

HEALTHY HEDONISM GENUSSVOLLES UND GESUNDES GASTRO- ANGEBOT

Inklusive Interview mit Andrin Willi (profilierter Gastrojournalist)



Aus Freude an Genuss und Kulinarik



Healthy Hedonism, ein kulinarischer Trend, der bewusstes Geniessen mit gesunder Ernährung verbindet.



Laut Trendforscherin Hanni Rützler setzen mit Healthy Hedonism immer mehr Menschen auf eine ausgewogene, ernährungsbewusste, abwechslungsreiche und individuelle Ernährung und gleichzeitig auf ein unverwechselbares Genuss- und Kulinarik-Erlebnis. Dieser Trend bietet nicht nur für die Alters- und Gesundheitsgastronomie, sondern auch für Anbieter klassischer Gastronomieleistungen die Chance, mit neuen Zielgruppen attraktive Zusatzumsätze zu generieren und dem steigenden Bedürfnis der Kunden nach einer ausgewogenen Ernährung Rechnung zu tragen.

Die Berücksichtigung dieses Trends ermöglicht dem Gastronomen nicht nur, die Kundenzufriedenheit zu erhöhen, sondern auch, die Warenkosten zu optimieren und das Umsatzpotenzial zu steigern. Ein hoher Anteil an Gemüse, Hülsenfrüchten und hochwertigen flexitarischen Alternativen spielt dabei eine wichtige Rolle.

Die qualitativ und geschmacklich erstklassigen Sortimentsartikel und Komponenten von Swiss Gastro Solutions sowie die Kompetenz und Kreativität des Küchenteams in Bezug auf effiziente Produktionsabläufe und attraktive Inszenierung ergeben ein interessantes kulinarisches Gesamtkonzept für den Gast.

Unsere Fachberater Kevin Mohler und Felix Weder haben den Trend Healthy Hedonism – genussvolle und gesunde Gastro-Kulinarik für die praktische Umsetzung vertieft und mit Swiss Gastro Solutions-Komponenten attraktive Angebote und Rezepte für Sie entwickelt.

Freuen Sie sich zudem auf das spannende Trend-Interview mit dem aus Radio, TV und Podcasts bekannten Branchenprofi Andrin Willi, der als Epicurean Consultant und Content Creator mit uns das spannende und derzeit für viele Gäste wichtige Trendthema behandelt hat. Tauchen Sie ein in die Welt des Healthy Hedonism und entdecken Sie die vielen Möglichkeiten, die dieser Trend für Sie als Gastronomie-Anbieter und für Ihre Gäste bietet.

Viel Spass beim Lesen und kulinarische Grüsse

Marius Gamp
Leiter Marketing und Fachberatung
Swiss Gastro Solutions



INTERVIEW MIT ANDRIN WILLI

Vor seiner Selbstständigkeit war Andrin Willi Chefredakteur und Geschäftsführer der marmite verlags ag, Chefredakteur der Zeitschrift «Salz & Pfeffer», Redaktionsleiter der Weinzeitschrift «Vinum» sowie Reporter und Moderator von TV-Kochsendungen bei Radiotelevision Svizra Rumantscha. Er kann eine Ausbildung an der Schweizerischen Hotelfachschule Luzern SHL sowie mehrjährige Praxis in Fünfsternehotels in der Schweiz vorweisen. Heute arbeitet er als Content Creator und Berater in allen Fragen, die sich um Genuss drehen. Er selbst sagt: «Ich liebe Handwerk, Geschmack, Geschichten, Qualität und Sprache, also spiele ich damit.» Wir sprachen mit ihm über den Trend Healthy Hedonism.

Lieber Andrin, was bedeutet für dich der Trend Healthy Hedonism?

Healthy Hedonism bedeutet für mich grundsätzlich sinnvollen Genuss. Die sehr grosse Auswahl an verschiedensten Ernährungsformen hat zu einer Verunsicherung bei den Konsumenten geführt. Healthy Hedonism bietet einen sehr individuellen Ansatz, so dass man sich vielfältig, divers, mit Freude und auch gesund ernähren kann. Dabei soll Essen nicht ausschliesslich als Medizin gesehen und verstanden werden, sondern gepaart mit Kreativität sehr wohl auch genussfördernd sein.

Wo siehst du den Ursprung dieses Trends?

Angefangen bei der Philosophie in der Antike, welche die Sinneslust und den Genuss als solche definiert hat, ist es heute ein globales Phänomen und Bedürfnis, sich über eine gesunde und dennoch genussvolle Ernährung zu definieren. Wenn ich von «gesund» spreche, dann impliziert das für mich auch die Gesundheit des Planeten.

Welche Zielgruppen fragen diesen Trend nach?

Es sind bewegungs- und sportaffine Menschen, die sich mit gesunder Ernährung auseinandersetzen und irgendwann verinnerlichen, dass die Gesundheit des Körpers, zu der logischerweise auch die mentale Gesundheit gehört, ein wertvolles Gut ist. Eines, das man – allen Unkenrufen zum Trotz – nicht nur mit ergänzenden Pülverchen, Flüssigkeiten und Tabletten erhalten kann. Wer seine Ernährung als Kombination einer abwechslungsreichen, bewussten und energiespendenden Nahrung sieht und diese mit dem individuell zu definierenden Wort «Genuss» koppelt, ist jemand, der sehr gut zum Trend Healthy Hedonism passt.

Welche Formate in der Ausserhausverpflegung können diesen Trend umsetzen und davon profitieren?

Es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten, angefangen bei einem ausgewogenen und ansprechenden Frühstück über ein Fast-Good-Angebot über Mittag bis hin zu Backwaren, Snacks und sogar Automaten-Verpflegung zu Randzeiten. Auch im Bereich der hochwertigen Hotellerie sowie in der Care- und Gesundheits-Branche gibt es sehr gute Konzepte und bereits bewährte Angebote, die den Trend kulinarisch konkret mit ansprechenden Inhalten belegen.

Was ist für eine erfolgreiche Umsetzung nötig?

Selbstverständlich ist es auch als Profi wichtig, sich mit gesunder Ernährung auseinanderzusetzen und sein gastronomisches Angebot auch unter diesem Aspekt zu reflektieren. Sich beispielsweise zu fragen, welche Rolle Nüsse, Früchte, Gemüse und pflanzliche Proteine in einem Konzept spielen und ob bei den Gerichten Geschmack und Genuss im Fokus stehen. Generell finde ich wichtig, dass auch die Zubereitung der Gerichte unter lustvollen und kreativen Bedingungen geschehen kann. Mir ist das bei der Nonne Jeongkwan Snim in Korea aufgefallen. Bei ihr sind die Mahlzeiten auch für alle, die in der Küche arbeiten, äusserst relevant, denn Kochen ist nichts anderes als eine Übertragung von Energie. Dazu gehört, dass sich Köchinnen und Köche die Zeit nehmen sollten, sich selbst gut und gesund zu ernähren. Ja, Healthy Hedonism bedeutet nach meiner Auffassung auch, dass man sich Zeit zum Essen nimmt.

Was muss für eine erfolgreiche Umsetzung mit Bezug zu den Herausforderungen der Branche zusätzlich noch berücksichtigt werden?

Wenn man mit grösstenteils pflanzlichen Lebensmitteln arbeitet und gastronomische Inhalte damit umsetzt, könnte das die Warenkosten positiv beeinflussen. Ebenfalls helfen grundsätzlich effiziente Prozesse mit einer klaren Trennung von Produktion und Fertigung sowie auch den Aspekt der Convenience-Produkte miteinzubeziehen – ob hausgemacht oder zugekauft.

Wie schätzt du die Nachhaltigkeit dieses Trends ein?

Wir stehen erst am Anfang dieses Trends. Ich bin überzeugt, dass alles, was mit Gesundheit zu tun hat – ob mit der persönlichen Gesundheit oder mit der Gesundheit des Planeten – auch in Zukunft eine grosse Rolle in der Ernährung spielen wird.

Lieber Andrin, herzlichen Dank für das spannende Interview!

TREND INSIGHT



Healthy Hedonism ist ein kulinarischer Trend, der das Beste aus den Welten Genuss und Gesundheit vereint. Der Begriff setzt sich aus «healthy» (gesund) und «hedonism» (Genussfreude) zusammen. Der Trend bedeutet, köstliche Gerichte zu geniessen, ohne dabei die Gesundheit aus den Augen zu verlieren. Es geht dabei nicht um eine abstrakte Ernährung mit Nährwerten und Kalorientabellen, sondern um positive Erlebnisse, um Geschmack, Vielfalt, Qualität und Nachhaltigkeit.

Im Fokus steht also eine ausgewogene Ernährung, die nicht nur nährstoffreich ist, sondern auch Freude und Geschmack bietet. Statt auf Einschränkungen und Verzicht liegt der Fokus darauf, das Beste aus gesunden und leckeren Lebensmitteln zu kombinieren.

Die Herleitung des Trends Healthy Hedonism liegt in einer wachsenden Sensibilisierung für Gesundheit und Wohlbefinden, gepaart mit dem Wunsch nach Genuss und kulinarischem Vergnügen. Schon 2015 berichtete der Food Report von und mit Hanni Rützler von «Soft Health», der in eine ähnliche Richtung zeigte. Tatsächlich kann man heute nun beobachten, dass die Freude an sinnlichem Genuss, kombiniert mit einem flexiblen, sehr persönlichen Zugang zur Ernährung, für eine Vielzahl von Menschen an Wichtigkeit zugenommen hat.

Den Wunsch, einen ausgewogenen Lebensstil zu führen, diesen mit der Freude an Essen und Genuss mit deren Vorteilen zu kombinieren, ist zum Beispiel mit dem immer wachsenden Angebot in dieser Richtung keine grosse Herausforderung für den Konsumenten mehr. Ernährungsphysiologisch optimierte und ansprechend schön angerichtete Angebote fördern die Lust an gesunder und genussvoller Ernährung der Gäste.

Mit einem strategisch definierten Anteil an Convenience-Produkten lässt sich dieses Trendthema mit Leichtigkeit umsetzen.



HEALTHY HEDONISM IN DER KLASSISCHEN GASTRONOMIE





Healthy Hedonism kann in der klassischen Gastronomie beispielsweise mit individualisierbaren Fast-Good-Angeboten, einer Kommunikation mit Bezug zu ethischen Werten oder auch spezifischen Nährwerten der Speisen und Zutaten umgesetzt werden.

Insgesamt darf die klassische Gastronomie den Trend Healthy Hedonism als Chance verstehen, sich weiterzuentwickeln und gleichzeitig auf die Bedürfnisse der Gäste nach Genuss und Gesundheit einzugehen.

UNSERE EMPFEHLUNGEN

7613312084519	Pouletbrust durchgebraten (Stk. ca. 125 g)
7616800631172	CULINARIUM Süsskartoffel Würfel
7616800662657	Hummus
7616800631158	Kichererbsen
7616800663098	Sauce Thai Panaeng Curry



HEALTHY HEDONISM IN DER KLASSISCHEN GASTRONOMIE

Als Beispiel zum Trend Healthy Hedonism einige Aspekte, welche für die klassische Gastronomie als Chance genutzt werden können:

ANGEPASSTE
SPEISEKARTEN
UND EINFACHE
PROZESSE

INDIVIDUALI-
SIERUNGS-
MÖGLICHKEITEN
DER SPEISEN

MENÜ

Vorspeisen

Gemischter Salat

Frischer Blattsalat mit saisonalem BIO Gemüse vom Rütihof

Saisonale Suppe

Köstliche Suppe aus saisonalem BIO Gemüse vom Rütihof

Bulgur-Salat

Osmanischer Bulgur Salat mit authentischen Zutaten vom Wochenmarkt

Individualisiere deine Vorspeise: Speck / Homemade Crunchy Topping / Chili

Hauptspeise

Homestyle Burger / Homestyle Vegi Burger

Burger mit 100% Bio-Beef-Patty vom Erlenhof oder Erbsenprotein Grill Burger / Kopfsalat, Tomaten, glasierte Zwiebeln und fermentierte Gurken vom Rütihof / unsere selbstgemachte Haussauce mit leichter Schärfe / Wähle deine Fries: Süsskartoffel-Fries oder Country Fries

Geschmorte Kalbskopfbacken

72 Stunden sous vide geschmorte Kalbskopfbacken vom Erlenhof an feinem Jus / glasierte Karotten / Knusprig gebratene Rösti / Individualisiere deine Rösti: mit Zwiebeln / mit Speck / Spiegelei

Thai Curry

Leckerer Thai Curry (Green oder Panaeng) / fernöstliche Gemüsekombination / gekochter Reis
Individualisiere dein Curry: Pouletgeschnetzeltes / Vegi-Planet-Geschnetzeltes / Tofu

Leaf to Root Erlebnis

Vom Blatt zur Wurzel der Karotte vom Rütihof fermentierte und gegrillte Karotte, leckerer Rüblijus, gekocht aus Schale und Wurzel, Crunchy Rüblikraut und Blattgrün der Karotte, dazu wählen kannst du: Bulgur / gekochten Reis oder Rösti

Mini-Coupes

Süßes im Kleinen

Banana Split

Affogato als Café

Dame Blanche

Cold Hug

Drinks

Coffee

Ice / Hot Tea

Thai Tea

Soda

Infused Water

BETONTE
QUALITÄT DER
ZUTATEN

KULINARISCHE
ERLEBNISSE

SCHONENDE
KOCHTECHNIKEN

GASTRONO-
MISCHE
KREATIVITÄT

TRANSPARENTE
INFORMATION-
BEREITSTELLUNG

Wertes zu unseren Partnern / Herkunftsangaben / Allergenen / Kochmethoden





UNSERE EMPFEHLUNGEN

7616800665498	Bulgur
7616800567792	Gemüsemischung China
7616800647081	CULINARIUM Broccoli 40 – 70 mm
7624290004000	I GELATI Sorbet Mango
7616800662268	Rindsvoressen vorgegart TK

CHANCEN DER GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG MIT HEALTHY HEDONISM



Ein weiterer Trend, der sich mit Healthy Hedonism verbinden lässt, ist zum Beispiel Nouvelle Cantine. Dieser beschreibt eine gastronomische Bewegung aus den vergangenen Jahren, welche auf eine neue, zeitgemässe Interpretation von Mitarbeiterverpflegung hinweist. Personalrestaurants wurden oder werden traditionell oft mit einfachem, teilweise ungesundem Essen in Verbindung gebracht. Die Healthy-Hedonism-Bewegung zielt ähnlich wie Nouvelle Cantine darauf ab, diese Wahrnehmung zu verändern und Personalrestaurants zu Orten zu machen, an denen gesunde und qualitativ sowie kulinarisch hochwertige Mahlzeiten angeboten werden.

Hier sind einige Aspekte, wie der Trend Nouvelle Cantine mit dem Healthy Hedonism in Verbindung steht und ausgeweitet werden könnte:

1. Gesunde, ausgewogene und ansprechende Optionen im Angebot
2. Convenience-Produkte, gepaart mit frischen lokalen Produkten
3. Vielfalt und Abwechslung, gepaart mit einfachen operativen Prozessen
 1. HACCP-Sicherheit
 2. Deklarationssicherheit
 3. Labelsicherheit
 4. Eco Score, Angaben zu Gerichten und Angeboten



UNSERE EMPFEHLUNGEN

7616800636986	VEGI PLANET Geschnetzeltes
7616800658032	Salatsauce Honig-Senf 5 L
7616800658810	VEGI PLANET Erbsenprotein-Grillburger (Stk. ca. 115 g)
7616800654331	Linsen
7616800575254	Penne Fiorentina IQF



HEALTHY HEDONISM
IN INSTITUTIONEN WIE
HEIMEN UND SPITÄLERN





Die Umsetzung von Healthy Hedonism in Heimen und Spitälern erfordert eine ganzheitliche Herangehensweise, die sowohl die Ernährungsbedürfnisse als auch den Genussaspekt von den Gästen berücksichtigt. Folgende Punkte können dabei helfen:

1. Anpassung der strategischen Angebotsplanung:

Mit den polyvalenten Komponenten von Swiss Gastro Solutions können die Protein- und Kohlenhydratquellen einfach ausgetauscht und kombiniert werden. Dadurch gelingt die Planung auch unter Berücksichtigung einer gesunden und genussvollen Ernährung.

2. Attraktive Präsentation:

Die Speisen sollten zeitgemäss in ästhetisch ansprechendem Geschirr präsentiert werden. Verwenden Sie dabei frische Komponenten als gut sichtbare Bestandteile der Speisen, z.B. als Topping oder Garnitur.

3. Prozesssicherheit in der Care-Gastronomie in Bezug auf Healthy Hedonism:

Durch den Einsatz eines smarten Convenience-Grads können die gastronomischen Prozesse in der Institution einfach sicher gemacht werden. Dazu zählen Aspekte wie:

1. Deklarationssicherheit = Foodsafety
2. Label Sicherheit im Bereich Nachhaltigkeit und Herkunft
3. Prozess- und Gelingsicherheit durch einfache Prozesse

UNSERE EMPFEHLUNGEN

7616800633848 Risotto alla milanese

7616800622958 Sauce India Tikka Masala

7616500927193 TORRICELLA Reis Basmati 10 kg

5413835100237 Tagliatellenester

7616800585604 Jus gebunden

HEALTHY HEDONISM IM BEREICH VON NEUEN GASTRO-FORMATEN



Die Gastronomie ist stetig im Wandel und so gibt es auch immer wieder neue Konzepte und Möglichkeiten, sich ausser Haus zu verpflegen. Gepaart mit Infinite Food, also Essen, zu jeder Zeit und überall, ist der Trend Healthy Hedonism der gesunde Lifestyle 24/7.

Durch die Vereinigung dieser beiden Trends spricht man eine in der Tendenz wachsende Kundengruppe an. So sind neue Gastro-Formate im Take-away-Sektor sehr stark auf eine Individualisierung des Angebots, schnelle und einfache Prozesse in der Küche und die Umsetzung auf Kleinflächen ausgerichtet. Zudem sind sie durch die Nachfrage der Zielgruppe nach frischen und lokalen Lebensmitteln gefordert.

Eine einfache, klare und zielgruppenorientierte Kommunikation im Store oder am Verkaufspunkt vereinfacht die Bestell- und Bezahlprozesse. Durch Deklarations- und Labelsicherheit der Produkte von Swiss Gastro Solutions sind Auskünfte zu den verwendeten Produkten jederzeit erhältlich.



UNSERE EMPFEHLUNGEN

7616800658247	AHA Dressing Italian 60g
7616800631134	Quinoa gemischt
7613312088494	Forellenfilet weiss mit Haut (Stk. 130 - 160g)
7617014169567	DELICATERRA Walnusskerne 750g
7616800658957	VEGI PLANET Falafel (Stk. ca. 18g)

HEALTHY HEDONISM IN DER WELT DER GETRÄNKE





UNSERE EMPFEHLUNGEN

7617500231167	Schweppes Tonic Water 0.5 L
6430056289557	Celsius Peach Vibe Can 0.355 L
8001160004329	Gatorade Cool Blue 0.75 L
7617500195278	Valais 0.75 L
7617500198750	Valais Botanical Himbeere & Verveine 0.75 L

Healthy Hedonism ist auch in der Welt der Getränke ein Konzept, das den Genuss von hochwertigem Essen und Trinken mit einer bewussten und gesunden Lebensweise verbindet.

Gesunde Cocktails beziehungsweise Mocktails: Bars und Restaurants kreieren Cocktails und Mocktails mit frischen, hochwertigen Zutaten. Spezifisch nimmt der Trend des alkoholfreien Cocktailgenusses stetig zu. Bei Mocktails wie auch Cocktails setzt man auf die Verwendung von frischen Säften, Kräutern, Gemüse und sogar Superfoods, um Getränke mit geringerem Zuckergehalt und höherem Nährwert anzubieten.

Functional Drinks: Gesundheitsbewusste Verbraucher zeigen verstärktes Interesse an funktionellen Getränken, die nicht nur erfrischend sind, sondern auch zusätzliche gesundheitliche Vorteile bieten. Dazu gehören Getränke mit probiotischen Eigenschaften sowie vitaminreiche Zutaten.

Superfood-Getränke: Die Integration von Superfoods in Getränken ist immer populärer. Smoothies und Säfte mit Zutaten wie Chiasamen, Spirulina, Açaí oder Kurkuma sind längst als gesunde und schmackhafte Optionen in vielen Angeboten erhältlich.

Kaffeetrends: Der Kaffeetrend setzt sich fort, wobei besondere Aufmerksamkeit auf hochwertigem Kaffee, spezialisierten Röstungen, Kaffee mit nachhaltigen Herkunftsangaben und innovativen Zubereitungsmethoden liegt.

Fermentierte Getränke: Fermentierte Getränke wie Kombucha und Wasserkefir erfreuen sich wachsender Beliebtheit aufgrund ihrer probiotischen Eigenschaften und ihres erfrischenden Geschmacks.

Alle Informationen zum attraktiven Getränkeangebot von Aproz finden Sie unter aproz-gastro.ch.

Starke Marken für Sie vereint.



pastanova

salsanova



HUTTWILER
+ GLUTEN FREE



CAFÉ ROYAL
SWITZERLAND

Inflagranti
Caffè

DELIZIO

