

YouTube-Format

Alexa coacht



(ab) Eine gesundheitsförderliche und ausgewogene Ernährung in den Alltag einzubauen, stellt viele Menschen vor eine große Herausforderung. Das YouTube-Format „Alexa coacht“ von Ernährungswissenschaftlerin Dr. Alexa Iwan und Kaufland soll die Umsetzung einer einfachen, gesundheitsförderlichen und vor allem alltagstauglichen Ernährung unterstützen. Inhaltlich greift das Format viele verschiedene Themen auf: von Muskelaufbau, Gewichtsreduktion, Meal Prepping, kostengünstigen Mahlzeiten bis hin zu veganer Ernährung. Diese Bandbreite soll die Zielgruppen Schwangere, Naschkatzen, Studierende, Eltern, Berufstätige oder flexitarisch Essende ansprechen.

In den etwa 10-minütigen Videos lädt Iwan je nach Thema einen Gast ein, um beim gemeinsamen Kochen Tipps für den Alltag zu geben. In jedem Video wird ein Rezept vorgestellt, welches die ZuschauerInnen nachkochen können. Einen schönen Abschluss bilden die sogenannten Learnings, die Erkenntnisse für die Zuschauenden anwendungsorientiert zusammenfassen.

Das Format ist leicht verständlich, behandelt wichtige Ernährungsthemen und spricht in kurzen Videos viele KonsumentInnen an. Die Gespräche verleihen dem Format einen überwiegend lockereren und nicht ausschließlich belehrenden Charakter. Zwar trägt ein einzelnes Rezept selbstverständlich wenig zu einer Veränderung des gesamten Ernährungsverhaltens bei, kann aber zusammen mit den zahlreichen Tipps leicht in den Alltag integriert werden und somit eine Umstellung hin zu einer gesünderen Ernährung erleichtern.

Quellen:

- Kaufland Unternehmenskommunikation, Pressemeldung vom 18.06.2021
- Alexa coacht, YouTube-Format

Flexitarische Ernährung

Hybridprodukte von Planteneers

Das Unternehmen Planteneers GmbH mit Sitz in Ahrensburg entwickelt und produziert individuelle Stabilisierungs- und Texturierungssysteme für pflanzenbasierte Fleischalternativen. Mit „Hello Hybrids“ bringt es ein neues Produktsegment in den Handel: Fleisch- und Milchprodukte mit reduziertem tierischem Anteil. Diese sollen KonsumentInnen ansprechen, die ihren Konsum an tierischen Produkten reduzieren, jedoch nicht ganz darauf verzichten möchten und Wert auf den Originalgeschmack legen.

Mithilfe pflanzenbasierter „fiildMeat+“ Komponenten können Fleischzubereitungen wie Burger Patties, Nuggets oder Bratwurst und Hackfleisch mit wesentlich reduziertem Fleischanteil hergestellt werden. Je nach Rezeptur werden proteinreiche Hülsenfrüchte wie Linsen oder Kichererbsen und geschmacklich passende Gemüsesorten verarbeitet. Bei der Stabilisierung versucht das Unternehmen auf Zutatenn mit E-Nummern ebenso wie auf Aromen oder Geschmacksverstärker zu verzichten. Die Stabilisierungssysteme bestehen aus Proteinen und anderen pflanzlichen Bestandteilen. Die Endprodukte lassen sich mit der gewohnten Technologie herstellen.

Mit den Komponenten der fiildDairy+ Reihe können Molkereier Produkte herstellen, bei denen der Milchanteil um 50 % reduziert und durch pflanzliche Komponenten ergänzt wird. Das Endprodukt kann bspw. ein Drink sein, der



zur Hälfte aus Milch und zur anderen Hälfte aus einem Hafer-Drink besteht und trotzdem wie Milch schmeckt.

Quelle:

Planteneers GmbH, Pressemeldung vom 18.08.2021