

Was sich der Gast von heute erwartet

Von Superfood bis Biohacking



Ein Blick auf Instagram & Co beweist: Essen ist längst zum Lifestyle geworden. Unzählige Foodblogs strotzen nur so vor perfekt in Szene gesetzten Smoothies, Porridge & Co. Doch nicht nur der Genuss, sondern auch die gesundheitlichen Vorteile von Lebensmitteln werden für den Konsumenten von heute immer wichtiger. Ernährungs- und Lifecoachings sowie zusätzliche Gesundheitsangebote in Hotels boomen. Eurogast hat sich nach den aktuellen Trends umgesehen und nachgefragt, was Ernährungsprofis eigentlich vom viel zitierten Superfood halten und was vom Gastgeber erwartet wird.



Kaum ein Tag vergeht, an dem man nicht von "gesunder Ernährung" liest oder hört. Laut einer Studie von marketagent.com versuchen 55,5 % der Österreicher, sich möglichst bewusst zu ernähren und nahrhafte, gesunde Produkte zu sich zu nehmen - auch wenn das nicht immer gelingt. Knapp ein Drittel der Befragten isst, was schmeckt, ohne sich viele Gedanken zu machen. Trotzdem scheint sich der Gesundheitsgedanke von frischen, unbehandelten und unverarbeiteten Lebensmitteln eingebrannt zu haben: Wir interessieren uns mehr denn je für

// Ernährungskoaches sind Bindeglied zwischen Küche, medizinischer Fachkompetenz und dem Gast. //

unser Essen, bestätigt Sandra Stiegler, Ernährungsberaterin im Jugendsporthaus Schladming: "Mittlerweile achten viele bewusst darauf, woraus ihr Essen zusammengesetzt ist. Wie werden die Lebensmittel angebaut und verarbeitet? Sind natürliche Inhaltsstoffe oder viele Zusatzstoffe enthalten? Der gesundheitliche Wert des Produkts rückt vermehrt in den Vordergrund und ist ausschlaggebend für die Kaufentscheidung."

Wissen für den Alltag mitnehmen

Auch im Urlaub erwarten Gäste nicht nur geschmackvolle Menüs, sondern Genuss mit Mehrwert. Im Hotel DAS SIEBEN zum Beispiel wählt der Gast zwischen vier verschiedenen Menüs: regional, vegan,



vegetarisch oder basenorientiert. "Die Menügestaltung ist die Basis bei uns - zusätzlich wollen wir den Gästen mit unseren Kochkursen und dem Aktivprogramm neue Impulse geben, die für sie auch im Alltag leicht umsetzbar sind", erklärt die Diätologin Christina Egerbacher. Aber benötigt nun jedes Hotel seinen eigenen Ernährungswissenschaftler? "Nein", ist Felix Morgenstern, Küchenchef in DAS SIEBEN, überzeugt. "Das hängt von der Ausrichtung des Hauses ab."

In jedem Betrieb, bei dem Gesundheit und Bewegung eine Rolle spielen, macht es aber definitiv Sinn, auf eine eigene Ernährungsberatung im Haus zurückgreifen zu können.

Möglichst einfach, mit viel Natur

Im Jugendsporthaus Schladming wird großer Wert darauf gelegt, dass Schüler, Lehrer, Trainer und Betreuer immer optimal mit Nährstoffen versorgt sind, um in jeder Situation ihre beste Leistung abrufen zu können. "Dafür ist eine natürliche Ernährung unverzichtbar, denn Training, Ernährung und mentale Fitness sind im Körper miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig", ist Sandra Stiegler überzeugt. Vom Ernährungsplan

Tiroler Bio-Käse

BIO
VOM
BERG

Aus der Tiroler Bio-Heumilch entstehen in 10 Tiroler Klein-Sennereien variantenreiche Käsespezialitäten. Die Erzeugung von Lebens- und Genussmitteln höchster Güte stärkt die regionale Wirtschaft und sichert den Fortbestand der Berglandwirtschaft. BIO vom BERG unterstützt die Zukunft im Berggebiet aus Überzeugung und Leidenschaft. Für den Tiroler Ursprung bürgt das Gütesiegel „Qualität Tirol“.

AUS BIO-HEUMILCH



für Gruppen bis hin zur individuellen Betreuung - aus ihrer Sicht suchen auch Sportler, Sportvereine und Beherbergungsbetriebe verstärkte Unterstützung im Bereich Ernährung und Training. Außerdem werde es aufgrund der Nachfrage immer wichtiger, frisches Obst und Gemüse aus biologischer Landwirtschaft, Fleisch aus artgerechter Haltung und Produkte ohne Geschmacksverstärker und Zusatzstoffe anzubieten. Im Lokal felian in Liezen kocht man seit jeher nicht anders. Täglich gibt es drei Mittags- sowie drei LifeStyle-VitalPower-Menüs zur Auswahl - je nach Wunsch vegetarisch, vegan oder glutenfrei. "Wir haben diese LifeStyle-Menüs gemeinsam mit dem hiesigen Fitnessclub entwickelt, für vor oder nach dem Training - doch auch zu Mittag findet es bei vielen Gästen Anklang. Es ist ausgewogen und enthält genügend Eiweiß, sodass man nachmittags nicht müde wird", erklärt Lokalbesitzer Ferenc Herczegh. Alle Gerichte werden direkt vorm Gast zubereitet und nur frische Zutaten ohne Zusatz-

// Training, Ernährung, mentale Fitness – Bestleistung kann nur durch das Ausschöpfen aller drei Komponenten erzielt werden. //



es, die gesamte Logistikkette sowie den lokalen Anbau in Erwägung zu ziehen. Ein Produkt ohne Zutatenliste wie frisches, unbehandeltes Obst oder ungespritztes Gemüse kann genauso Superfood sein. Meist gibt es viel günstigere, regionale Alternativen zu den oft weitgereisten Produkten.

Umgebung beeinflussen – körperlichen Zustand verändern

Obwohl viele den Begriff "Biohacking" wahrscheinlich noch nie gehört haben - dessen Effekt kennen wir alle: Nach einem Kaffee fühlen wir uns wacher, die Lieblingsmusik hebt die Stimmung. "Biohacking ist das Einflussnehmen auf unseren Körper im Bereich Entspannung, Ernährung und Bewegung", erklärt Christina Egerbacher. Dies kann durch Nahrung, Temperatur, Licht oder Geräusche passieren. Unterteilen kann man das Biohacking demnach in Body-, Food- und Mind-Hacking. Mit dem entsprechenden Vital- und Aktivprogramm sowie einem breiten Speisenangebot kann sich der Gast neue Anregungen für den eigenen Lifestyle mitnehmen. "Biohacking beschreibt, auf den eigenen Körper zu hören. Unsere Stoffwechselangebote zählen ebenfalls dazu, da hier versucht wird, den Stoffwechsel über die richtige Ernährung positiv zu beeinflussen", ergänzt die Diätologin abschließend. ■

stoffe verwendet. Diese Philosophie gibt Herczegh auch gern in seinen Kochkursen weiter: "Man kann klassisch kochen, aber die alltäglichen Zutaten durch gesündere austauschen, beispielsweise statt Schmalz ein hochwertiges Pflanzenöl, statt Nudeln gibt es Polenta. Da gibt es 1.000 Möglichkeiten!"

Gar nicht so super

Gojibeeren, Chiasamen oder Weizen-gras - alles "Superfood", das als besonders gesund und nährstoffreich gilt. Trotz des hohen Preises geben Konsumenten gern ihr Geld dafür aus. Doch was halten eigentlich Ernährungsprofis davon? Frau Stiegler sieht in Superfood "meistens medial gepushte Trends, die früher oder später wieder Geschichte sind". Auch Küchenchef Morgenstern pflichtet ihr bei: "Einige Produkte über alle anderen zu stellen, ist sicher nicht ratsam." Wichtig sei

