Betriebsgastronomie

### ► **Selbstoptimierung ist nicht alles...!**

#### ► **Zeitgeist als Herausforderung an die Gastronomie**

Quelle: gv-praxis 10/2017

