

Foodtrends 2026: Was unser Essen im neuen Jahr prägt

Bewusst essen, ohne zu verzichten – und mit neuer Freude an kleinen Alltagsritualen:

Genau das prägt die Foodtrends 2026. Katrin Kasper, PR-Expertin für pflanzliche Ernährung und Gründerin der Agentur Kasper Kommunikation, beobachtet seit Jahren die Entwicklungen der Branche. Der von ihr kuratierte Pressday Plantbased zeigt die spannendsten Innovationen der Branche – und aktuell fünf Trends, die sich bald häufiger auf unseren Tellern manifestieren werden.

1 Ferment-Fieber

Fermentiertes erlebt ein echtes Revival. Kimchi, Tempeh und fermentierte Tofu-Produkte werden zu Everyday-Foods. Denn sie verbinden Aroma, Haltbarkeit und Darmgesundheit. Marken wie **Better Nature**, **Complete Organics** und **Taifun** zeigen, wie vielseitig Fermentation heute gedacht wird.

Better Nature Bio Tempeh, 200 g für ca. 3,29 € bei Rewe, Globus, Hit und Tegut

Complete Organics Original Kimchi, 240 g für 5,89 € bei Rewe, Kaufland und im Bioladen

Taifun Feto, 200 g für ca. 3,59 € in vielen Bioläden und Supermärkten



2

Next-Level Meat

Pflanzliche Fleischalternativen werden noch „echter“ – in Struktur, Biss und Optik. Whole Cuts wie die Baby Ribs von **Juicy Marbles** oder Steaks von **Redefine Meat** zeigen, wie perfekt pflanzliche Proteine Muskelfasern, Blut und sogar Knochenstrukturen imitieren – und dass sie beim Protein inzwischen mit Fleisch vom Tier mithalten können.

Redefine Flank Steak, 200 g für ca. 8,99 € bei Rewe, Tegut und Knuspr.de

Juicy Marbles Baby Ribs, 350 g für ca. 18 € bei Knuspr.de



3 Süße Revolution

Naschen ja, aber bitte smarter: Schokolade, Pralinen und Bliss Balls, die nur mit Datteln oder sogar nur mit der Kakaofrucht selbst gesüßt sind? Z. B. **VIVANI** und **Rapunzel** zeigen, wie viel Geschmack ganz ohne Industriezucker möglich ist. Auch überraschende Aufstriche wie die „Zimtschnecke“ im Glas von

Nabio – mit weißen Bohnen als Basis – machen Lust auf gesünderes Naschen.

Vivani Whole Cocoa Fruit, 80 g für ca. 4,99 € im Bioladen

Nabio Zimtschnecke, 175 g für ca. 3,39 € bei Rewe, Alnatura und Denns

Rapunzel Fruit Balls Feige Haselnuss, 49 g für ca. 2,99 € im Biohandel



The New Dairy

Was kommt nach Soja und Hafer? Milchalternativen gehen in die nächste Runde: neue Rohstoffe, neue Texturen, neue Kombinationen. Der Kartoffeldrink **DUG** zeigt, wie vielseitig ein völlig neues Basisprodukt sein kann. Auch Fruchtjoghurts wie „Pure Joy“ von **Zott** auf Hafer-Kokos-Basis bringen grünen Wind in die weiße Linie – extra cremig und perfekt, um die neue Vielfalt zu feiern.

DUG Barista, 1 l für ca. 2,49 € bei Rossmann, Kaufland und Tegut

Zott Pure Joy Erdbeere, 140 g für ca. 0,89 € im Supermarkt



5 Daily Boosting

Gesundheit wird zum kleinen Ritual zwischendurch – unkompliziert und effektiv. Shots mit Ingwer, Guarana oder Roter Bete – etwa von **Voelkel** – gehören für viele längst zur Morgenroutine. Dazu kommen stärkende Öle wie ungefiltertes Schwarzkümmelöl von **Bio Planète** sowie proteinreiche Aufstriche und Salate, etwa von **Bio-verde**. Sie bringen schnell und easy mehr Energie und Wohlbefinden in den Tag.



Voelkel Start Shot, 95 ml für ca. 1,99 € in Bioläden und Supermärkten

Bio Planète Schwarzkümmelöl nativ ungefiltert, 250 ml für ca. 14,99 € im Biohandel

Bio-verde Algensalat, 100 g für ca. 3,39 € in Bioläden und ausgewählten Supermärkten