

# 8 SCHÖNER LEBEN



Im „Opus V“ in Mannheim wird der Trend des „Casual Fine Dining“ umgesetzt.

FOTO: ENGELHORN

## Die neue Esskultur

Casual Fine Dining, Fast Good oder Clean Eating heißt die neuen Kulinarik-Trends. Nicht nur, was wir essen, ändert sich, sondern auch, wie wir essen. Es geht – wie in vielem – zurück zur Einfachheit.

VON ANTJE URBAN

Baden-Württemberg hat einmal mehr zahlreiche Michelin-Auszeichnungen erhalten. Kein anderes Bundesland kann mit so vielen Sterne-Restaurants aufwarten. Es mag an der Nähe zu Frankreich liegen – die Sterne-Küche hat eine große Anhängerschaft in Deutschland. Doch die Anhänger haben sich verändert und die aufstrebenden Jungköche auch.

Statt unidentifizierbarer Molekularküche vergangener Zeiten besinnt sich die Kochelite zurück auf den natürlich reinen Geschmack guter Produkte. Zurück zur deutschen Küche, zurück zu saisonalen Gerich-

Food wird vom Lebensmittel zum Stilmittel. Es wird Ausdruck einer Ideenfindung.“

HANNI RUTZLER  
ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLERIN

ten, zurück zur Einfachheit ohne Zusatzstoffe, Schnörkelien und Aromen, aber hochwertig und am besten mit BioSiegel. „Ehrliche Küche“, nennt das Tristan Brandt vom Opus V in Mannheim. Der Sterne-Koch ist einer, der es schon anders macht.

In seinem Gourmet-Restaurant im obersten Stockwerk des Modehauses Engelhorn will er seinen Gästen Transparenz aufweisen. „Ich möchte das Grundprodukt erhalten und nicht durch Aromen überdecken. Man soll es riechen und schmecken können.“ Doch nicht nur das macht den Erfolg des Opus V aus, denn Brandt verfolgt als bisher Einziger in Mannheim den neuen Trend des „Casual Fine Dining“.

Stiefes Ambiente mit überzogener Etikette vor gestern, heute wollen die Gäste entspannt gutes Essen genießen, so sein Motto. Typisch für die neue Art des Gourmet-Essens ist eine stilvolle, aber nicht opulente Einrichtung. Der Service ist auf höchstem Niveau, ohne affektiert zu sein. Auch Kravatte oder Anzug sind kein Muss mehr. Das Konzept geht auf – das Sterne-Restaurant ist die nächsten sechs Wochen ausgebaut. Es ist ein Beispiel für die neue Esskultur, die Ausdruck eines veränderten Lifestyle ist.

Trends gibt es in der sich immer wieder neu erfindenden Modewelt. Nun aber bestimmen auch Ernährungstrends die gesellschaftliche Megatrends in der Ernährung wider. Wir essen nicht mehr nur, um satt zu sein. „Food, also die Art, wie wir uns ernähren, was wir wann essen, wo wir was essen, mit wem wir uns wo treffen, sagt mehr über uns aus als die Kleider, die wir tragen. Damit erhöht sich Food vom Lebensmittel zum Stilmittel. Es wird Ausdruck einer Ideenfindung“, sagt die Ernährungswissenschaftlerin Hanni Rutzler vom Zukunftsinstitut.

Vom Druck der jüngeren Konsumenten, der sogenannten Generation Y getrieben, hat sich die vegetarische und vegane Küche immer mehr etabliert. Für diese Generation hat sich zum politisch und ökologisch fairen Umgang mit Konsum und Lifestyle auch das Thema Food gesellt. Kein gutes Restaurant kann es sich heute erlauben, auf Vegetarisches zu verzichten. Auch im Opus V wählen, so Brandt, 70 Prozent seiner Gäste das vegetarische Angebot. Dabei sei es für seine Zunft die größere Herausforderung, vegetarisch auf Sterne-Niveau zu kochen.

Für die ernährungsgesellschaftliche Bewegung stehen sinnbildlich der grüne Smoothie oder die „Powerfoods“. Acai- oder Gojibeeren, Chia-Samen oder Quinoa finden sich längst in jedem Supermarkt wieder. Der Wunsch nach gesundem, natürlichem Essen wird auch in der breiten Gesellschaft immer stärker. Ein neuer Ernährungstrend heißt „Clean Eating“ – was für sauberes, reines Essen steht. In Berlin hat kürzlich das erste Clean Eating Restaurant eröffnet. Im The Bowl werden naturbelassene Lebensmittel serviert, frei von Transfetten, künstlichen Zusatzstoffen und weißem Zucker. „Die Natur ist unser Guru“ heißt es auf der Website.

Die fleischlose Bewegung hat jedoch ihre Gegenbewegung. Fleischgenuss steht weiter hoch im Kurs – in der Gastronomie ebenso wie am heimischen Herd. Aber Koch wie Gast legen dabei mehr Wert auf qualitatives Fleisch aus artgerechter Haltung. Weil Tiere nicht nur aus Filetstücken bestehen, geht ein weiterer Trend zur „Nose to Tail“-Verwertung (von der Nase bis zum Schwanz). Das Tier wird restlos verwertet und aus unbekanntem Teilen köstliches zubereitet.

Im neuen Buch „Fleischgenuss für Fortgeschrittene“ stellen Georg Schweisfurth, Gründer der Herrmannsdorfer Landwerkstätten in Bayern sowie der Biosupermarktkette basic, und Spitzenkoch Simon Tress zahlreiche Rezepte gemäß dem Motto „Alles ist essbar“ vor. Das, was zu Großelterzeiten ganz normal war, nennt sich heute ganzheit-

lich kochen. Es gilt als die sinnvollste Vereinbarkeit zwischen Fleischgenuss, Wirtschaftlichkeit und Verantwortung.

Angepasst an unseren schnellen und mobilen Lebensrhythmus ist Fast Food schon längst Bestandteil der Alltagsernährung. Doch auch beim Fast Food erwarten Konsumenten keine labbrigen Burger mit schlafem Salatblatt mehr. „Biologisch, regional und frisch: Solche Verpflegungsangebote gewinnen seit Jahren an Bedeutung.“

### Auch die Burger-Anbieter gehen mit der Zeit und den neuen Food-Trends

Das Bedürfnis nach Echtheit, Natürlichkeit und Nachvollziehbarkeit nimmt weiter zu beim DurchschnittsEuropäer, dessen Alltag geprägt ist von Mobilität und Flexibilität“, so fasst es das Schweizer Gottlieb-Duttweiler-Institut im neuen Europäischen Ernährungstrend-Report zusammen. Aus Fast Food wird immer öfter „Fast Good“. Vorreiter hierfür waren die sogenannten Foodtrucks – die Essensverkäufer an der StraÙe. Früher kannte man sie nur aus dem Urlaub. Die StraÙengastronomie erlebt hierzulande einen Qualitätsboom. Mittlerweile finden sich in Großstädten zahlreiche Foodtrucks, die frische Gerichte auf hohem kulinarischen Niveau anbieten. Der Hype mündet dann in Streetfood-Festivals. Aber auch die Burger-Anbieter haben sich gewandelt. Die

Burger-Bar „Die Kuh die lacht“ beispielsweise setzt strenge Maßstäbe an Qualität und Herkunft ihrer Waren und will so die jungen anspruchsvollen Esser locken. Verarbeitet werden nur frische Zutaten, die von regionalen Anbietern oder direkt vom Erzeuger bezogen werden.

Ein ähnliches Prinzip verfolgt die Burgerkette „Hans im Glück“ mit ihren mittlerweile 43 Burger-Grills. Was wie im Märchen klingt, ist es für die Betreiber auch – mit Umsatzsteigerungen von 210 Prozent. Hier heißen die Burger mit Sprossen, Avocado oder Sauerteigbrötchen „Wurzelsepp“ oder „Seelenheil“. In Hamburg verarbeiten die zwei Hobbyjäger Sebastian Kämpfert und Johann-Phillip Jencquel ausschließlich hochwertiges Wildfleisch in ihrem „Fast Good Restaurant Edelsatt“. Damit erhebt sich Fast Food fast zum Gourmetessen.

Was in Deutschland langsam an Fahrt gewinnt, ist in den USA bereits in vollem Gange. Hier gibt es bereits zahlreiche alternative Fast-Food-Ketten, wie zum Beispiel den Edelburger-Anbieter Shake Shack, der hochwertiges Fast Food zu fairen Preisen anbietet oder Fast-Good-Ketten, die sich auf Fisch spezialisieren. Für Branchenikone McDonald's wird dies die nächsten Jahre womöglich das Aus bedeuten – auch wenn man bereits versucht, Schritt zu halten. Alte Gastronomiekonzepte werden die neue Generation nicht mehr erreichen.



Gesund und lecker: Essen nach Clean-Eating-Rezept. FOTO: CHRISTIAN VERLAG/SUSANNE SPIEL



Wurzelsepp und Seelenheil: „Hans im Glück“-Burger. FOTO: MICHAELA AUER/HANS IM GLÜCK

### Was ist was?

#### Casual Fine Dining

In der Spitzengastronomie wird vielerorts ein Gäste-schwund beklagt, einige Sterne-Restaurants mussten bereits schließen, manch einer gibt seinen Stern sogar zurück, weil die Gourmetküche nicht rentabel ist. Einige Köche gehen nun einen neuen Weg und wollen Gästen die Schwelgenlust vor einem Sterne-Lokal nehmen. Beim Casual Fine Dining wird zwar auf Feinschmeckeriveau gegessen, es geht aber zwangloser zu. Kravatten- oder Sakkopflicht gibt es nicht. Ambiente und Service sind ebenfalls weniger steif. Das soll neue und auch jüngere Gäste in die Sterne-Restaurants locken.

#### Nose to Tail

Bedeutet nichts anderes als Tierverwertung von der Nase bis zum Schwanz. Es ist die nachhaltigste Art des Fleischverzehrs. Dieser Trend bringt wieder einen anderen Trend mit sich: Es werden mehr Gerichte mit Innereien angeboten.

#### Fast Good

Das Gesundheitsbedürfnis der neuen Generation hat sich gewandelt, Qualität wird eingefordert und die Zeitknappheit scheint noch größer zu sein. Das Konzept Fast Good vereint diese neuen Bedürfnisse und serviert schnelle Gerichte mit dem Anspruch regional, biologisch, saisonal, frisch zubereitet und even-

tuell fleisch- oder glutenfrei. Das bedeutet aber nicht das Ende des Burgers, denn auch hier wird mitgezogen. Ketten, wie „Die Kuh die lacht“ oder „Hans im Glück“ setzen genau auf diesen Trend.

#### Clean Eating

Der Ernährungstrend des Clean Eating geht noch ein Stück weiter: sauberes und reines Essen mit unverarbeiteten und natürlichen Zutaten. Also ohne Transfette, weißen Zucker, Gluten, Aromen oder künstliche Zusatzstoffe. Aufgekommen ist der Trend, der immer größere Kreise zieht, in den USA, zunächst aber nur als Diätform. In Berlin hat das erste Clean-Eating-Restaurant kürzlich eröffnet.

#### Buchtipps

Spätestens wenn Jamie Oliver einem Trend ein ganzes Kochbuch widmet, könnte es sein, dass die „Superfoods“ länger bleiben. Hinter dem Begriff verbergen sich Lebensmittel, die der Gesundheit förderlich sind. Auf die Idee zu „Jamies Superfood für jeden Tag“ (Dorling Kindersley Verlag, 24,95 Euro) kam der britische Superstar-Koch angeblich kurz vor seinem 40. Geburtstag. Dieses Datum habe ihm zum Nachdenken gebracht über Gesundheit und richtige Ernährung. Das Ergebnis ist ein

Rezeptbuch für Frühstück, Mittag- und Abendessen mit allerlei Chia-Samen, Quinoa und auch Granatapfel. Guter Service: Für jedes Gericht wurde der Gehalt an Fett, gesättigten Fettsäuren, Eiweiß, Kohlenhydraten, Zucker, Ballaststoffen und Kalorien aufgeschlüsselt.

Gesund soll es derzeit sein: So sind auch die Rezepte, die Dana Jacobi in „Superfoods – Von Süßkartoffel bis Kichererbsen“ (Christian Verlag, 19,99 Euro) präsentiert, vor allem das. Das Schöne: Die einzelnen Produkte werden vorgestellt, beschrieben, was an ihnen so gut ist. Und: Die meisten Zutaten gibt es im ganz normalen Supermarkt zu kaufen.

Wie man einen Weg zurück zur ursprünglichen Ernährung findet, beschreiben Sarah Schocke und Eva Dotterweich in „Clean Eating“ (Christian Verlag, 29,99 Euro). Es geht darum, keine verarbeiteten Lebensmittel in der Küche zu verwenden, achtsam zu kochen und Plastik aus dem Haushalt zu verbannen. Für Einsteiger haben die beiden einen 7-Tage-Plan erstellt, den es in verschiedenen Varianten (von Detox bis vegan) gibt. URB/SOAK