



## ZNÓW PRZEKĄSKUJEMY, ALE ZDROWIEJ

O ile podczas pandemii mieliśmy tendencję w kierunku klasycznych posiłków - śniadania, obiadu i kolacji - ponieważ dawały nam stabilność w czasach niepewności i strukturyzowały nasze codzienne życie w zamknięciu, teraz jemy bardziej elastycznie i częściej między posiłkami. Z naciskiem na jedzenie, a nie na podgryzanie i podjadanie. Ponieważ coraz większa elastyczność naszej pracy pod względem czasu i miejsca oraz związane z tym bardziej indywidualne i spontaniczne nawyki żywieniowe napędzają zmianę przekąsek w mini posiłki. Jest to odejście od batoników, chipsów i przekąsek w kierunku produktów o wyższej jakości i zdrowszych.

Zainspirowani śródziemnomorską kulturą tapas, antipasti i meze - która prawie zawsze idzie w parze z chlebem i bułkami - zaradni piekarze w Niemczech i Austrii tworzą na bazie rodzimych przepisów małe przekąski, które można spożywać pomiędzy lub

zastąpić tradycyjne posiłki. Modne słowo na ten trend to „Snackification“ i w czasie pandemii nadal wzrastające rozwiązania To-go i Take-away jak i coraz szybsze usługi dostawcze.

Prowadzi to do "rozjechania się" klasycznej hierarchii posiłków w ciągu dnia. W przyszłości kilka małych posiłków o różnych porach i przy różnych okazjach będzie miało względnie równy status. Z kolejnym ciekawym efektem kulinarnym: sprawiają, że jesteśmy bardziej otwarci i bardziej ciekawi innych, jeszcze bardziej nieznanymi smakami, aromatami i fakturami, co nie tylko urozmaica nasze codzienne życie żywieniowe, ale pozwala nam dokonywać indywidualnych wyborów także podczas wspólnego biesiadowania.

Jeśli więc chodzi o mini posiłki to miłośnicy mięsa są tutaj bardziej chętni próbować dań wegetariańskich, wegańskich lub kanapek z (jeszcze) bardziej egzotycznymi produktami. I wreszcie algi i grzyby, z których innowacyjne start-upy tworzą obecnie ekscytujące pasty i sałatki.