

GENUSS-TRENDS 2016

VON DER BEWUSSTEN ERNÄHRUNG
ZUM BEWUSSTEN GENUSSERLEBNIS!



ERFRISCHENDE IDEEN FÜR KÖRPER UND SEELE

Die Natur ist eine Schatzkammer voll mit Obst, Gemüse und feinen Kräutern. Schon immer wurden sie geschätzt, weil wir wissen, dass sie uns guttun. Jetzt rücken Powerbeeren, Heilsamen und überdurchschnittlich gesunde Früchte immer stärker in den Vordergrund. Das Interesse an ihren Inhaltsstoffen, gesundheitlichen Effekten und die wissenschaftlichen Hintergründe ist groß. **Gesund essen will fast jeder. Aber auf Genuss verzichten möchte man nicht.** So drängt sich eine Frage mehr und mehr in den Vordergrund: Wie viel Lebensfreude und Geschmackserlebnis lassen sich mit besonders nahr- und vitalstoffreichen Trend-Lebensmitteln verbinden? LINDNER liefert darauf mit der Sommer-Trend-Kollektion 2016 eine klare Antwort und lädt ein, bewussten Genuss neu zu entdecken. Dafür bietet sich eine spannende Auswahl neuer Kreationen mit dem Fokus auf Zutaten mit wohltuenden Eigenschaften. Für die funktional wertvollen und interessanten Kollektions-Produkte wurden vitamin- und vitalstoffreiche Zutaten aufregend kombiniert und schonend zubereitet.

Man hat die natürlichen Aromen erhalten und nuancenreich entfaltet. Ästhetik und Textur, so der ganze Anspruch, vollenden jede Kreation. Ein Fokus der diesjährigen Sommer-Trend-Kollektion liegt auf Kokos, Avocado und der Süßkartoffel.

Die Inspiration kommt aus der ganzen Welt und der Faszination, selbst ein Trendsetter zu sein. Denn die innovativen Food-Kreationen werden in der hauseigenen Küche, Bäckerei und Konditorei bei LINDNER entwickelt.

So konnte man für die Verschmelzung von bewusster Ernährung mit der Freude am Genuss aus dem Vollen schöpfen und manche Herausforderung meistern. Das Ergebnis sind feine und neue Genusserlebnisse, die dem Körper und der Seele guttun. Viele davon bringen saisonal passend einen leicht exotischen Touch in die tägliche Sommerküche.

Man darf gespannt und überrascht sein auf erfrischende Ideen mit gesunden Zutaten.

KOKOS RAUE SCHALE, EDLER KERN

Die Kokosnuss gehört zu jenen Lebensmitteln, deren Rolle in einer guten Ernährung man kaum erklären muss. Die erschließt sich allein schon aus der Tatsache, dass Menschen sich nur von ihr wochenlang ernähren können. Eine paradisiische Frucht, nicht nur wegen ihrer tropischen Herkunft.

Jahrtausende lang haben dort die Bewohner den Fett-, Eiweiß- und Vitaminreichtum der Kokosnuss genutzt. Im anhaltenden Trend zu Lebensmitteln mit außergewöhnlich hohem Anteil an Nähr- und Vitalstoffen ist unter anderem ihre Hauptfettensäure interessant, die Laurinsäure. Die wirkt gegen Viren und Bakterien. Hinzu kommt, dass die Kokosnuss alle B-Vitamine und Vitamin E reichlich beinhaltet. Die Aufzählung ihrer inneren Werte lässt sich fortsetzen durch Mineralstoffe wie Magnesium, Kalium, Calcium und Phosphor sowie die Spurenelemente Eisen, Mangan und Zink. Ihre Attraktivität wird von ihrem Charme und ihrem unverwechselbaren Aroma gekrönt: Kokos assoziieren wir mit Reisen, Urlaub und Exotik. Kokos ist markant, frisch und sehr beliebt in Verbindung mit vielen anderen Lebensmitteln. Kaum ein traditionelles Tropengericht, in dem das Multitalent nicht in irgendeiner Form enthalten ist. Das macht Kokos thematisch

zu einem Muss in der LINDNER Sommer-Trend-Kollektion, gleich mehrfach umgesetzt mit Ideen und Leidenschaft:

Power-Points zum Beispiel. Hier zeigt das fein abgestimmte Miteinander von Chia, Mangofruchtmark, Kokoszucker, Acai Saft, Aroniabeeren, Kokosöl, Haferflocken, Manukahonig, Mandeln, Walnüssen, Kürbiskernen und Sonnenblumenkernen wieviel Power für Körper und Seele in einer süßen Verlockung stecken kann. Der zweite Grund, sich auf diesen Chia-Kokos-Flirt einzulassen: Es ist der pure Genuss!

Herausragender Geschmack und die Kunst der Komposition prägen auch die **Pastasauce-Tomate-Kokos**: Eine klassisch südländische Tomaten-Zucchini-Sauce in einer Kokoscreme-Interpretation mit Peperoni, Zwiebeln und Olivenöl. Prädikat: Vitaminreich, sommerlich, italienisch. Als leichtes Highlight besonders für den saisonalen Mittags- oder Abendtisch definiert LINDNER den **Hähnchen-Kokos-Salat**: Hähnchenbrust mit ausgewogenen Aisa-Noten, exotisch und zart.

Mehr Informationen zu kulinarischen Trends 2016, neuen Produkten und beliebten Zutaten gibt es auf www.lindner-esskultur.de

AVOCADO DIE WERTVOLLE BEERE

Ihr Gehalt an Karotin, Kalium und verschiedenen Vitaminen würde schon reichen, um die ursprünglich südamerikanische Frucht unter den besonders gesunden Lebensmitteln einzuordnen. Doch zu allem wertvollen Überfluss macht die Avocado uns noch einen für Früchte ungewöhnlich hohen Anteil an Fettsäuren zum Geschenk. Bestimmte Sorten werden sogar gezielt für medizinische Zwecke genutzt. Im Ernährungsplan spielt sie dank ihrer einfach ungesättigten Fettsäuren eine wirkungsvolle Rolle bei der Regulierung des Cholesterinspiegels. Ihr nusartiges Aroma und cremiges Fruchtfleisch eröffnen auch der anspruchsvollen Küche interessante Möglichkeiten. Dabei ist Geschick gefragt. Die geöffnete Avocado oxidiert schnell. Der Einsatz von Limettensaft wirkt der Braunfärbung entgegen, muss aber in das gewünschte Geschmackserlebnis harmonisch einfließen. LINDNER hat mit dieser birnenförmigen Beere eine weitere Sommer-trend-Variante ihres beliebten

Klassikers entwickelt – den **Avocado-Landrahm**. Wie alle Landrahm-Kreationen zeichnet sich das neue Produkt durch seine geschmeidige Textur und rein natürliche Aromen-Fülle aus. Bestens geeignet als Aufstrich, Dip oder Beilage bieten sich mit dem Avocado-Landrahm gerade im Sommer viele Gelegenheiten für diesen erfrischenden Genuss.

Ein weiteres Sommer-Highlight bietet LINDNER allen Freunden spannender Salat-Kompositionen mit dem **Garnelen-Avocado-Salat**: Die „Butterfrucht“ und die beliebte Meeresschnecke werden hier mit roten Zwiebeln, Chili und Kokos-Chips in feinen Öl- und Gewürzvariationen arrangiert. Ein wahrer Vitamin-Cocktail zum Träumen, denn bei diesen exotischen Zutaten lässt man an lauen Sommerabenden die Gedanken gerne in die Ferne ziehen hin zu tropischen Urlaubsregionen.

SÜSSKARTOFFEL NÄHRSTOFFWUNDER MIT TROPENFLAIR

Seit Christoph Kolumbus sie aus Südamerika nach Europa brachte und die Süßkartoffel dann in Spanien und Portugal hervorragend gedieh, beschäftigt viele Menschen was diese Knolle alles kann. Stress mindern, Herz und Darm schützen, den Blutzuckerspiegel senken... Geradezu phänomenale Wirkungen werden ihr bei regelmäßigem Genuss zugeschrieben. Der Grund dafür ist ihr einzigartig hoher Gehalt an Vital-, Nähr- und Ballaststoffen. Wissenschaftskreise sprechen vom nährstoffreichsten Gemüse überhaupt. Die Süßkartoffel ist vielfältig verwendbar und gilt als von Natur aus lecker. Das alles macht sie von vornherein beliebt. Aber wie verlagert man ein solches Bündel an fantastischen Inhaltsstoffen aus der Schublade wohlschmeckender Lebensmittel in die Schatztruhe der ganz besonderen Genusserlebnisse? Zum Beispiel mit dem

Süßkartoffel-Ingwer-Salat. Dieses Treffen von Superknolle und Heilgewürz findet in einem fein abgestimmten, mediterran-tropischen Zutatenfestival statt, unter anderem Limettensaft, Crema Balsamico und Kokos. Damit werden zwei ernährungsphysiologisch bedeutende Zutaten durch weitere prägende Komponenten zum kulinarischen Ereignis. So ist es auch bei der **Süßkartoffel-Tarte**: Hanf- und Mohnsamen sind hier Teil der Rezeptur, in der neben der Süßkartoffel Frisch- und Ziegenkäse dominieren. Zur Charakteristik des Mürtbeit-Tortellets zählt eine spannende Textur. Bei der Kreation **„Gefüllte Zucchini“** wird die Süßkartoffel neben Rind von verschiedenen Gemüsen und einem würzigen Hauch „India“ begleitet. Ein festlich exotisches Sommer-Highlight.



LINDNER
Garnelen-Avocado-Salat

INTERVIEW MIT LINDNER TRENDEXPERTIN CLAUDIA MEHRL

DAS ERLEBNIS UMZUDENKEN

Viele trennen gesunde Ernährung von Genuss. Aber warum eigentlich? Dass es auch ganz anders geht, beweist LINDNER mit der Sommer-Trend-Kollektion 2016. Und Claudia Mehrl erklärt im Interview, dass bewusste Ernährung über gesunde Zutaten hinausgeht.

Kay Müller: „Bewusste Ernährung – ein Dauerthema?“

C. Mehrl: „Gesundheit bleibt ein nachhaltiges Thema und jeder weiß, dass die Ernährung darin eine wesentliche Rolle spielt. Bei all der Aufklärung, Diskussion und Verfügbarkeit von Informationen im Internet kann ich mir nicht vorstellen, dass den Menschen irgendwann wieder egal ist, was sie essen. Mit großer Wahrscheinlichkeit wird immer mehr Menschen gesund allein nicht reichen. Zu einem nachhaltig guten Lebensgefühl gehört genussvolles Essen und Trinken.“

Kay Müller: „In welcher Rolle sehen Sie hier LINDNER?“

C. Mehrl: „Mit dem Fokus der diesjährigen Sommer-Trend-Kollektion auf besonders wertvolle Zutaten wollen wir dem Widerspruch im Kopf entgegenwirken, dass sich gesund und Genuss ausschließen. Auch unabhängig von unseren saisonalen Kollektionen machen wir es unseren Kunden leicht, sich ausgewogen zu ernähren. Und zum Thema „kleine Sünden“: Die gehören dazu, wie das gelegentliche Glas Rotwein. Und schließlich sind manche kleinen Verführer für den Körper richtig gut: wie Früchte, Beeren und z. B. der Manukahonig, der sogar als süße Medizin bezeichnet wird.“

Kay Müller: „Wie spannend war denn die Sommer-Trend-Kollektion hinter den Kulissen?“

C. Mehrl: „Das war besonders spannend, weil wir bei dieser Kollektion einen Schritt weitergedacht haben. Gesund und Genuss war für uns kein neuer Gedanke. Aber dieses Mal haben wir ihn ganz bewusst herausgearbeitet. Man könnte sagen:

bewusste Zutatenwahl und Zubereitung für bewussten Genuss. In der Praxis bedeutet das, in vielen Details umzudenken. Ganz bestimmte Zutaten sind weggelassen, besonders wertvolle und nährstoffreiche haben wir bevorzugt eingesetzt. Einige davon wurden so gezielt noch nie verwendet. Damit muss man sich dann intensiv auseinandersetzen und dann mit ernährungsphysiologisch besten Zutaten großartige Ergebnisse zu erzielen – das war eine echte Herausforderung. Fantasie und Fingerspitzengefühl waren bei dieser Kollektion auch durch manche Produkte besonders gefordert. Wie macht man aus einem Nährstoffwunder wie der Süßkartoffel gleich mehrere attraktive Genusserlebnisse jenseits der üblichen Verwendung? Wieviel Limettensaft setzt man ein, um bei der Verarbeitung der Avocado dieses zarte Grün des Fruchtfleisches zu erhalten, ohne die gewünschte Aromen-Balance des gesamten Arrange-

ments zu zerstören? Besonders spannend wurde es immer dann, wenn nach vielen Variationen einer Idee eine neue Grund-Rezeptur entstanden war. Dann nämlich entscheiden feinste Nuancen darüber, wie sehr der gesunde Genuss auch der Seele guttut.“

Kay Müller: „Wird es in der Sommer-Trend-Kollektion Publikumsbeliebte geben?“

C. Mehrl: „Ja bestimmt. Wir haben mit ernährungsphysiologisch herausragenden Zutaten gearbeitet – Manukahonig, Aroniabeeren, Mango, Kokos, Chia, Quinoa ... Da ist dann jedes Produkt ein Highlight. Wenn ich eine absolute Nummer eins vorhersagen soll, nenne ich den Süßkartoffel-Ingwer-Salat. Aber auch die beiden Avocado-Produkte haben gute Chancen ganz vorne zu landen. Wem ich sozusagen von ganzem Herzen einen Riesenerfolg wünsche: unseren Power-Points!“

GUTES GANZ BEWUSST GENIESSEN

VITAL-KOMPOSITION

Willkommen zur Verschmelzung von bewusster Ernährung und leidenschaftlichem Genuss: Hähnchen-Kokos-Salat.



WWW.LINDNER-ESSKULTUR.DE