

AtterCAMPUS 2024

DIE 8 WICHTIGSTEN ERKENNTNISSE

aus dem Workshop: Speisetrends & Kulinarikangebot mit Eva Fischer („foodtastic“)

am 20. März 2024 beim Kiener, St. Georgen im Attergau

1. 5 Foodtrends:

- a. Plant based food – wie kann man traditionelle Rezepte „veganizen“
- b. Frauen erobern die Gastronomie (female chefs)
- c. Regenerative food – Art und Weise wie Lebensmittel produziert werden
- d. Local exotics – wenn die globale Vielfalt in der Region anwächst
- e. Re – use – food – Verarbeitung der Lebensmittel in ihrer Gesamtheit

2. **Allergien und Unverträglichkeiten** der Gäste als Herausforderung und Chance

3. Die Macht der **Mundpropaganda** – „story telling“ – den Besuch im Restaurant/Hotel zum Erlebnis machen, zB. step by step erklären, was auf dem Teller ist (pro Zutat darauf eingehen)

4. **Homemade** als großer Pluspunkt und Wiedererkennungswert - nicht unter Wert verkaufen: **Vermarktung der hausgemachten Produkte**

➔ Selbstgemachte Marmelade beim Frühstücksbuffet ist nicht selbstverständlich

5. **Heimische Superfoods** (in der Region Attersee-Attergau)

- a. Fisch vom heimischen Fischer
- b. Zwetschken (aus dem Naturpark Attersee-Traunsee)
- c. Heidelbeeren (aus dem Heidelbeergarten)
- d. Bärlauch, Brennnessel, Löwenzahn
- e. Brokkoli (v.a. den gesamten Brokkoli samt Strunk!), Rote Rübe, Kohl, Hirse, Sprossen, Radieschen, Kräuter, ...

6. **„Querdenken“ & Neues ausprobieren** (zB. Schokokuchen mit Kidney Bohnen oder Roten Rüben, statt Brotroutons auf dem Salat aus dem Ofen geröstete Kichererbsen)

7. **Internationale Trends in nationalen Trends** verwandeln (zB. Ceviche – Fischgericht der peruanischen Küche mit heimischen Fischen aus dem Attersee anbieten)
8. Eine „**Attersee-Attergau Variante**“ von Gerichten, zB. vom Kaiserschmarren mit Zwetschkenröster (mit Zwetschken aus dem Naturpark) etc.
9. Die **Inszenierung der Speisen**
 - a. Tageslicht
 - b. Schönes Geschirr
 - c. Verschiedene und passende Requisiten als „Dekoration“
 - d. Geschichte dazu („story telling“)

DANKE für Ihre Teilnahme!

Angelina Eggl & das Team des TVB Attersee-Attergau

Speisetrends und Kulinarikangebot – vom Frühstück bis zum Abendessen



Up to date sein

What's hot, what's new?

5 Food Trends 2024

von Hanni Rützler, Expertin für Food Trends / Zukunftsinstitut

„Ich definiere Food-Trends als Antwort auf aktuelle Wünsche, Probleme und Sehnsüchte in unserer Gesellschaft in Bezug auf die Ernährung oder die Nahrungsmittelproduktion. Ein Food Trend muss demnach immer ein Lösungspotential haben“, so Food-Expertin Hanni Rützler. „Weist er das nicht auf, handelt es sich lediglich um ein kurzfristiges Phänomen“.

foodtastic

Food Trend I

Plant based Food

- angetrieben von Klima- und Umweltbewusstsein
- Fleischproduktion ethisch nicht mehr vertretbar
- „veganizing recipes“: vor allem traditionelle Rezepte vegan machen
- Ernährung der Zukunft

Food Trend II

Frauen erobern die Gastronomie

Frauen in der Foodservice Branche, als Bloggerinnen und Influencerinnen, Köchinnen in der Top Gastronomie, innovative Food Start-ups, Barkeeperinnen usw.

foodtastic

femalechefs

Female Chefs ist die Plattform für mehr Sichtbarkeit der führenden Frauen in der Kulinarikbranche.

Unser
Menü

Kategorien

Chefs
Hospitality
Restaurateur
Producer
Creatives & Creators
Wine



Eva-Maria Walch

• Chefs, Restaurateur

Food Trend III

Regenerative Food

- Art und Weise, wie Lebensmittel produziert werden: Biodiversität fördern
- Einfluss der Landwirtschaft auf Klimawandel minimieren / Regeneration der Böden
- Konsument zieht eher regionale gegenüber Bio-Produkten vor

Food Trend IV

Local Exotics

- Regional essen und doch die Köstlichkeiten aller Welt genießen
- immer mehr heimische Produzenten machen dies mit Ingwer, Reis, Safran, Süßkartoffeln etc.
- Meeresfisch oder Kaviar aus den Alpen, Kiwis, die bei uns angebaut werden

foodtastic

Food Trend V

Re-use Food

- kreative und nachhaltige Konzepte der Gastronomiebetriebe, um Lebensmittel zu recyceln = Circular Food Trend
- nicht nur Abfall reduzieren, sondern quasi gar keinen entstehen lassen
- Bestandteile wie Kerne, Schale usw. weiterverarbeiten und wieder in den biologischen Kreislauf zurückführen

foodtastic

Wissenswertes über Zöliakie

- Wie viel Prozent der Bevölkerung haben in Österreich Zöliakie?

1 %



foodtastic

Gluten enthalten in

- Mehl, Grieß, Couscous, Perlweizen, Ebly, Bulgur, Grütze, Graupen, Schrot, Flocken, Kleie, gekeimtes Getreide, Brot, Gebäck, Brösel, Teigwaren, Knödel, Kuchen, Kekse, Waffeln etc.
- in Malz und malzhaltigen Getränken wie
 - Bier,
 - Ovomaltine,
 - Malzkaffee



foodtastic

Gluten nicht enthalten in

- **Mais, Reis**, Wildreis, **Hirse**, Braunhirse, Teff, Buchweizen, **Amaranth**, Quinoa, Soja, Sesam, Leinsamen, Kastanienmehl, Johannisbrotkernmehl, Lupinenmehl, Guarkernmehl, Pfeilwurzelmehl
- Kuzu, Tapioka, Maniok, Sago, Hanf, Bananenmehl
- Kartoffeln, Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst, Nüsse, Milch, Eier, Fleisch, Geflügel, Fette, Öle etc.
- häufig enthalten Produkte als Ersatz für Gluten
Verdickungsmittel, wie z.B. Johannisbrotkernmehl oder Guar, Xanthan



foodtastic

Wie viel Gluten ist erlaubt?

- kleinste Spuren von Gluten können Zöliis schaden
 - bereits Tagesdosis von 20 mg kann zu Veränderungen an der Darmwand führen
 - bei Menge von 50-100 mg zeigen sich bei jedem Betroffenen Veränderungen
 - Veranschaulichung:
 - Eine Scheibe Brot enthält 2,5 g Gluten
- bereits 1 Brösel kann schaden



foodtastic

Immer schon glutenfrei

- Nahrungsmittel, die wir täglich zu uns nehmen oder schon ewig kennen, sind von Natur aus glutenfrei.
- Oft hört man als Zöliakie Betroffener *Ah das schmeckt ja richtig gut, obwohl es glutenfrei ist* oder *Das schmeckt sogar ganz normal*. Glutenfreies Essen muss keine Geschmackseinbußen haben.
- Ideen mit glutenfreien Lebensmitteln: Polenta, Reis, Buchweizen, Hülsenfrüchte usw., wie z.B. Buchweizen-Crêpes oder Nusskuchen usw.



foodtastic

Glutenfreie Küche als Herausforderung und Chance

- Zöliakie Patienten empfinden einen Restaurantbesuch oft als Stresssituation, der Vertrauen und Risikobereitschaft von ihnen abverlangt.
- Vor allem bei Kindern und Jugendlichen hat das Leben mit einer Allergie starke Auswirkungen auf das Sozialverhalten.
- Abhängig von Alter, Geschlecht und Art der Allergie kann dies, neben der ständige Suche nach Normalität („Ich bin anders“), bis zur Isolation führen.
- Betroffene müssen sich sicher und aufgehoben fühlen.
- Man hat sich die Krankheit nicht ausgesucht und leidet oft darunter.
- Eine Speisekarte mit korrekt gelisteten Allergenen kann der Navigator für einen gelungenen und entspannten Restaurantbesuch von Zöliakie-Patienten sein. Noch vorteilhafter für Zöliakie-Erkrankte wäre ein Vermerk „Glutenfrei“ bei glutenfreien Gerichten oder eine „Glutenfrei-Rubrik“ in der Speisekarte.



foodtastic

Mundpropaganda: Einflussreich und messbar

Was man nicht ganz so gut ausrechnen kann, ist, wie vielen Freunden und Bekannten der Kunde davon erzählt, dass ein Händler „nicht jeden Quatsch“ mitmachen will. Schätzungen sagen: Vielen.

Was Kunden aber auch gerne weitererzählen: Wenn ihnen ein Wunsch erfüllt wurde, wenn ihnen ein Service jenseits des Alltäglichen geboten wurde, wenn sie ein Supermarkt glücklich gemacht hat.

Die **Macht der Mundpropaganda**, oder neudeutsch Word-of-Mouth (WoM) Marketing, ist messbar und mächtig.

Denn es gibt zahlreiche Studien, die seine Wirksamkeit belegen. Laut einer Studie von McKinsey ist Word-of-Mouth der primäre Faktor hinter **20 bis 50 Prozent** aller Kaufentscheidungen. Weitere Forschungsergebnisse unterstreichen die Wirkung. Zum Beispiel zeigen Untersuchungen, dass fast 75 Prozent der Verbraucher angeben, dass Word-of-Mouth-Austausch eine wichtige Rolle bei ihren Kaufentscheidungen spielt, und 83 Prozent sind eher geneigt, einen Kauf zu tätigen, nachdem sie eine Empfehlung von einem Freund oder Familienmitglied erhalten haben.

Und: Eine 10prozentige Steigerung in WoM-Aktivitäten kann den Umsatz **um bis zu 1,5 Prozent erhöhen**. WoM ist sogar fünfmal effektiver als bezahlte Werbung.

Quelle: <https://www.lzdirekt.de/pos-wissen/news/kracher-kunden-supermarkt-gluecklich-1575>

Sich nicht unter seinem

Wert

verkaufen!

Es geht rein um die Vermarktung und Inszenierung

- Was für uns normal / bekannt ist, ist für den Gast ein Highlight
- Handgemachte Lebensmittel wecken Emotionen und Erinnerung an Kindheitstage, z.B. selbstgemachte Marmelade (wie bei Oma)
- Auch zum Verkauf anbieten: nehme ein Stück Urlaub und Erinnerung mit.
- Kommunikation: Gast möchte wissen, was er isst. Speise sowie Herkunft der verwendeten Zutaten genau erklären.
- Storytelling ist wichtig – Geschichte um das Restaurant rundherum aufbauen.
- Authentizität ist ebenfalls wichtig – Gast möchte sich verbunden fühlen.
- Wer sind die Akteure, Mitwirkende, Service-Personal

foodtastic

5 Erkenntnisse

1. What's hot, what's new? Up to date sein
2. Allergien als Herausforderung und Chance
3. Die Macht der Mundpropaganda
4. Heimische Superfoods
5. Sich nicht unter seinem Wert verkaufen: Vermarktung der hausgemachten Produkte

foodtastic

Bleib deinen

Werten
treu!

Zuhause: Schnappen Sie sich einen Stift und Zettel und überlegen Sie mal...

- Wer ist meine Zielgruppe?
- Was ist mein Produkt?
- Was ist unser Angebot (Essen) / Produkt / Charakteristika
- USP
- Was ist einzigartig an unserer Region und unseren Speisen / Lebensmittel / unserem Angebot?
- Wie möchte ich mich nach außen präsentieren? (Art der Speisen, Auswahl Geschirr, Kleidung der Servicemitarbeiter)
- Wie unterscheide ich mich von der Konkurrenz?

foodtastic



**Think outside the box –
Querdenken!**



Frühstücksideen (mal anders)

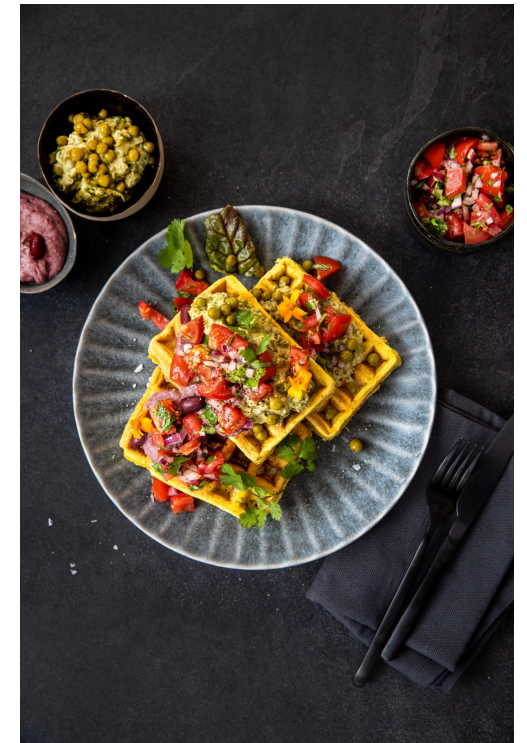


Bild © Julia Stix



Food Kreationen (mal anders)

**Think outside the box –
Querdenken!**



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Eva Susanna Fischer

Fotos © Eva Susanna Fischer
(außer anders angegeben)

www.foodtastic.at
www.eva-fischer.com

foodtastic

Future



Einsteiger-Smoothie für das ganze Jahr:

Ergibt 1 Portion 0,5 Liter für 1 Tag

Zutaten:

- 1 großer Apfel (insgesamt ca. 200g)
- 1 kleine Banane (ca. 100g Fruchtfleisch ohne Schale)
- 1 Handvoll Babyspinat ODER 1 Handvoll Wildkräuter wie z.B. Brennnessel
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Stück Ingwer
- 150 ml Wasser

Zubereitung:

Alles in einen Mixer geben und mixen.

Heimischer Superfood Salat

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Kopf Brokkoli
- 1 Romana Salatherz und/ oder 1 Handvoll Bärlauch
- 1 mittelgroßer Apfel
- 1 Frühlingszwiebel nach Belieben
- 100 g Heidelbeeren
- Eine Handvoll Walnüsse
- 2 EL Hanfsamen

Zutaten für das Dressing:

- 6 Minzblätter
- 1 Zitrone
- 150 ml Wasser
- 1 EL Honig
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Romana Salat und / oder Bärlauch waschen, trockenschütteln und fein schneiden. Frühlingszwiebel ebenfalls fein schneiden.
2. Apfel fein reiben und anschließend mit allen Zutaten in eine Schüssel geben.
3. Für das Dressing alle Zutaten miteinander zu einer cremigen Sauce pürieren. Dressing über den Salat geben und alles verrühren.

Glutenfrei, vegan

Knäckebrot aus Samen

Rezept für 1,5 Backbleche Knäckebrot:

240 g Leinsamen
160 g Sonnenblumenkerne
180 g Kürbiskerne
60 g Sesamsamen
600 ml Wasser
1,5 gestrichene TL Salz

optional:

1 TL getrocknete Gewürze nach persönlichem Geschmack

2 TL Schwarzkümmel

Zubereitung:

Alle Körner, das Salz und die Gewürze in eine Schüssel geben.

600 ml Wasser dazugeben und die Mischung mindestens 3-4 Stunden quellen lassen.

Backofen auf 140°C vorheizen.

Backbleche mit Backpapier auslegen und die Masse darauf verteilen. Die Backzeit richtet sich danach, wie dick die Masse ausgestrichen wurde.

Ich bevorzuge eine Schichtstärke, die in etwa 3 Kürbiskernlagen entspricht.

Nun die ausgestrichene Masse 60 Minuten bei 140°C backen. Je nach Backofen kann die Backzeit kürzer oder länger ausfallen. Deswegen sollte ab und zu kontrolliert werden, ob die Masse schon fest bzw die Oberfläche trocken ist.

Die gebackenen Platten wenden so dass das Backpapier nach oben zeigt.

Den Backofen auf 90°C einstellen und das Knäckebrot trocknen, bis die Scheiben sehr knusprig sind. Die Backofentür sollte dabei 2-3 Zentimeter geöffnet bleiben.

Nach 2-3 Stunden Trocknungszeit sollte das Knäckebrot knusprig sein und sich das Backpapier gut lösen lassen.

Quelle: <https://kohlenhyd-art.de/vegetarisch/veganes-knaeckebrot-aus-samenkoernern-ohne-mehl/>

Rote Bete Aufstrich

Zutaten:

250 g gekochte Rote Bete
1 Glas Kochererbse
4 EL Tahine
Saft einer Zitrone
Olivenöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Rote Bete, Kichererbsen, Tahine, Zitronensaft und Olivenöl mit einem Stabmixer cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen:

Linsen-Aufstrich

Zutaten:

165 g gekochte Linsen
2 Bund glatte Petersilie
2 Knoblauchzehen
Meersalz
Kreuzkümmel
Olivenöl
Saft einer Zitrone

Zubereitung:

Linsen, Petersilienblätter, geschälte Knoblauchzehen, Meersalz, Kreuzkümmel, Olivenöl und Saft einer Zitrone vermengen und mit einem Pürierstab cremig pürieren.

Vitales Nussbrot

Eines meiner absoluten Lieblingsrezepte! Mein vitales Nussbrot ist vegan und sehr ballaststoffreich. Oft backe ich es in Muffinförmchen und friere es portionsweise ein. Es ist ideal für unterwegs und schenkt zwischendurch die nötige Energie. Ein Traum mit Avocado und frischen Sprossen, wer es süßlich mag mit Marmelade oder ganz einfach pur.

Zutaten für eine Kastenform mit ca. 20 cm Länge:

2 EL Flohsamenschalen
1 EL Chiasamen
350 ml Wasser
50 g Mandeln
50 g Cashewnüsse
100 g Haselnüsse
100 g Sesam
100 g Sonnenblumenkerne
100 g Leinsamen
100 g Kürbiskerne
1-2 TL Himalaya Salz
1 TL Fenchelsamen nach Belieben
50 ml Kokosöl oder Butter

Zubereitung:

1. Flohsamenschalen mit Wasser mischen und 5 Minuten auf die Seite stellen, bis die Masse dicklich wird.
2. Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben oder in eine Schüssel geben und gut vermengen. Masse eine Stunde ruhen lassen.
3. Backofen auf 175°C Ober-/Unterhitze (155°C Umluft) vorheizen. Muffinform mit Kokosöl ausstreichen und Masse in die Formen geben.
4. Muffinform auf die mittlere Schiene des vorgeheizten Ofens geben und ca. 45-50 Minuten goldbraun backen. Muffins aus dem Ofen nehmen, in der Form auskühlen lassen und genießen.

Tipp: Schmeckt auch herrlich mit Goji Beeren oder Rosinen.

Serviertipp: Die Masse kann auch in Muffinförmchen gebacken werden – die Backzeit ist dann etwas kürzer: etwa 35-30 Minuten.

Glutenfrei, vegan

Einsteiger-Smoothie für das ganze Jahr:

Ergibt 1 Portion 0,5 Liter für 1 Tag

Zutaten:

- 1 großer Apfel (insgesamt ca. 200g)
- 1 kleine Banane (ca. 100g Fruchtfleisch ohne Schale)
- 1 Handvoll Babyspinat ODER 1 Handvoll Wildkräuter wie z.B. Brennnessel
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Stück Ingwer
- 150 ml Wasser

Zubereitung:

Alles in einen Mixer geben und mixen.

Heimischer Superfood Salat

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Kopf Brokkoli
- 1 Romana Salatherz und/ oder 1 Handvoll Bärlauch
- 1 mittelgroßer Apfel
- 1 Frühlingszwiebel nach Belieben
- 100 g Heidelbeeren
- Eine Handvoll Walnüsse
- 2 EL Hanfsamen

Zutaten für das Dressing:

- 6 Minzblätter
- 1 Zitrone
- 150 ml Wasser
- 1 EL Honig
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Romana Salat und / oder Bärlauch waschen, trockenschütteln und fein schneiden. Frühlingszwiebel ebenfalls fein schneiden.
2. Apfel fein reiben und anschließend mit allen Zutaten in eine Schüssel geben.
3. Für das Dressing alle Zutaten miteinander zu einer cremigen Sauce pürieren. Dressing über den Salat geben und alles verrühren.

Glutenfrei, vegan

Knäckebrot aus Samen

Rezept für 1,5 Backbleche Knäckebrot:

240 g Leinsamen
160 g Sonnenblumenkerne
180 g Kürbiskerne
60 g Sesamsamen
600 ml Wasser
1,5 gestrichene TL Salz

optional:

1 TL getrocknete Gewürze nach persönlichem Geschmack

2 TL Schwarzkümmel

Zubereitung:

Alle Körner, das Salz und die Gewürze in eine Schüssel geben.

600 ml Wasser dazugeben und die Mischung mindestens 3-4 Stunden quellen lassen.

Backofen auf 140°C vorheizen.

Backbleche mit Backpapier auslegen und die Masse darauf verteilen. Die Backzeit richtet sich danach, wie dick die Masse ausgestrichen wurde.

Ich bevorzuge eine Schichtstärke, die in etwa 3 Kürbiskernlagen entspricht.

Nun die ausgestrichene Masse 60 Minuten bei 140°C backen. Je nach Backofen kann die Backzeit kürzer oder länger ausfallen. Deswegen sollte ab und zu kontrolliert werden, ob die Masse schon fest bzw die Oberfläche trocken ist.

Die gebackenen Platten wenden so dass das Backpapier nach oben zeigt.

Den Backofen auf 90°C einstellen und das Knäckebrot trocknen, bis die Scheiben sehr knusprig sind. Die Backofentür sollte dabei 2-3 Zentimeter geöffnet bleiben.

Nach 2-3 Stunden Trocknungszeit sollte das Knäckebrot knusprig sein und sich das Backpapier gut lösen lassen.

Quelle: <https://kohlenhyd-art.de/vegetarisch/veganes-knaeckebrot-aus-samenkoernern-ohne-mehl/>

Rote Bete Aufstrich

Zutaten:

250 g gekochte Rote Bete
1 Glas Kochererbse
4 EL Tahine
Saft einer Zitrone
Olivenöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Rote Bete, Kichererbsen, Tahine, Zitronensaft und Olivenöl mit einem Stabmixer cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen:

Linsen-Aufstrich

Zutaten:

165 g gekochte Linsen
2 Bund glatte Petersilie
2 Knoblauchzehen
Meersalz
Kreuzkümmel
Olivenöl
Saft einer Zitrone

Zubereitung:

Linsen, Petersilienblätter, geschälte Knoblauchzehen, Meersalz, Kreuzkümmel, Olivenöl und Saft einer Zitrone vermengen und mit einem Pürierstab cremig pürieren.

Future



Speisetrends und Kulinarikangebot – vom Frühstück bis zum Abendessen



Up to date sein

What's hot, what's new?

5 Food Trends 2024

von Hanni Rützler, Expertin für Food Trends / Zukunftsinstitut

„Ich definiere Food-Trends als Antwort auf aktuelle Wünsche, Probleme und Sehnsüchte in unserer Gesellschaft in Bezug auf die Ernährung oder die Nahrungsmittelproduktion. Ein Food Trend muss demnach immer ein Lösungspotential haben“, so Food-Expertin Hanni Rützler. „Weist er das nicht auf, handelt es sich lediglich um ein kurzfristiges Phänomen“.

foodtastic

Food Trend I

Plant based Food

- angetrieben von Klima- und Umweltbewusstsein
- Fleischproduktion ethisch nicht mehr vertretbar
- „veganizing recipes“: vor allem traditionelle Rezepte vegan machen
- Ernährung der Zukunft

Food Trend II

Frauen erobern die Gastronomie

Frauen in der Foodservice Branche, als Bloggerinnen und Influencerinnen, Köchinnen in der Top Gastronomie, innovative Food Start-ups, Barkeeperinnen usw.

foodtastic

femalechefs

Female Chefs ist die Plattform für mehr Sichtbarkeit der führenden Frauen in der Kulinarikbranche.

Unser
Menü

Kategorien

Chefs
Hospitality
Restaurateur
Producer
Creatives & Creators
Wine



Eva-Maria Walch

• Chefs, Restaurateur

Food Trend III

Regenerative Food

- Art und Weise, wie Lebensmittel produziert werden: Biodiversität fördern
- Einfluss der Landwirtschaft auf Klimawandel minimieren / Regeneration der Böden
- Konsument zieht eher regionale gegenüber Bio-Produkten vor

Food Trend IV

Local Exotics

- Regional essen und doch die Köstlichkeiten aller Welt genießen
- immer mehr heimische Produzenten machen dies mit Ingwer, Reis, Safran, Süßkartoffeln etc.
- Meeresfisch oder Kaviar aus den Alpen, Kiwis, die bei uns angebaut werden

foodtastic

Food Trend V

Re-use Food

- kreative und nachhaltige Konzepte der Gastronomiebetriebe, um Lebensmittel zu recyceln = Circular Food Trend
- nicht nur Abfall reduzieren, sondern quasi gar keinen entstehen lassen
- Bestandteile wie Kerne, Schale usw. weiterverarbeiten und wieder in den biologischen Kreislauf zurückführen

foodtastic

Wissenswertes über Zöliakie

- Wie viel Prozent der Bevölkerung haben in Österreich Zöliakie?

1 %



foodtastic

Gluten enthalten in

- Mehl, Grieß, Couscous, Perlweizen, Ebly, Bulgur, Grütze, Graupen, Schrot, Flocken, Kleie, gekeimtes Getreide, Brot, Gebäck, Brösel, Teigwaren, Knödel, Kuchen, Kekse, Waffeln etc.
- in Malz und malzhaltigen Getränken wie
 - Bier,
 - Ovomaltine,
 - Malzkaffee



foodtastic

Gluten nicht enthalten in

- **Mais, Reis**, Wildreis, **Hirse**, Braunhirse, Teff, Buchweizen, **Amaranth**, Quinoa, Soja, Sesam, Leinsamen, Kastanienmehl, Johannisbrotkernmehl, Lupinenmehl, Guarkernmehl, Pfeilwurzelmehl
- Kuzu, Tapioka, Maniok, Sago, Hanf, Bananenmehl
- Kartoffeln, Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst, Nüsse, Milch, Eier, Fleisch, Geflügel, Fette, Öle etc.
- häufig enthalten Produkte als Ersatz für Gluten
Verdickungsmittel, wie z.B. Johannisbrotkernmehl oder Guar, Xanthan



foodtastic

Wie viel Gluten ist erlaubt?

- kleinste Spuren von Gluten können Zöliis schaden
 - bereits Tagesdosis von 20 mg kann zu Veränderungen an der Darmwand führen
 - bei Menge von 50-100 mg zeigen sich bei jedem Betroffenen Veränderungen
 - Veranschaulichung:
 - Eine Scheibe Brot enthält 2,5 g Gluten
- bereits 1 Brösel kann schaden



foodtastic

Immer schon glutenfrei

- Nahrungsmittel, die wir täglich zu uns nehmen oder schon ewig kennen, sind von Natur aus glutenfrei.
- Oft hört man als Zöliakie Betroffener *Ah das schmeckt ja richtig gut, obwohl es glutenfrei ist* oder *Das schmeckt sogar ganz normal*. Glutenfreies Essen muss keine Geschmackseinbußen haben.
- Ideen mit glutenfreien Lebensmitteln: Polenta, Reis, Buchweizen, Hülsenfrüchte usw., wie z.B. Buchweizen-Crêpes oder Nusskuchen usw.



foodtastic

Glutenfreie Küche als Herausforderung und Chance

- Zöliakie Patienten empfinden einen Restaurantbesuch oft als Stresssituation, der Vertrauen und Risikobereitschaft von ihnen abverlangt.
- Vor allem bei Kindern und Jugendlichen hat das Leben mit einer Allergie starke Auswirkungen auf das Sozialverhalten.
- Abhängig von Alter, Geschlecht und Art der Allergie kann dies, neben der ständige Suche nach Normalität („Ich bin anders“), bis zur Isolation führen.
- Betroffene müssen sich sicher und aufgehoben fühlen.
- Man hat sich die Krankheit nicht ausgesucht und leidet oft darunter.
- Eine Speisekarte mit korrekt gelisteten Allergenen kann der Navigator für einen gelungenen und entspannten Restaurantbesuch von Zöliakie-Patienten sein. Noch vorteilhafter für Zöliakie-Erkrankte wäre ein Vermerk „Glutenfrei“ bei glutenfreien Gerichten oder eine „Glutenfrei-Rubrik“ in der Speisekarte.



foodtastic

Mundpropaganda: Einflussreich und messbar

Was man nicht ganz so gut ausrechnen kann, ist, wie vielen Freunden und Bekannten der Kunde davon erzählt, dass ein Händler „nicht jeden Quatsch“ mitmachen will. Schätzungen sagen: Vielen.

Was Kunden aber auch gerne weitererzählen: Wenn ihnen ein Wunsch erfüllt wurde, wenn ihnen ein Service jenseits des Alltäglichen geboten wurde, wenn sie ein Supermarkt glücklich gemacht hat.

Die **Macht der Mundpropaganda**, oder neudeutsch Word-of-Mouth (WoM) Marketing, ist messbar und mächtig.

Denn es gibt zahlreiche Studien, die seine Wirksamkeit belegen. Laut einer Studie von McKinsey ist Word-of-Mouth der primäre Faktor hinter **20 bis 50 Prozent** aller Kaufentscheidungen. Weitere Forschungsergebnisse unterstreichen die Wirkung. Zum Beispiel zeigen Untersuchungen, dass fast 75 Prozent der Verbraucher angeben, dass Word-of-Mouth-Austausch eine wichtige Rolle bei ihren Kaufentscheidungen spielt, und 83 Prozent sind eher geneigt, einen Kauf zu tätigen, nachdem sie eine Empfehlung von einem Freund oder Familienmitglied erhalten haben.

Und: Eine 10prozentige Steigerung in WoM-Aktivitäten kann den Umsatz **um bis zu 1,5 Prozent erhöhen**. WoM ist sogar fünfmal effektiver als bezahlte Werbung.

Quelle: <https://www.lzdirekt.de/pos-wissen/news/kracher-kunden-supermarkt-gluecklich-1575>

Sich nicht unter seinem

Wert

verkaufen!

Es geht rein um die Vermarktung und Inszenierung

- Was für uns normal / bekannt ist, ist für den Gast ein Highlight
- Handgemachte Lebensmittel wecken Emotionen und Erinnerung an Kindheitstage, z.B. selbstgemachte Marmelade (wie bei Oma)
- Auch zum Verkauf anbieten: nehme ein Stück Urlaub und Erinnerung mit.
- Kommunikation: Gast möchte wissen, was er isst. Speise sowie Herkunft der verwendeten Zutaten genau erklären.
- Storytelling ist wichtig – Geschichte um das Restaurant rundherum aufbauen.
- Authentizität ist ebenfalls wichtig – Gast möchte sich verbunden fühlen.
- Wer sind die Akteure, Mitwirkende, Service-Personal

foodtastic

5 Erkenntnisse

1. What's hot, what's new? Up to date sein
2. Allergien als Herausforderung und Chance
3. Die Macht der Mundpropaganda
4. Heimische Superfoods
5. Sich nicht unter seinem Wert verkaufen: Vermarktung der hausgemachten Produkte

foodtastic

Bleib deinen

Werten

treu!

Zuhause: Schnappen Sie sich einen Stift und Zettel und überlegen Sie mal...

- Wer ist meine Zielgruppe?
- Was ist mein Produkt?
- Was ist unser Angebot (Essen) / Produkt / Charakteristika
- USP
- Was ist einzigartig an unserer Region und unseren Speisen / Lebensmittel / unserem Angebot?
- Wie möchte ich mich nach außen präsentieren? (Art der Speisen, Auswahl Geschirr, Kleidung der Servicemitarbeiter)
- Wie unterscheide ich mich von der Konkurrenz?

foodtastic



**Think outside the box –
Querdenken!**



Frühstücksideen (mal anders)

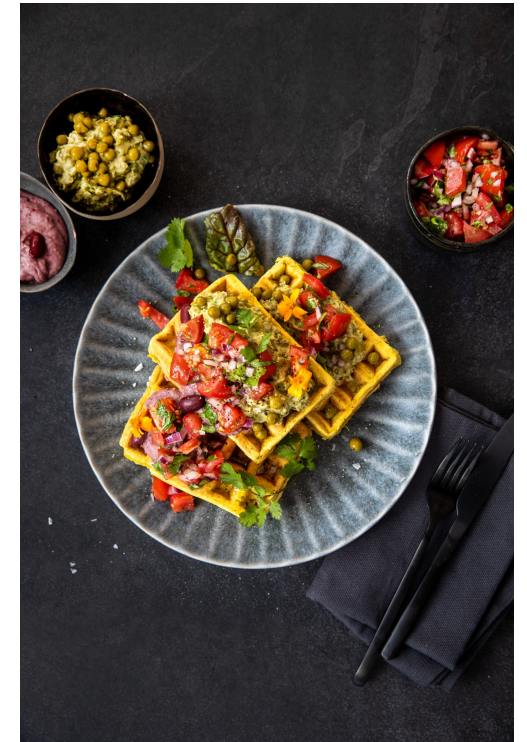


Bild © Julia Stix



Food Kreationen (mal anders)

**Think outside the box –
Querdenken!**



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Eva Susanna Fischer

Fotos © Eva Susanna Fischer
(außer anders angegeben)

www.foodtastic.at
www.eva-fischer.com

foodtastic

Vitales Nussbrot

Eines meiner absoluten Lieblingsrezepte! Mein vitales Nussbrot ist vegan und sehr ballaststoffreich. Oft backe ich es in Muffinförmchen und friere es portionsweise ein. Es ist ideal für unterwegs und schenkt zwischendurch die nötige Energie. Ein Traum mit Avocado und frischen Sprossen, wer es süßlich mag mit Marmelade oder ganz einfach pur.

Zutaten für eine Kastenform mit ca. 20 cm Länge:

2 EL Flohsamenschalen
1 EL Chiasamen
350 ml Wasser
50 g Mandeln
50 g Cashewnüsse
100 g Haselnüsse
100 g Sesam
100 g Sonnenblumenkerne
100 g Leinsamen
100 g Kürbiskerne
1-2 TL Himalaya Salz
1 TL Fenchelsamen nach Belieben
50 ml Kokosöl oder Butter

Zubereitung:

1. Flohsamenschalen mit Wasser mischen und 5 Minuten auf die Seite stellen, bis die Masse dicklich wird.
2. Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben oder in eine Schüssel geben und gut vermengen. Masse eine Stunde ruhen lassen.
3. Backofen auf 175°C Ober-/Unterhitze (155°C Umluft) vorheizen. Muffinform mit Kokosöl ausstreichen und Masse in die Formen geben.
4. Muffinform auf die mittlere Schiene des vorgeheizten Ofens geben und ca. 45-50 Minuten goldbraun backen. Muffins aus dem Ofen nehmen, in der Form auskühlen lassen und genießen.

Tipp: Schmeckt auch herrlich mit Goji Beeren oder Rosinen.

Serviertipp: Die Masse kann auch in Muffinförmchen gebacken werden – die Backzeit ist dann etwas kürzer: etwa 35-30 Minuten.

Glutenfrei, vegan