



glas-futter.de

FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN - PROTEINFOOD

### Foodtrends

Pegan – eine Mischung aus Paleo und Vegan. Bei Paleo ernährt man sich wie die Steinzeitmenschen (keine Kartoffeln, Nudeln, Reis, Hülsenfrüchte,...nur Olivenöl, Fleisch,...). Vegan ernährt man sich rein pflanzlich und verzichtet auf jegliche Tierprodukte (incl. Milch und Eiern). Pegan bedeutet nun: viel Gemüse, wenig Fleisch und Zucker, keine Hülsenfrüchte und Getreide (kein Gluten), keine pflanzlichen Öle (außer Olivenöl). Bei den fertigen Produkten ist zu beobachten: allergiefreundlich und zuckerreduziert bzw. zuckerfrei. Nachdem eine große Handelskette bei ihren Eigenmarken den Zuckeranteil reduziert, haben andere dies auch als Trend erkannt. Dauertrends sind weiterhin regionale Frischeprodukte, Bio-Produkte, vegetarische bzw. vegane Ernährung, fair gehandelt, Nachhaltigkeit, Vollkorn, Bio-Produkte, Manufaktur-Burger, Cocktails, Fleisch und Meeresfrüchte von höchster Qualität und leichte, trockene Weißweine. Viel Spaß bei den Diskussionen im Freundeskreis!

**Hier gibt es eine kleine Übersicht zu unseren vegetarischen Gerichten / Rezepten**



Foodtrend Pegan