xanocs
WOHNfühlen erleben.

DIE FOOD-TRENDS DER LETZTEN JAHRE

Ein kulinarischer Ausflug in beliebte Ernährungsweisen

Die immer neuen Foods-Trends zeigen, dass die richtige Ernährung für viele Menschen ein wichtiges Thema ist. Kein Wunder, setzen wir uns doch täglich damit auseinander, wägen Genuss gegen Gesundheit ab, beweisen Disziplin oder mogeln. Es gibt Menschen, die einer bestimmten Ernährungsweise anhängen und andere, die eher das große Ganze im Blick haben. Entsprechend bilden sich immer neue Food-Trends aus, die bestimmte Lebensmittel, den Verzicht darauf, Diäten oder Dauerkostformen betreffen. Hier haben wir einen Überblick zusammengestellt.

INHALT

Veganismus – den Tieren zuliebe	4
Flexitarismus ist ein bisschen lockerer	4
Paleo-Diät – essen wie in der Steinzeit	5
Rohkost – bloß nicht gut durch	5
Intervallfasten – Essen ja, aber nicht immer	6
Healthy Hedonism – Genuss ja, aber bitte gesund!	7
Snackification – ein Happen hier, ein Happen da	7
Slow Food – Eile mit Weile	8
Fast Good – schnell, gut und nachhaltig	8
Glutenfrei	9
Laktosefrei – bitte ohne Milchzucker	10
Clean Eating – sauberes Essen, sauberer Körper	10
Zuckerfrei und trotzdem süß	11
From Nose to Tail/From Leaf to Root	11
Low Carb – ohne Kohlenhydrate zur schlanken Figur	12
Insekten auf dem Teller? Ja bitte!	12
Fermentieren wie bei Oma	13
Detox – entgiften mit basischen Lebensmitteln	13
Superfoods – das Poweressen	14
Craft Beer	15

VEGANISMUS – DEN TIEREN ZULIEBE

Während Vegetarismus schon seit langem mitten in der Gesellschaft angekommen ist, hat in den letzten Jahren auch der Veganismus stark zugenommen. Veganer verzichten auf alle tierischen Produkte, also auf Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte und Honig. Kompliziert wird diese Ernährung dadurch, dass in vielen verarbeiteten Lebensmitteln tierische Produkte enthalten sind. Gelatine zum Beispiel enthält tierisches Eiweiß, sodass herkömmliche Gummibärchen für Veganer ungeeignet sind. Der Vorteil daran ist, dass Du als Veganer viel selbst kochst. So kannst Du sichergehen, dass Du keine tierischen Inhaltsstoffe zu Dir nimmst. Ganz nebenbei ist das Kochen mit frischen Zutaten gesund und macht Spaß.

FLEXITARISMUS IST EIN BISSCHEN

Ein Flexitarier ernährt sich überwiegend vegetarisch, also mit viel Gemüse, Obst, Getreide- und Milchprodukten. Allerdings integriert er hin und wieder einmal hochwertigen Fisch oder Fleisch in seinen Speiseplan. Beim Einkauf achtet er darauf, dass die entsprechenden Produkte auf biologische Weise erzeugt wurden. Es handelt sich um eine achtsame Ernährung, die nicht ganz so strenge Regeln anlegt wie die komplett fleischlose Alternative.

Paleo-Diät – essen wie in der Steinzeit

Die Paleo-Diät ist angelehnt an die (vermutliche) Ernährung in der Altsteinzeit, also im Paläolithikum. Ihre Anhänger argumentieren, dass die Genetik des Menschen sich nicht verändert hat und dass für den heutigen Menschen auch gut sein muss, was für den damaligen Menschen gut gewesen ist. Auf dem Speiseplan stehen bei ihnen vor allem Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Nüsse und Samen, Obst und Gemüse sowie Honig. Sie verzichten weitestgehend auf Getreideprodukte, vor allem auf Weizenmehl – es gibt verschiedene Ausprägungen, die eine leicht unterschiedliche Ernährung ermöglichen. Milchprodukte, Zucker und Hülsenfrüchte sowie alle Arten von verarbeiteten Lebensmitteln sind aber nicht erlaubt.

Rohkost – bloß nicht gut durch

Wie der Name schon andeutet, geht es hier um rohe Nahrungsmittel. Die Idee dahinter ist, dass wichtige Inhaltsstoffe von Lebensmitteln beim Erhitzen verloren gehen oder dass dabei gar ungesunde Inhaltsstoffe entstehen. Entsprechend werden die Nahrungsmittel im Rohzustand verzehrt oder nur sehr leicht erhitzt. Diese Art der Ernährung kann auch unterschiedliche Ausprägungen haben: Manche Rohköstler sind gleichzeitig Vegetarier, andere nehmen durchaus auch geräuchertes Fleisch und rohen Fisch zu sich.

Intervallfasten – Essen ja, aber nicht immer

Es ist einer der Food-Trends, die besonders viel Aufmerksamkeit auf sich gezogen haben: Das Intervallfasten ist keine Diät und verlangt keinen Verzicht auf bestimmte Lebensmittel. Stattdessen werden hin und wieder Mahlzeiten ausgelassen. Es gibt hier verschiedene Möglichkeiten: Du kannst an zwei Tagen in der Woche etwa ein Viertel der sonst üblichen Kalorienzahl aufnehmen, während Du an allen anderen Tagen normal isst. Manche Menschen wählen dafür weit auseinanderliegende Tage wie Montag und Donnerstag, andere gleich zwei Tage am Stück. Eine Variante sieht das Fasten an jedem zweiten Tag vor.

Alternativ kannst Du auch jeden Tag auf eine Mahlzeit verzichten. Ob Du das Frühstück oder das Abendessen ausfallen lässt, ist Deine Sache. Beim 16-zu-8-Fasten kommt es lediglich darauf an, dass Du zwischen zwei Mahlzeiten 16 Stunden lang nichts isst. Die Ernährungsform soll dabei helfen, das Gewicht zu reduzieren oder zu halten. Das lässt sich natürlich vor allem dann umsetzen, wenn Du in den acht Stunden, in denen Du essen darfst, nicht ausschließlich Süßes und Fettiges zu Dir nimmst.

Healthy Hedonism – Genuss ja, aber bitte gesund!

Gesunder Hedonismus? Was wie ein Widerspruch klingt, muss keiner sein. Anhänger dieses Food-Trends möchten nicht gern verzichten und haben so die freie Auswahl aus einer breiten Lebensmittelpalette. Sie legen Wert darauf, auf ihren Körper zu hören und ihm nach Bedarf Essen zuzuführen. Das bedeutet auch den Abschied von festgelegten Essenszeiten: Als Healthy Hedonist isst Du, wenn Du Hunger hast, und hörst auf, wenn Du satt bist. Wer sich für diese Ernährungsweise entscheidet, kocht selbst und achtet auf gesunde Inhaltsstoffe. Industriell gefertigtes Essen kommt kaum einmal auf den Teller, und Essen aus Gewohnheit oder Langeweile ist nicht vorgesehen.

Snackification – ein Happen hier, ein Happen da

Bei einem Lebensstil, der immer schneller und flexibler wird, ist es schwierig, drei festgelegte Mahlzeiten zu integrieren. Manche Food-Trends passen sich der hastigen Welt an – Snackification gehört dazu. Jeden Bissen bewusst genießen? Das soll tun, wer Zeit dafür hat. Bei der snackbasierten Ernährung nimmst Du mehrere kleine Mahlzeiten am Tag zu Dir, etwa auf dem Weg vom Büro zum Termin außer Haus, in der Mittagspause beim Spaziergang oder abends zwischen Job und Fitnessstudio.

Der Vorteil der zahlreichen kleinen Mahlzeiten ist, dass Du aus einer schier endlosen Zahl an Möglichkeiten wählen kannst: Hier gibt es einen Teller Ramen oder eine Poke Bowl, dort etwas Sushi, da einen Proteinriegel. Meze, Tapas und Antipasti eignen sich auch ideal, ebenso wie Smoothies. Bei dieser Ernährung musst Du aufpassen, dass die Snacks gesund und halbwegs kalorienarm bleiben, denn allzu leicht verlierst Du den Überblick, wenn Du Dir zu viele Süßigkeiten gönnst. Allerdings hast Du die Chance, Dich wirklich abwechslungsreich zu ernähren.

Slow Food – Eile mit Weile

Kaum können zwei Food-Trends unterschiedlicher sein als Snackification und Slow Food. Letzteres wurde als Gegenentwurf zum höchst internationalen Fast Food erschaffen: Die Zubereitung aus regionalen und saisonalen Zutaten braucht Zeit. Essen ist nicht nur Nahrungsaufnahmen, sondern sinnlicher Genuss. Es handelt sich um einen nachhaltigen Trend, der Wert auf hohe Qualität legt und die Diskussion um regionale Rezepte befeuern möchte. Industriell verarbeitete Lebensmittel kommen hier nicht auf den Tisch, Kochen und Essen sind Teil einer größeren Erfahrung. Die Bewegung befasst sich auch mit der Geschichte und der Kultur der Gerichte, von denen es dank verschiedener Regionen eine wahre Fülle gibt.

Fast Good – schnell, gut und nachhaltig

Nur ein Buchstabe Unterschied, doch von Fast Food trennt Fast Good eine ganze Welt. Statt labbriger Brötchen und Patties mit zweifelhaftem Inhalt bekommen die Kunden bei Fast Good-Anbietern gesunde, hochwertige Lebensmittel, die sich ebenfalls schnell herrichten lassen. Veggie- oder Meeresfrüchtewraps, vegane oder Bio-Burger, AMA-zertifizierte Würstchen oder Gemüsecurrys aus saisonalen Zutaten aus der Region ziehen die ernährungs- und umweltbewussten Menschen an, die im Alltag nur wenig Zeit zum Essen haben. Fast Good ist Fast Food – nur eben in hochwertig, gesund und nachhaltig.

Glutenfrei

Weißt Du noch, als plötzlich Weizenmehl der Feind war und alle auf ihre normalen Brötchen verzichtet haben? Gluten, das Klebereiweiß in vielen Getreidesorten, kann die Gesundheit von Menschen mit einer Allergie oder einer Unverträglichkeit stark beeinträchtigen. Die Zahl derer, die Gluten nicht gut vertragen, ist in den letzten Jahren angestiegen. Entsprechend ist auch das Angebot an glutenfreien Nahrungsmitteln größer geworden. Auch Menschen, die keine Probleme mit der Verdauung des Proteingemischs haben, greifen hin und wieder gern zur glutenfreien Variante: Sie belastet häufig weniger und ist manchmal auch ärmer an Kalorien.

Dennoch sei hier festgehalten: Wer aus gesundheitlichen Gründen auf Gluten verzichten muss, wird über den Hype nur müde lächeln. Komplett alle glutenhaltigen Nahrungsmittel vom Speiseplan zu streichen, ist nämlich extrem schwierig, denn mit einem Verzicht auf Weizenprodukte ist es nicht getan. Gluten ist auch enthalten in Gerste, Roggen, Hafer, Dinkel, Ebly, Couscous, Bulgur, Grünkern, Emmer, Einkorn und Seitan. Hast Du schon einmal versucht, auf alle herkömmlichen Brot-, Nudel- und Pizzavarianten zu verzichten, weißt Du, wie schwierig das ist – ganz zu schweigen von den Lebensmitteln, in denen man Gluten auf den ersten Blick nicht vermuten würde. Der kategorische Verzicht auf Gluten ist außerdem auch ziemlich kostenintensiv.

Für diejenigen, die auf Gluten verzichten müssen oder möchten, gibt es inzwischen aber eine ganze Reihe an Mehlalternativen, aus denen sie selbst Teigwaren herstellen können. Viele von ihnen bestehen etwa aus getrocknetem Obst oder Gemüse. Sie bringen immer einen gewissen Eigengeschmack mit, und die meisten sind ebenfalls sehr sättigend. Auch Pseudogetreide wie Amaranth, Buchweizen, Quinoa und Chia-Samen sind gute, energiereiche Alternativen.

Laktosefrei – bitte ohne Milchzucker

Laktosefreie Lebensmittel sind vor allem für die Leute geeignet, die eine Unverträglichkeit gegen Milchzucker haben: In den entsprechenden Produkten ist die Laktose bereits aufgespalten, sodass der Körper diese Aufgabe nicht mehr übernehmen muss. Laktosefreie Lebensmittel, die eigentlich Laktose enthalten würden, sind teurer als die Ursprungsprodukte. Als das Zertifikat "laktosefrei" gerade sehr in war, sind manche Lebensmittelhersteller auf den Zug aufgesprungen: Sie haben das Wort auf ihre Produkte drucken lassen, obwohl sie nie Laktose enthalten haben.

Inzwischen hat sich weitestgehend herumgesprochen, dass auf Laktose nur verzichten muss, wer an einer Unverträglichkeit leidet. Allerdings gibt es auch eine ganze Reihe sehr wohlschmeckender Alternativen zu Milch, Joghurt & Co., was vor allem für Veganer interessant ist. Entsprechend muss der Verzicht auf Laktose nichts mit einer Nahrungsmittelunverträglichkeit zu tun haben. Übrigens kann es auch in höherem Alter dazu kommen, dass der Körper Milchzucker nicht mehr gut verträgt. Dann ist eine Umstellung auf laktosefreie Lebensmittel angeraten.

Clean Eating – sauberes Essen, sauberer Körper

Mit dem Slow Food verbunden, aber insgesamt mehr auf Gesundheit und Kalorien bedacht ist das Clean Eating (zu Deutsch: sauberes Essen). Auch hier kommt vor allem regionale und saisonale Ware auf den Tisch, bitte in Bioqualität. Industriell verarbeitete Lebensmittel sind verpönt, vor allem ungesunde Fette und Industriezucker. Geschmacksverstärker, Konservierungs- und Farbstoffe dürfen in den Lebensmitteln nicht enthalten sein. Viele Anhänger diesen Food-Trends ernähren sich außerdem auch vegetarisch oder vegan oder setzen auf den Verzicht auf Gluten oder Laktose. Allerdings gibt es auch Fleisch- und Fischgerichte.

Zuckerfrei und trotzdem süß

Den Konsum von Zucker zu reduzieren, kann nur gesund sein. Möchtest Du auf raffinierten Industriezucker verzichten, hast Du viele Möglichkeiten, ihn zu ersetzen: Du kannst mit Honig kochen oder mit Agavendicksaft, mit dem einen oder anderen Fruchtsirup oder mit Birkenzucker. Bei manchen industriellen Süßstoffen hingegen ist Vorsicht geboten: Sie suggerieren dem Körper, dass er Zucker bekommt, und wenn die Zufuhr ausbleibt, kann es zu Heißhungerattacken kommen.

From Nose to Tail / From Leaf to Root

Du isst gern Fleisch, findest es aber nicht richtig, dass nur manche Stücke wie Filet und Schnitzel ihren Weg auf den Teller finden? “From Nose to Tail” ist einer der Food-Trends, die in Zeiten der Billigfleisch-Produktion zur Achtsamkeit aufrufen. Hier legen die Anhänger Wert darauf, dass die Tiere (nach Möglichkeit vom Bio-Hof!) komplett verwertet werden, also von der Schnauze bis zum Schwanz. Wer dieser Überzeugung anhängt, schreckt auch vor dem Verzehr von Schweinefüßen und Kutteln nicht zurück. Für Vegetarier und Veganer gibt es die Entsprechung “From Leaf to Root”: Hier soll möglichst jeder Teil der Pflanze verwertet werden. Allerdings hat dieser Trend weniger ethische Aspekte, wie es bei den Tieren der Fall ist; es geht eher um das Entdecken neuer Nutzungsmöglichkeiten und Rezepte.

Low Carb – ohne Kohlenhydrate zur schlanken Figur

Eine Zeitlang war das Weglassen der Kohlenhydrate die Lieblingsdiät der Stars und Sternchen. Viel Protein in Form von magerem Fleisch, Eiern und fettigem Fisch in Verbindung mit Gemüse und Obst bringen die Pfunde tatsächlich relativ schnell zum Purzeln. Allerdings empfehlen Ernährungsexperten, nicht ganz auf Kohlenhydrate zu verzichten, sondern noch etwa 100 bis 120 Gramm am Tag davon aufzunehmen. Auch eignen sich Nudeln, Blattgemüse, Hülsenfrüchte sowie fettarmer Joghurt sich besser als Weißbrot, Pommes und weißer Reis. Einmal in der Woche kannst Du außerdem mehr Kohlenhydrate zu Dir nehmen, da bei einem kompletten Verzicht der Körper auf Sparflamme schaltet: Er vermutet eine Hungersnot und verbrennt entsprechend möglichst wenig Kalorien – das ist also kontraproduktiv, wenn Du abnehmen möchtest.

Quelle: CK Bangkok Photo. - stock.adobe.com

Insekten auf dem Teller? Ja bitte!

Insekten stehen als Proteinzufuhr der Zukunft ganz oben auf der Liste: Fleisch kann den Bedarf kaum decken. Und auch, wenn man hierzulande den eiweißreichen Snack noch eher als Mutprobe betrachtet, wagen sich mehr und mehr Hersteller an die Tiere heran: Sie werden bereits zu Burgern und zu Proteinriegeln verarbeitet, können als Pulver in Getränke gerührt werden und finden vor allem auch im Süßwarenbereich Verwendung. Sobald der mitteleuropäische Ekel vor den Krabbeltieren als Nahrungsmittel sich gelegt hat, sollte der Verbreitung nichts mehr im Wege stehen. Dadurch werden auch wieder zahlreiche neue Rezeptvarianten entstehen.

Quelle: scerpica - stock.adobe.com

Fermentieren wie bei Oma

Keineswegs eine neue Idee, sondern vielmehr eine Wiederentdeckung ist das Fermentieren. Schon seit Tausenden von Jahren machen Menschen in verschiedenen Erdteilen auf diese Art Lebensmittel haltbar; Stichworte sind hier etwa Kimchi und Sauerkraut. Nun erlebt die Art des Haltbarmachens ein Revival – auch, weil vermutet wird, dass fermentierte Speisen der Darmflora guttun. Ob dem so ist oder nicht: Die eingelegten Lebensmittel sind auf jeden Fall gesund, halten sich lange und überzeugen mit ihrem einzigartigen Geschmack.

Beim Fermentieren verdauen Bakterien einen Teil des Lebensmittels vor. Was eklig klingt, ist höchst gesund: Der Körper hat weniger zu tun, das Essen ist bekömmlich. Außerdem entstehen während des Fermentiervorgangs zahlreiche Vitamine. Du kannst Gemüse fermentieren, aber auch Joghurt, Brot, Tee und Tabak.

Detox – entgiften mit basischen Lebensmitteln

Manche Food-Trends setzen auf die Reinigung des Körpers, so auch die Detox-Diät. Sie ist nicht als ständige Ernährung gedacht, sondern soll binnen einiger Tage den Körper reinigen. Dafür verzichtest Du auf Lebensmitteln, die im Körper sauer wirken, und isst nur solche, die sich basisch auswirken. Was sauer und was basisch wirkt, hängt mit den Stoffwechselvorgängen im Körper ab: Die Lebensmittel werden ja aufgespalten und umgewandelt. Zitronen zum Beispiel wirken basisch, man kann also nicht vom Geschmack des Lebensmittels auf seine Wirkung schließen.

Für die Detox-Kur, die Deinen Stoffwechsel ankurbeln soll, verzichtest Du komplett auf Fleisch und Eier, auf Weißmehl, Milchprodukte, Süßigkeiten, Kaffee, grünen und schwarzen Tee sowie auf Alkohol. Erlaubt hingegen sind Salat, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Tofu und Soja sowie Wasser und Kräutertee. Allerdings nimmst Du davon auch nur wenig zu Dir – nur rund 500 Kalorien am Tag. Alternativ empfehlen einige Anhänger, die Mahlzeiten durch Smoothies zu ersetzen. Das ist allerdings für viele Leute zu anstrengend. Du kannst die Detox-Kur (vorausgesetzt, Du bist gesund) zwischen drei und 14 Tage lang durchführen.

Superfoods – das Poweressen

Die berühmten Superfoods begleiten uns schon einige Jahre. Geheimnisvolle und exotische Namen wie Açai oder Baobab ließen vermuten, dass es weit weg besonders gesunde Lebensmittel gibt. Vielleicht war es für einige Leute tatsächlich eine Enttäuschung herauszufinden, dass auch profane Lebensmittel wie Grünkohl und Blaubeeren Superfoods sind. Die nicht offizielle und daher leicht schwammige Definition des Superfoods lautet, dass es eine große Menge eines oder mehrerer gesunder Inhaltsstoffe mitbringen muss.
Das können etwa sekundäre Pflanzenstoffe sein, die antioxidativ wirken, aber auch Mineralien oder Vitamine. Viele Superfoods sind Beeren und Gemüsesorten, allerdings kann man auch Lachs als solches bezeichnen, da er außergewöhnlich viel Vitamin B12 und Omega-3-Fettsäuren enthält. Um mit Superfoods zu kochen, musst Du also gar nicht in die Ferne schweifen (oder die teuren Flugfrüchte kaufen) – es reicht, wenn Du Dich an gesunde regionale Lebensmittel hältst. Das ist auch bedeutend besser für den CO2-Fußabdruck.
Möchtest Du wissen, was alles ein Superfood ist, folgen hier einige unvollständige Listen:

- Obst: Açaibeere, Aroniabeere, Gojibeere, Heidelbeere, Brombeere, Johannisbeere und Blaubeere, Physalis, Acerola-Kirsche, Hagebutte, Sanddorn, rote Traube, Apfel, Granatapfel
- Algen: Chlorella- und Spirulina-Alben
- Gemüse: Grün- und Rotkohl, Brokkoli, Kohlrabi
- Samen: Chiasamen, Leinsamen, Hanfsamen
- (Pseudo)Getreide: Quinoa, Hirse, Buchweizen, Hafer, Amaranth
- weitere Pflanzen: Brennnessel, Ingwer, Walnüsse, Avocado, Moringa, Rucola, Giersch, Baobab, roher Kakao, Maca

Es gibt noch eine ganze Reihe weitere Lebensmittel, die den Superfoods zugerechnet werden könnten, schließlich ist die Bezeichnung nicht geschützt. Wichtig ist, dass es sich um ein vollwertiges Nahrungsmittel handelt, dass es möglichst naturbelassen und im Idealfall auch biologisch angebaut sein sollte: Möglichst wenig Pestizide tragen schließlich ebenfalls dazu bei, dass die Pflanzen eine gesunde Wirkung haben.

Craft Beer

Deutsches Bier wird nach dem deutschen Reinheitsgebot gebraut, so und nicht anders kennt man das hier. Doch seit einigen Jahren mischt das ursprünglich aus den USA stammende Craft Beer den sowieso schon vielseitigen Markt kräftig auf! Craft Beer, also handwerklich hergestelltes Bier, muss in Deutschland dem Reinheitsgebot entsprechen. Neben Hopfen, Malz, Hefe und Wasser sind hier knapp über 50 genau festgelegte Hilfsstoffe zulässig, die nach dem Brauen wieder herausgefiltert werden müssen. In Brauereien im Ausland hingegen sieht das ganz anders aus: Hier können neben den oben genannten Zutaten zum Beispiel auch Grapefruit-Schale oder Kakaobohnen zum Einsatz kommen.

Craft Beer ist kreativ und geschmacklich intensiv, ein bisschen anders, ein bisschen peppig. Und da es so viele Geschmacksvariationen gibt, kannst Du nie einfach sagen, dass Craft Beer Dir nicht schmeckt: Schließlich hast Du noch nicht jede Variante auf der Welt probiert. Die spannenden Bierkreationen erweitern das bekannte Angebot und eröffnen neue Geschmacksvariationen.

Immer mehr Leute kochen selbst

Je mehr die Allgemeinheit über die Herstellung und die Inhaltsstoffe industriell gefertigter Lebensmittel erfährt, desto größer wird die Anzahl derer, die selbst kocht. Falls Du das auch gern tust, weit Du ja, dass Du nur so die volle Kontrolle darüber hast, was auf Deinen Tisch kommt. Es gibt zahlreiche Wege, gesunde und nachhaltige Lebensmittel zu bekommen – in Supermärkten und Reformhäusern, auf Wochenmärkten, in Hofläden oder auch vom Lieferanten, der die grüne Kiste bringt. Du kannst Dir sogar kleine Kisten mit den genau abgemessenen Zutaten für ganz bestimmte Rezepte liefern lassen! Selbst zu kochen war noch nie so einfach wie heute.

Tausend Trends und Deine Küche

Food-Trends kommen und gehen wieder – manche halten sich ein bisschen länger als andere, einige wirst Du begeistert verfolgen und andere sofort als Unfug verwerfen. Magst Du es regional oder international, fast oder slow, hedonistisch oder minimalistisch? Was auch immer Du zubereiten möchtest: Es ist wichtig, dass Du Dich dabei wohlfühlst. Und das ist mit einer Küche von xanocs auf jeden Fall gegeben. Wir stellen für Dich das perfekte Herz Deines Hauses zusammen, damit Du Deine Mahlzeiten mit so viel Liebe anfertigen kannst, wie sie es verdienen. Denn mit Liebe schmeckt es immer am besten.

copyright: xanocs GmbH info@xanocs.com | https://xanocs.com | 03437 / 7084111

Quelle: Flamingo Images - stock.adobe.com