



Street Food vs. Fingerfood

Adäquate und gesunde Ernährung gewinnt immer mehr an Wert. Zu Recht und Gott sei Dank. Köchinnen und Köche können dazu Wesentliches zur gesunden Ernährung leisten und mit ihrer Kunst beitragen. Eine neue Kolumne im Chef's Table von der Ernährungsexpertin Maria Anna Benedikt wird begeistern. An dieser Stelle vielen Dank.

Jahr für Jahr werden wir mit den neuesten Trends in punkto Ernährung überhäuft. Derzeit sind etwa regionale oder rein pflanzliche Lebensmittel angesagt. Hinzu kommt, dass fast jede Fachrichtung bei Ernährungsthemen mitreden kann. Ernährungsmediziner, Ernährungspsychologen, Soziologen, Philosophen, Gastrosophen, Gastronome usw. und zuletzt

auch Konsumenten – sie alle beobachten die Entwicklungen, bilden sich ihre Meinungen dazu und machen sie öffentlich. Viele Fragen tauchen dabei immer wieder auf: Wie wirkt die Ernährung auf unsere Gesundheit? Wie gehen wir mit unserer Esskultur um? Ist Essen ein täglicher Genussfaktor oder scheitert dieser am Zeitfaktor – Stichwort Hektik? Obendrein werden wir vom schlechten Gewissen geplagt, zu wenig für unsere Gesundheit zu tun. Bei vielen findet der Ausgleich dann am Wochenende statt. An diesen Tagen wird bewusst auf die Qualität der Lebensmittelprodukte geachtet und es werden oftmals Gerichte mit ausgefallenen Zutaten aus aller Welt kreiert. Aber, bleiben wir in der Region. Würstel am Würstelstand zählen schon immer zu den beliebtesten Fingerfood-Gerichten, zumal sich auch die Fleischqualität seit damals enorm verbessert hat. Für manche hat Essen mit den Fingern immer noch einen Touch von unzivilisiertem Essen, obwohl die Hälfte der Weltbevölkerung nur mit den Fingern isst und das Essen

mit Besteck in Europa erst vor drei- bis vierhundert Jahren Einzug gehalten hat. Heute wird Fingerfood auch in der gehobenen Gastronomie, meist bei Partys oder Vernissagen, angeboten. Dies setzt in der Regel voraus, dass man die hohe Kunst der Gastronomie beherrscht und die kleinen Appetizer in bester Lebensmittelqualität anbietet. Auch die Betreiber von

Food Trucks lassen sich hier einige Ideen einfallen: Sie kreieren kleine originelle Happen oder spezialisieren Gerichte aus fernen Ländern. So gibt es trendy Food Truck-Betreiber, die sich auf mexikanische, spanische, asiatische, jüdische, ... Küche spezialisiert haben und ihre Kunden mit ausgefallenen Tortillas, Tapas, feurigen Chilis, kleinen Pizzen, Falafeln ... begeistern.

Fingerfood hat auch in der Ernährungsmedizin seinen Stellenwert. Bei der Ernährung von Babys gibt es einen neuen Trend: Baby-led Weaning (Beikost nach Bedarf). Dem Kind wird Fingerfood, am besten geformt wie Pommes frites, angeboten. Es kann selbst entscheiden, was und wieviel es von der angebotenen Nahrung probiert. Durch das Essen mit den Fingern wird zudem der Tastsinn, aber auch das Entdecken von Neuem angeregt. Auch bei älteren Menschen hat sich das Essangebot in Form von Fingerfood bewährt. Bedingt durch physiologische Veränderungen wie Geschmacksverlust, Kaubeschwerden, Reduzierung der Verdauungsleis-

tung, aber auch durch psychologische Ereignisse wie der Tod des Partners verändert sich das Ernährungsverhalten bzw. der Ernährungsstatus eines älteren Menschen. Es kommt zu Nährstoffdefiziten, die sich durch den Konsum natürlich angereicherter Lebensmittel in Fingerfood-Format minimieren lassen. Kleine Happen handlich zubereitet sind besonders bei Demenzerkrankten sehr beliebt. Alle Sinne werden angeregt, kleine Happen können mit der Hand gegessen werden, sie sind nicht auf fremde Hilfe angewiesen und kleine Portionen sind überschaubar und fördern den Genuss. Somit hat Fingerfood einen berechtigten Stellenwert in unserer alltäglichen Ernährung. Ein kulinarisches Highlight, eine ungezwungene Esskultur wird damit angeboten. Dies gilt für die gesamte Bevölkerung und hat durchaus auch in der Ernährungsmedizin einen wichtigen präventiven aber auch therapeutischen Ansatz.

*„Essen mit Messer, Gabel und Löffel ist wie die Liebe über einen Dolmetscher!“
Indisches Sprichwort*



Medizinische Ernährungsberatung & Therapie
Maria Anna Benedikt MSc, MAS
Himmelreich 4a
5071 Wals
+43(0)664/3266072
www.benevita.at