



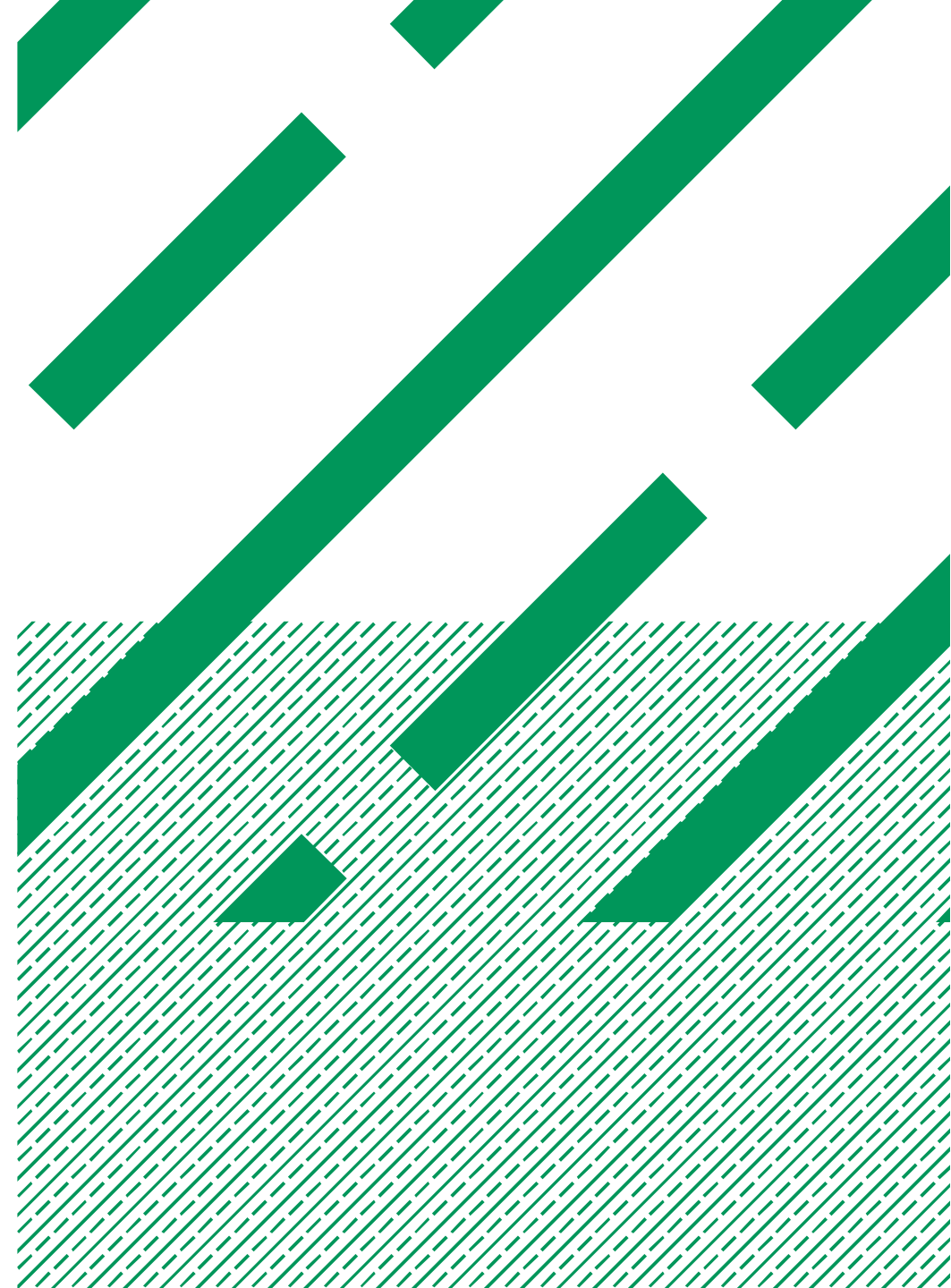
Chancen für Suffizienz im Rahmen von ernährungsbezogenen Trends

Nachträglich zur
Veröffentlichung im
Internet überarbeitet/

Dr. Carola Strassner, MBA

Professor Sustainable Food Systems & Nutrition Ecology
Correns Str. 25 D-48149 Muenster strassner@fh-muenster.de

Managing Director a'verdis Sustainable Foodservice Solutions
Mendel Str. 11 D-48149 Muenster carola.strassner@a-verdis.com



1. Ernährungsbezogene Trends

2. Konsum - Suffizienz

3. Chancen für Suffizienz

Dazu:
Künstlerin JeongMee Yoon
The Pink & Blue Project (2005
– ongoing)
Mehr unter:
<http://www.jeongmeeyoon.com/>

Ernährungsbezogene Trends

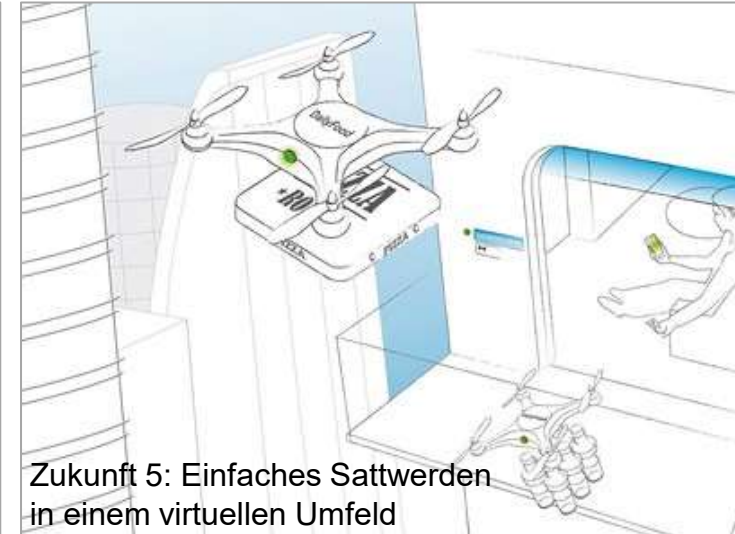


5 Szenarien für 2030

Zukunft 1: Ressourcenschonende Ernährung in einer wertorientierten Gesellschaft



Zukunft 3: Reflektierter Genuss in einer auf Eigenverantwortung setzenden Gesellschaft



Zukunft 5: Einfaches Sattwerden in einem virtuellen Umfeld



Zukunft 2: Ernährung zur Selbstoptimierung in einer leistungsorientierten Gesellschaft

Zukunft 4: Gemeinschaftliches Essen als Erlebnis in einer entstrukturierten Gesellschaft



Mehr Information: Was essen wir 2030?
<https://www.nestle.de/zukunftsstudie/zukuenfte-gestalter>
Quelle Abbildungen: Nestlé Deutschland CC BY-NC 2.0
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/2.0/>

Food-Trend-Map 2020



Quelle: Bild von [Primal Future](#) auf [Pixabay](#)

Mehr dazu:
Food Report 2020
Hanni Rützler
Mehr unter:
<https://onlineshop.zukunftsinstitut.de/shop/food-report-2020/#tab-description/>

Trend oder Hype: Superfoods



Ökobilanz der Superfoods
Mehr unter:
-DW Infofilm: 'Superfood' — der
Boom um Früchte und Körner
-Naturschutz.ch «Superfood»
schadet der Umwelt –
einheimische Alternativen
punkten

Trend oder Pseudotrend: vegan



Empfehlung der DGE:
Fleisch, Wurstwaren
sowie Eier in Maßen.

Mehr als 300 – 600 g
Fleisch und Wurst pro
Woche sollten es nicht
sein.

Tatsächlich: Fleisch in der
Woche ca. 1.000 g (m),
ca. 800 g (w).

Trend oder Gewohnheit: Bottled Water



National Geographic Greendex
2009: Consumer Choice and
the Environment – A Worldwide
Tracking Survey

Dazu: Künstler Chris Jordan
Running the Numbers II:
Portraits of global mass culture
(2009 – current) Blue (2015)

Mehr unter:

www.chrisjordan.com

Megatrends

Globalisierung

Urbanisierung

Individualisierung

Digitalisierung

Mobilität

Neo-Ökologie

Demographischer
Wandel

New Work

Sicherheit

Gesundheit

Essen wie Familie Melander, Bargteheide

Essen wie Familie Natomo, Kouakourou



Dazu:
Peter Menzel & Faith D'Aluisio
(Buch) So isst der Mensch.
Familien in aller Welt zeigen,
was sie ernährt
Mehr unter:
www.menzelphoto.com

Konsum - Suffizienz



10.000 Dinge



- Der Bundesbürger besitzt im Durchschnitt 10.000 Dinge.
- Ein durchschnittlicher EU-Haushalt besitzt 20-30 elektronische Geräte.

Bild von Shirley Hirst auf Pixabay

Top 10 der größten Shopping-Events der Welt

1. Singles Day (China)
2. Cyber Weekend (USA)
3. Black Friday und Cyber Monday (Großbritannien)
4. El Buen Fin (Mexiko)
5. Dubai Shopping Festival (Dubai)
6. Diwali Festival (Indien)
7. Black Friday und Cyber Monday (Deutschland)
8. Boxing Day (Australien)
9. Black Friday und Cyber Monday (Frankreich)
10. Black Friday (Brasilien)

Single's Day 2019 (Alibaba)

1 Milliarde EUR in 2 Minuten

554.000 Bestellungen pro Sekunde

1.292 Milliarden Pakete verschickt

Wenn nicht Konsum, dann ... ?



Buy Nothing
Day
(Adbusters)



#WhiteMonday
(25.
November)

Was haben Sie?



Dazu:
Künstler Simon Evans
Everything I have
(2008, Pen, paper, scotch
tape, correction fluid and ink
jet prints of personal
inventory, 60 1/4 x 40 1/8
inches)

Suffizienz – Was brauchen wir?



Essen ist nicht nur ein physiologisches Grundbedürfnis

Top 5 Themen auf Instagram

1. Mode
- 2. Essen**
3. Design
4. Reisen
5. Fitness

Quelle: 15 Current Instagram Trends & Forecasts for 2020: According to Experts
<https://financesonline.com/instagram-trends/>



Bild von Kaufdex auf Pixabay

unicorn bagels, sushi donuts, ...

Weniger produzieren und konsumieren

- Suffizienz ist weniger Nachfrage nach ressourcenintensiven Gütern & Dienstleistungen sowie ein sparsamer Umgang damit
- Ansatz ist verhaltensorientiert bzw. werteorientiert
- Ist was für Mutige, Pioniere, Abenteurerinnen und Abenteurer
- Es reicht nicht: eine aktive Transformation der herrschenden Systeme ist nichtsdestotrotz notwendig
- Entwicklung kommt nicht von „mehr haben“, sondern von „mit Vorhandenem etwas machen“

Chancen für Suffizienz



Suffizienz und Essen?

Weniger produzieren und konsumieren

- Agrarbetriebsmittel
- Agrarrohstoffe
- Lebensmittel
- Mahlzeiten
- Verpackung
- To-Go
- Geräte
- Abfall
- Hypes

Zu Agrarbetriebsmittel & -rohstoffe:
Künstler Mishka Henner
Feedlots (2013)
Tascoa Feedyard, Bushland, Texas
(feedlot = Concentrated Animal Feeding
Operation (CAFO))
Mehr: www.mishkahenner.com

Zu Lebensmittel:
Künstler Dwight Eschliman
Ingredients: A Visual Exploration of 75
Additives & 25 Food Products (2015)
Mehr: www.eschlimanstudio.com

Zu Mahlzeiten und Ernährung:
Künstler Gregg Segal
Daily Bread: What Kids Eat Around the
World (2018)
Mehr: www.greggsegal.com

Gesamtverwertung und Fraktionierung von Rohstoffen



Verschiedene Milchproteine haben wertvolle technologische Eigenschaften, z.B.

- Wasserbindung
- Wassersorption
- Emulgierereigenschaften
- Fettbindung
- Auflöseverhalten
- Gelbildung
- Viskoelastische Eigenschaften
- Grenzflächeneigenschaften
- Schaumbildungseigenschaften
- Schaumstabilität

Bild von StockSnap auf Pixabay

Portion versus Mahlzeit



Mehr zu:
Portionsgrößen und
Servierportionen damals und
heute s. z.B.
Australian Healthy Food
Guide 2014
Beitrag „Are you suffering
from portion distortion?“

Verpackung & To-Go



Geräte, Besitz & Eigentum

z.B. Familie Natomo in Kouakourou, Mali – Familie Ukita in Tokyo, Japan



Dazu:
Peter Menzel & Faith D'Aluisio
(Buch) So lebt der Mensch.
Familien in aller Welt zeigen,
was sie haben
Mehr unter:
www.menzelphoto.com

Suffizienz und Essen?



Suffiziente Lebensstile

In einen schönen Garten ...

“Wir sind komplett selbst-suffizient.”

„Wir bauen unser Obst und Gemüse selbst an.“

„Wir benutzen Regenwasser zum Kochen und Baden.“

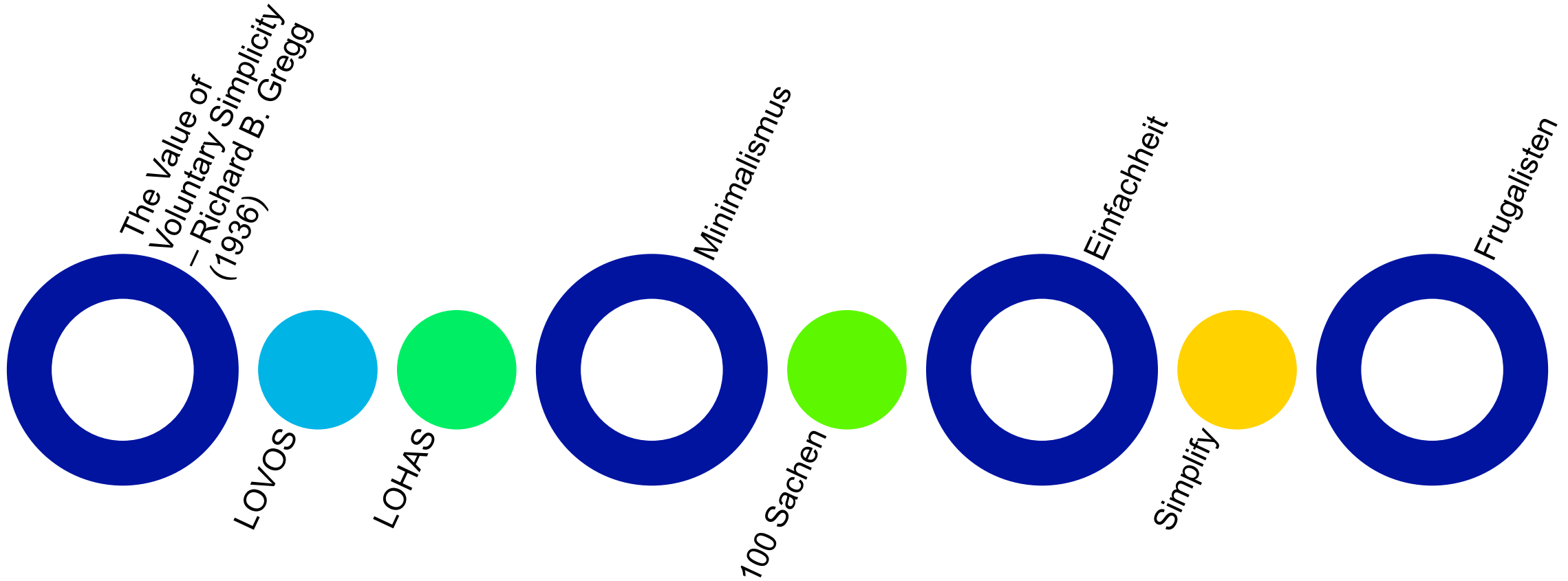
„Wir erzeugen Energie fürs Kochen und Heizen über Solarmodule.“

„Von unserem Huhn Herta kriegen wir Eier und wenn sie nicht mehr legt, essen wir sie.“

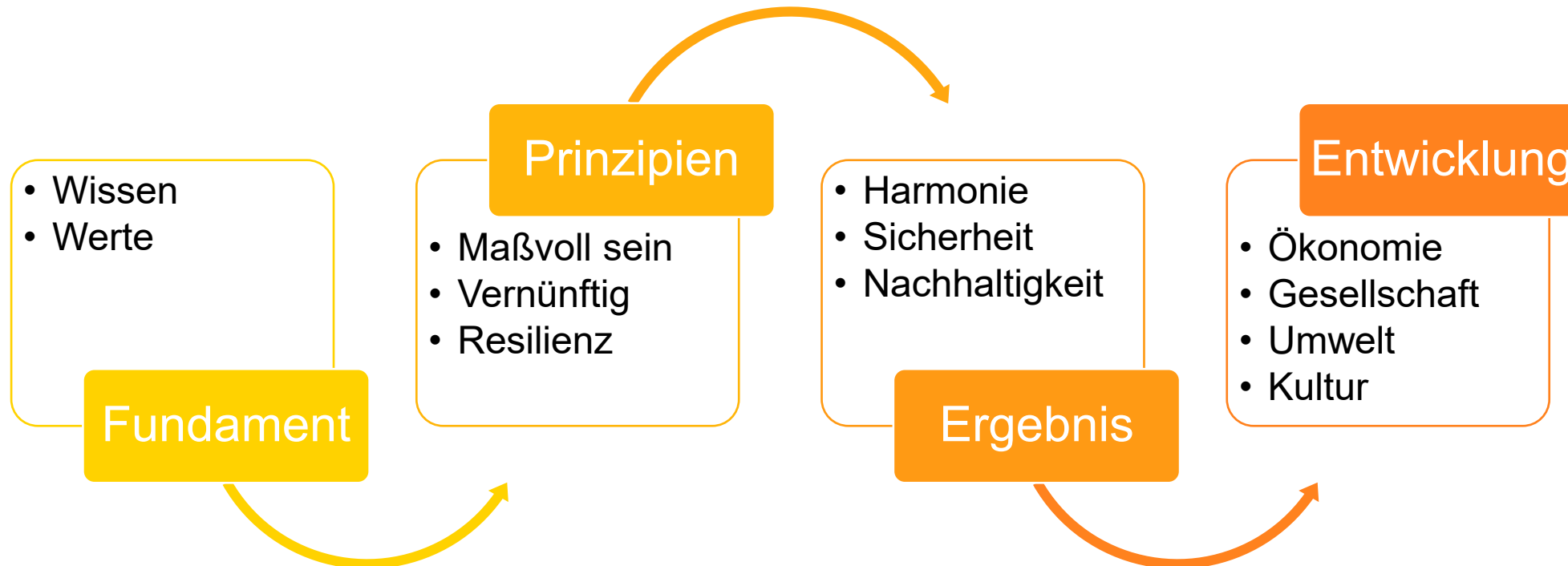
... später in einem nahegelegenen Laden ...

„Nochmal ein Dutzend Eier abholen, Herta?“

Suffiziente Lebensstile



Suffizienzökonomie



Quelle: Entwickelt von König Bhumibol
Adulyadej, 1997, Thailand

Glücksforschung



Habe ich genug, bin ich glücklich und zufrieden
- Suffizienz



FH MÜNSTER
University of Applied Sciences

Vielen Dank!

Dr. Carola Strassner, MBA

Professor Sustainable Food Systems & Nutrition Ecology

Correns Str. 25 D-48149 Muenster strassner@fh-muenster.de

Managing Director a'verdis Sustainable FoodService Solutions

Mendel Str. 11 D-48149 Muenster carola.strassner@a-verdis.com

