

Ernährungstrend: Food-Pairing

„Food-Pairing“ heißt ein Ernährungstrend, der untersucht, welche Lebensmittel aufgrund ähnlicher Aromastoffe ganz besonders gut zusammenpassen.

Forscher fanden heraus, dass uns am besten Gerichte schmecken, deren Zutaten viele gemeinsame Aromastoffe besitzen. Solch idealen Lebensmittelkombinationen lassen sich mithilfe eigens erstellter Formeln errechnen.

Aber wo bleibt da noch die Kreativität, Individualität?

Diese soll natürlich wie bisher erhalten bleiben. Und ist sogar mehr als notwendig. Denn auch die „Food-Pairing“-Theorie hat ihren Knackpunkt, sie ist nämlich in erster Linie für die nordamerikanische und westeuropäische Küche anwendbar. Jedoch lässt sie sich kaum auf die asiatische oder südeuropäische Küche übertragen. Denn der Theorie zufolge haben Klassiker wie Sojasauce, Reis und Ingwer kaum gemeinsame Aromastoffe – oder auch die aus den südeuropäischen Ländern beliebten Garnelen würden nicht mit Zitrone harmonieren.

Was bringt uns also „Food-Pairing“?

Durch „Food-Pairing“ können wir uns inspirieren lassen, neue Kreationen wagen und experimentieren. Und gerade in der Zeit der ersten Geschmacksprägungs-Phase, in der unsere Kindergartenkinder stecken, macht das Experimentieren mit neuen Geschmacksrichtungen besonders viel Spaß! – Hier einige Ideen für nicht alltägliche Lebensmittelkombinationen, die außerordentlich fein schmecken:

- Erdbeeren mit Gemüse wie: Kohlrabi, Spinat, Rucola oder Gurke oder auch mit Fleisch!
- Schokolade mit Roten Rüben
- Apfel mit Radieschen
- Spinat mit Orange
- Tomate mit Himbeeren
- Feige mit Basilikum



Auf der Homepage www.foodpairing.com kann man herausfinden, welche Lebensmittel (theoretisch) gut zusammenpassen – Lassen Sie sich hier zu neuen Kreationen verführen!