

MENÜ DER ZUKUNFT

GUT FÜR UNS. GUT FÜRS KLIMA.

Über 100 Ernährungsexpertinnen und -experten schauen in die Zukunft



INHALT

MENÜ DER ZUKUNFT

- 03** Aperitif: Intro
- 05** Das Menü der Zukunft
- 06** Erster Gang: Essen zuhause
- 08** Zweiter Gang: Lebensmittelproduktion
- 10** Dritter Gang: Essen in der Stadt
- 12** Digestif: Das Fazit
- 14** Die Expertinnen und Experten
- 16** Herausgeber
- 17** Impressum

APERITIF

INTRO

WIR ESSEN UNS DIE WELT ZU EINEM BESSEREN ORT

Die Zukunft ist hungrig: auf frische Ideen, innovatives Denken und sinnvolle, nachhaltige Ernährungskonzepte. Wie die Welt in Zukunft isst, zeigt, wie die Welt in Zukunft ist. Darum werfen wir schon heute einen Blick auf das Menü der Zukunft.

Wie dieses Menü aussieht? Und was wir morgen essen? Gemeinsam haben Nutrition Hub und das Bundeszentrum für Ernährung über 100 Vorausdenkerinnen und Vorausdenker aus dem Bereich Ernährung dazu befragt: Expertinnen und Experten aus Wissenschaft, Wirtschaft, Agenturen und Politik. Sie sind in die Zukunft gesprungen und haben beschrieben, wie für sie die Ernährung der Zukunft aussieht. Ihre Antworten haben wir in drei Kategorien (Zuhause, Lebensmittelproduktion, Städte & Gemeinden) gruppiert und zusammengefasst. Herausgekommen sind Beschreibungen, wie die Ernährung der Zukunft in Deutschland aussieht.

Aperitif - Intro

Expertinnen und Experten sind vor allem dafür bekannt, dass sie über Studienergebnisse, Regeln oder Wirksamkeiten sprechen. Mit dem Menü der Zukunft wagen sie sich in ein Feld, für das sie normalerweise nicht bekannt sind: Sie teilen ihre Wünsche, ihre Vision – ohne Zahlen, Daten und Fakten.

Ja, sie wagen sich. Es ist mutig in die Zukunft zu schauen. Denn oft haben wir Angst, wenn wir an die Zukunft denken. Angst vor Veränderung. Oder Angst, dass uns etwas genommen wird. Mit dem Menü der Zukunft wollen sie inspirieren. Sie wollen die Kraft schaffen, eine wünschenswerte Zukunft zu gestalten. Die Expertinnen und Experten zeigen, wie wir zu Hause essen, wie Lebensmittel hergestellt werden und wie die Ernährung in den Städten aussieht.

So viel sei gesagt: Die Zukunft schmeckt. Sie schmeckt uns Menschen, unserer Gesellschaft, der Gesundheit und dem Klima. Ernährungsbedingte Krankheiten wie Diabetes oder Herz-Kreislaufkrankungen sind kaum ein Thema mehr. Wir leben länger, gesünder und zufriedener. Dem Klimawandel haben wir uns erfolgreich gestellt. Die Industrie und die Politik tragen dazu bei. Mit nachhaltigen und ökologisch wie ökonomisch sinnvollen Angeboten. Und all das hat einen Einfluss auf unser Lebensglück.

Also dann, auf in das Menü der Zukunft!

#ZUKUNFTERNÄHRUNG
#EATINGFORFUTURE
#NUTRITIONHUB
#BZFE

DAS MENÜ

der Zukunft

Erster Gang

WILLKOMMEN IN DER GENERATION BESSER-ESSER

- Zuhause essen ist Entschleunigung und Genuss
- Essen ist regional und saisonal
- mehr Pflanzen, weniger tierische Produkte
- Kinder lernen in Kitas und Schulen kochen

Zweiter Gang

MEHR SINN STATT MEHR GEWINN

- Unternehmen und Handel wirtschaften nachhaltig
- Lebensmittelproduktion ist transparent
- keine Verpackungen und Wasserflaschen aus Plastik
- keine an Kinder gerichtete Lebensmittelwerbung

Dritter Gang

VIEL WACHSTUM IM GROßSTADT-DSCHUNDEL

- Die Stadt versorgt sich selbst
- Fast-Healthy statt Fast-Food
- Kita- und Schulessen ist frisch und kostenfrei

Preis in €: für alle bezahlbar

01

ERSTER GANG: ESSEN ZUHAUSE

WILLKOMMEN IN DER GENERATION BESSER- ESSER

Zutaten

- Zuhause essen ist Entschleunigung und Genuss – und das gemeinsam oder gerne auch alleine.
- Essen ist regional und saisonal: Digitale Tools schlagen personalisierte klimafreundliche Rezepte vor.
- Gesünder essen durch mehr Pflanzen und weniger tierische Produkte
- Kinder lernen in Kitas und Schulen kochen.

In unseren Esszimmern und Küchen genießen wir gutes Essen gemeinsam mit Freunden oder der Familie – oder allein und ganz für uns. Denn Genuss passiert am besten in guter Gesellschaft – auch allein mit uns selbst. Wir mögen es, unser Essen bewusst zu genießen, ausreichend Zeit dafür zu haben und dabei einfach loszulassen. Entspannung und Genuss pur, ohne schlechtes Gewissen.

Erster Gang: Essen zuhause

Es macht uns viel Freude zu beobachten, was wir essen. Digitale Tools machen uns hier das Leben einfach. Sie zeigen uns, welche Lebensmittel uns persönlich guttun. Wenn wir keine Lust oder Zeit haben, planen sie unsere Einkäufe und die tägliche Menüplanung automatisch, klimafreundlich und gesund für uns und unsere Lieben. Verwendet werden für unser Essen vor allem saisonale und regionale Lebensmittel. Tierische Produkte wie Fleisch, Fisch oder Milchprodukte sind kostbar. Wenn diese zu besonderen Anlässen auf unseren Tellern liegen, dann genießen wir sie ganz bewusst. Tierische Lebensmittel werden hochwertig, fair und ethisch vertretbar produziert. Nachhaltige Lebensmittelherstellung ist uns sehr wichtig. Wir achten auf die Natur, in der die Rohstoffe wachsen. Und auf die Menschen, die sie für uns anbauen, verarbeiten und liefern. So schmeckt es auch dem Gewissen gut.

Leckerer pflanzenbasiertes Essen ist aus unseren Köpfen und von unseren Tellern nicht mehr wegzudenken. Denn wir spüren geradezu, welchen positiven Einfluss eine pflanzlich orientierte Ernährung auf unser Leben und unsere Gesundheit hat. Wie sollte es auch anders sein? Schließlich sehen wir Körper und Geist als das an, was sie sind: gleichwertige Bestandteile unseres guten Lebens. Klar, dass wir sie hegen und pflegen. Wir hören auf ihre Bedürfnisse, schätzen sie und behandeln sie mit Respekt.

All das erfahren unsere Kinder schon von klein auf. In der Kita und in der Schule lernen sie spielerisch Lebensmittel kennen, wie sie entstehen und was diese im Körper tun. Schulen haben Gärten, um eigene Lebensmittel anzubauen. Die Ernte verarbeiten sie beim gemeinsamen Kochen. Die Zubereitung und das gemeinsame Essen sind fester Bestandteil jedes Stundenplans. Die nächste Generation ist von Anfang an eng verbunden mit der Herstellung und Verarbeitung von Lebensmitteln. Kinder wissen, dass es keine gesunden und ungesunden Lebensmittel gibt. Sie kennen keine Verbote und lieben es Neues zu entdecken - **denn die Mischung macht's.**

02

ZWEITER GANG: LEBENSMITTEL- PRODUKTION

MEHR SINN STATT MEHR GEWINN

Zutaten

- Unternehmen und Handel wirtschaften nachhaltig - reine Gewinnmaximierung wird nicht mehr akzeptiert.
- Die Lebensmittelproduktion ist transparent: Nährwerte, Verarbeitungsgrad und ökologischer Fußabdruck sind digital nachvollziehbar.
- Es gibt keine Verpackungen und Wasserflaschen mehr aus Plastik. Dafür gibt es Unverpackt-Lösungen.
- An Kinder gerichtete Werbung für Lebensmittel mit hohem Zucker-, Fett- und Salzgehalt ist Vergangenheit.

Die Zeiten der Gewinnmaximierung sind vorbei. In unserer Zukunft wissen wir genau, welchen Einfluss wir mit dem haben, was wir essen - auf die Lebensmittelproduktion, auf die Bezahlung von Arbeitskräften, auf das Klima und auf die menschliche Gesundheit. Es gibt daher ein neues wirtschaftliches Verständnis in der Lebensmittelindustrie und im Handel: nachhaltiges Unternehmertum.

Zweiter Gang: Lebensmittelproduktion

Alles andere sehen wir Konsumentinnen und Konsumenten als rückschrittlich an. Unternehmen schützen, unterstützen und verbessern mit ihren Produkten und Leistungen die Gesundheit der Menschen und des Planeten. Ein Blick in die Supermärkte zeigt: Der Großteil der Lebensmittel ist saisonal, regional und pflanzenbasiert.

Dank digitaler Transparenz können wir die gesamte Produktion jedes einzelnen Produktes zu 100 % nachvollziehen. Transparenz ist die neue Währung der Lebensmittelindustrie. Auf Lebensmitteln sehen wir auf den ersten Blick die Nährwerte, den Verarbeitungsgrad und den ökologischen Fußabdruck. Durch anerkannte Siegel und digital nachvollziehbare Transparenz ist das Vertrauen in Unternehmen, Marken und Produkte sehr hoch. Wir als Einkaufende profitieren besonders davon. Denn wir erhalten immer alle Informationen auf einen Blick, um uns gesund und umweltfreundlich zu ernähren.

Wir sind stolz auf unsere Landwirtinnen und Landwirte. Sie versorgen uns mit leckeren und nachhaltig erzeugten Lebensmitteln. Eine geschlossene Kreislaufwirtschaft schützt unser Ökosystem und fördert regenerative Zyklen in der Produktion von Lebensmitteln. Fisch, Fleisch- und Milchprodukte kommen von Betrieben, die das Tierwohl ins Zentrum ihres Wirtschaftens stellen. Viele dieser Produkte kommen übrigens auch aus dem Labor auf unsere Teller – geschmacklich und ethisch von höchster Qualität. Neue wirtschaftliche Produktionsstätten haben sich daraus entwickelt.

Es gibt viel weniger Verpackungen. Der Handel hat sich auf Unverpackt-Lösungen umgestellt und entsprechende Pfandsysteme eingeführt. Wasserflaschen aus Plastik? Überflüssig. An jeder Ecke stehen Wasserspender. Alles dreht sich um wirtschaftlich gute, gesunde Lebensmittel und eine ökologisch-nachhaltige Produktion. Die Unternehmen holen sich dafür Expertise bei unabhängigen Ernährungsexpertinnen und -experten, um Lebensmittel nachhaltig und sinnvoll (weiter-) zu entwickeln.

An Kinder gerichtete Werbung für Lebensmittel mit hohem Zucker-, Fett- und Salzgehalt gibt es nicht mehr. Die Lebensmittelhersteller haben auch hier Verantwortung für die Gesundheit der nächsten Generation übernommen.

03

DRITTER GANG: ESSEN IN DER STADT

VIEL WACHSTUM IM GROßSTADT-DSCHUNGEL

Zutaten

- Die Stadt versorgt sich selbst: Auf den Dächern und an den Wänden unserer Häuser werden Gemüse und Obst angepflanzt.
- Fast-Healthy statt Fast-Food: Raststätten, Bahnhöfe und Flughäfen bieten gesundes und schnelles Essen. Fast-Food-Ketten mit fettreichen, hoch verarbeiteten Gerichten gibt es kaum noch.
- Kita- und Schulessen ist frisch und kostenfrei.

Betonwüste? Nein! Unsere Städte erblühen in kreativem Wachstum. Auf den Dächern und an den Wänden unserer Häuser wächst und gedeiht es. Viele von uns pflanzen eigenes Gemüse an. Drinnen, draußen oder in einem der vielen Community-Gärten. Durch digitale Tools ist die Pflege der Pflanzen so gut wie automatisiert. Es gibt unzählige kleine Stadtfarmen und Ess-Räume. Hier treffen sich die Menschen und pflanzen, ernten, kochen und essen gemeinsam. Das alles ist Teil unseres achtsamen, genussvollen Lebens.

Dritter Gang: Essen in der Stadt

Lebensmittel wegwerfen? Auf keinen Fall! Wer zu viel für sich allein anbaut, teilt es gerne und unkompliziert, z. B. über digitale Anwendungen. In der Zukunft landen daher kaum noch Lebensmittel im Müll. Die Menschen interessieren sich dafür, wie, unter welchen Umständen und von wem Lebensmittel produziert werden. Diese Wertschätzung führt zu solidarischen Wirtschaftsgemeinschaften mit Landwirtinnen und Landwirten. Das neue Ernährungsverständnis macht unseren gesellschaftlichen Zusammenhalt stark.

Natürlich kochen wir nicht immer zuhause. Wenn es schnell gehen muss und die Zeit knapp ist, greifen wir auf die Angebote der Fast-Healthy-Food-Restaurants zurück. Die gibt es fast überall – klassische Fast-Food-Ketten aber kaum noch. Raststätten, Bahnhöfe und Flughäfen bieten viele Möglichkeiten, gesundes und schnelles Essen zu finden. Ein Blick in Restaurants, Mensen oder Kantinen in Unternehmen und Krankenhäusern zeigt, dass hier gesunde und nachhaltige Mahlzeiten Alltag sind. Wer in unserer Zukunft außer Haus isst, findet ausschließlich nachhaltig zertifizierte Anbieter und größtenteils pflanzlich basierte, ausgewogene Lebensmittel.

In Kitas und Schulen gibt es kostenfreies, frisch zubereitetes Essen. Nachhaltig, saisonal und pflanzenbasiert. Und das schmeckt: Die Kinder und Jugendlichen gewöhnen ihren Geschmackssinn ganz selbstverständlich an gesundes, ausgewogenes Essen.

Kurzum: Das gesamte Stadtbild zeigt sich aktiv, gesundheitsfördernd und durch und durch nachhaltig. Die urbane Ernährungsumgebung hat für alle Menschen etwas zu bieten. Die Stadt schmeckt voller Möglichkeiten.

DIGESTIF

DAS FAZIT

UNSERE ZUKUNFT GEHT DURCH DEN MAGEN

Diese Zukunft schmeckt. In Sachen Ernährung verbessert sich vieles für uns Menschen, unsere Gesellschaft, unsere Gesundheit und unseren individuellen Lebensstil. Und gleichzeitig für unsere Umwelt.

Klingt wie eine Utopie? Kann Ernährung wirklich all das bieten? Ja, denn diese Zukunftsvision ist kein Traum. Sie kann Realität werden. Und jetzt kommen an dieser Stelle doch unsere berühmten Zahlen, Daten und Fakten:

25 Prozent aller klimawirksamen Emissionen stammen aus dem Lebensmittelsektor (1). Was wir essen, leistet einen relevanten Beitrag zum globalen Klimaschutz! Das, was wir essen, hat einen direkten Einfluss auf unsere Lebensqualität! Eine ausgewogene und pflanzenbasierte Ernährung hat das Potential, das Leben eines jeden von uns um 10 Jahre zu verlängern (2). Gleichzeitig kann eine solche Umstellung die durch Lebensmittel entstehenden Treibhausgase um 73 % senken (3).

Digestif - Das Fazit

Je früher diese Ernährungsweise umgesetzt wird, desto länger leben wir. Und desto besser geht es unserem Planeten. Beides geht Hand in Hand.

Wann wird diese Zukunft Realität sein? Fest steht, schon heute ziehen viele von uns dafür an einem Strang. Die Politik legt bereits die rechtlichen Grundlagen. Industrie und Produktion überarbeiten ihre Prozesse. Investoren unterstützen Start-ups, um neue Geschäftsmodelle aufzubauen. Und in unseren Köpfen wächst das Bewusstsein dafür, wie wichtig eine faire, nachhaltige und gesunde Ernährung für Deutschland und unsere Welt ist. Gutes Essen macht das Leben für uns alle ein gutes Stück besser. Wir entscheiden, wann diese Zukunft Realität ist. Gemeinsam und mit kleinen Schritten machen wir uns auf den Weg.

Also, freuen wir uns drauf!

Und hier sind die Quellen zu unseren Zahlen, Daten und Fakten von S. 12:

- (1) Klimaschutz in der Land- und Forstwirtschaft sowie den nachgelagerten Bereichen Ernährung und Holzverwendung
- [Link zur Quelle](#)
- (2) Estimating impact of food choices on life expectancy: A modeling study
- [Link zur Quelle](#)
- (3) New estimates of the environmental cost of food
- [Link zur Quelle](#)

WER WAR DABEI

Im Zeitraum vom 27. Oktober bis 12. November 2021 wurden Ernährungsexpertinnen und -experten aus den Netzwerken des NUTRITION HUB und des BZfE über einen Online-Fragebogen befragt, wie sie sich eine wünschenswerte Zukunft der Ernährung in Deutschland vorstellen. Die Antworten wurden kategorisiert und zusammengefasst. An der Befragung nahmen 107 Fachleute aus den unterschiedlichsten Bereichen des Ernährungssektors teil. Im Rahmen dieser Befragung ist auch die dritte Auflage des Trendreports Ernährung 2022 entstanden. Mehr dazu auf der nächsten Seite.

Die Expertinnen und Experten (in alphabetischer Reihenfolge):

Dr. Georg Abel, Caroline Ackermann, Prof. Dr. Sibylle Adam, Dr. med. Marie Ahluwalia, Dr. Eugenia Alfine, Dr. Gunda Backes, PD Dr. Stephan Barth, Helen Bauhaus, Frederike Baus, Dr. Kai-Brit Bechtold, Birgit Becker, Christiane Binkhoff, Monika Bischoff, Birgit Blumenschein, Prof. Dr. Christine Brombach, Dr. Daniel Buchholz MPH, Prof. Dr. Anja Carlsohn, Marina Conrad, Julia Damrau, Peggy Dathe, Verena Dickson, Prof. Dr. Jutta Dierkes, Sarah Dietrich, Dr. Ann-Kristin Dorn, Steffen Dörr, Petra Eberharter, Eva-Maria Endres, Pinar Erdogan, Kevin Eze, Prof. Dr. Anne Flothow, Verena Franke, Gabriela Freitag-Ziegler, Hande Gagali, Hannah Geupel, Stella Glogowski, Prof. Dr. Jasmin Godemann, Nadine Golsong, Anne Graßmann, Dr. med. Anne Gürtler, Prof. Dr. Wencke Gwozdz, Dr. Yvonne Heilemann, Denise Hellmann, Hanna Helmig, Dr. Julia Hoffmann, Dr. Christina Holzapfel, Juliane Isbrecht, Dr. Alexa Iwan, Profn. Dr. Ulrike Johannsen, Laura Junge, Katharina Kiowski, Melanie Kirk-Mechtel, Uta Köpcke, Katharina Kühtreiber, Dr. Andrea Lambeck, Dr. Claudia Laupert Deick, Susanne Leitzen, Frédéric Letzner, Dr. Silke Lichtenstein, Susanne Lindenthal, Prof. Dr. Katja Lotz, Prof. Dr. Petra Lührmann, Misava Macamo, Laura Merten, Katrin Meyer, Maren Meyer, Prof. Dr. Andreas Michalsen, Lisa Nentwich, Bastienne Neumann, Inga Pfannebecker, Holger Pfefferle, Prof. Dorothea Portius, Dr. Antonie Post, Brigitte Raab, Monika Radke, Anna Rechenberger,

Die Expertinnen und Experten

Jan Rein, Prof. Dr. Guido Ritter, Tim Ritzheim, Dr. Malte Rubach, Carola Sandkühler, Katrin Schäfer, Dr. Robert Schaller, Franziska Schiewe, Fabian Schlang, Eva Schmidt-Zöllner, Meike Schnell, Sarah Schocke, Maren Schulze, Birgit Schweyer, Candy Sierks, Prof. Dr. Martin Smollich, Robin Sorg, Prof. Dr. Melanie Speck, Dr. Christina Steinbach, Rebecca Steiner, Prof. Dr. Nanette Ströbele-Benschop, Heike Suck, Anja Tanas, Sonja Uhlmann, Kristin Vieler, Dr. Kiran Virmani, Merle Vollgraf, Dagmar von Cramm, Klara Maria Wittmer, Kerstin Wriedt, Simonetta Zieger, Matthias Zöpke

TRENDREPORT ERNÄHRUNG 2022

Die Expertinnen und Experten wurden auch im Rahmen der dritten Auflage des Trendreports Ernährung 2022 "Essen mit Verantwortung und Leidenschaft" befragt. Der Report zeigt die 10 TOP Entwicklungen im Bereich Ernährung auf, die zuversichtlich stimmen.

Hier geht es zum Trendreport:
nutrition-hub.de

Den Gesamtüberblick und die Kontaktdaten zu allen teilnehmenden Expertinnen und Experten sind auf den Seiten 41 - 54 des Trendreports Ernährung 2022 zu finden.



Herausgeber

NUTRITION HUB ist Deutschlands größtes Netzwerk für Ernährungsexpertinnen und -experten. Das Netzwerk bringt Wissenschaft, Start-up-Szene sowie Entscheiderinnen und Entscheider aus der Industrie zusammen, um die Zukunft der Ernährung wissenschafts- und technologiegetrieben zu gestalten. Das Netzwerk möchte zur Erreichung der globalen Entwicklungsziele der Vereinten Nationen beitragen.

Das **Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)** in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) ist das Kompetenz- und Kommunikationszentrum für Ernährungsfragen in Deutschland. Das BZfE liefert Informationen zu einer sicheren und nachhaltigeren Auswahl von Lebensmitteln und schafft Transparenz über die Produkt- und Prozessqualität von Lebensmitteln. Ziel des BZfE ist es, zentrale Anlaufstelle in allen Fragen der Ernährung zu sein. Neutral, wissenschaftlich fundiert und vor allem ganz nah am Alltag.

Anfragen & Pressekontakt

Dr. Simone K. Frey

Gründerin und Geschäftsführerin

hello@nutrition-hub.com

www.nutrition-hub.de



Dr. Margareta Büning-Fesel

Leitung BZfE in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)

Margareta.Buening-Fesel@ble.de

www.bzfe.de



Sharing is caring: Teilt die Inhalte dieser Vision.

#ZUKUNFTERNÄHRUNG
#EATINGFORFUTURE
#NUTRITIONHUB
#BZFE

Impressum

NUTRITION HUB (NuHub GmbH)

Bergstr. 22
10115 Berlin
www.nutrition-hub.de

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)

Präsident: Dr. Hanns-Christoph Eiden
Deichmanns Aue 29
53179 Bonn
Telefon: 0228 / 68 45 - 0
www.bzfe.de

TEXT

Carsten Devers, brandtouch°
Dr. Simone K. Frey, Nutrition Hub

GESTALTUNG

Katharina Knoblich, Nutrition Hub

FACHLICHE BERATUNG

Dr. Margareta Büning-Fesel, BZfE in der BLE
Eva Zovko, BZfE in der BLE

FOTOS

Titel - Martí Sans @Stocksy United
S. 15 - Expertinnen und Experten - © privat, sofern Urheber nicht genannt
S. 17 - © NH, © BLE

1. Auflage 2022 - © BLE, NUTRITION HUB 2022