



# ФИЛОСОФИЯ В ТАРЕЛКЕ

**Во время пандемии наши взгляды, пищевые привычки и образ жизни изменились. Мы стали больше готовить сами, более внимательно подходим к выбору продуктов, чаще покупаем кухонные девайсы, интересуемся новыми способами приготовления блюд. Гастрономические тренды, отражающие эти изменения, постепенно стали частью нашей жизни.**

## Местные и сезонные продукты

Из-за нарушения цепочки поставок привозная еда стала намного дороже. Сейчас большой популярностью пользуются сезонные овощи, фрукты, ягоды и локальные продукты - фермерские сыры, мясо и мясные деликатесы, молоко, рыба. На самом деле подобное питание было естественным для многих поколений людей до появления развитой торговли и супермаркетов.

Ученые говорят, что свежие фрукты и овощи, выращенные в той местности, где мы живем, более полезны для нас и экологичны. Кроме того, плоды, созревшие в предназначенное природой время, более вкусные и сбалансированные по содержанию белков, жиров и углеводов.

Поддержка отечественных производителей и фермерских хозяйств отвечает глобальному тренду на осознанное потребление и экологичный образ жизни. Они снабжают нас качественной едой и создают новые рабочие места, укрепляя экономику регионов. Отсутствие необходимости транспортировать продукты также сокращает выбросы углекислого газа в атмосферу, а это может стать серьезным вкладом в решение проблемы глобального потепления.

## Знакомые блюда в новом обличье

Привычные для нас блюда будут преподноситься немного иначе, их дополнят необычные вкусы с использованием новых кулинарных технологий. Это важно, чтобы избежать однообразия в еде.

Рестораторы и службы доставки готовой еды заметили, что во времена, сопряженные с трудностями и стрессами, люди чаще заказывают простые, знакомые с детства блюда, которые ассоциируются у них с прежней спокойной жизнью - картофельное пюре с котлетами, тушеное мясо, жареный картофель, плов, куриную лапшу, борщ, грибной суп и т.д. С одной стороны, это успокаивает, но, с другой стороны, делает повседневную жизнь скучнее.

Чтобы получать больше радостных эмоций от еды, достаточно внести небольшое изменение в рецепт, добавить немного пряностей, приготовить более яркий соус, применить современные технологии приготовления - и привычная кулинарная классика преобразится.

## Приготовление на открытом огне

У горожан возродилась тяга к загородной жизни и приготовлению еды на открытом огне. Люди все чаще покупают посуду для мангала и барбекю, многие заинтересовались казанами для плова и грилем для дачи.

Пища, приготовленная на огне, считается более натуральной и полезной. Продукты приобретают эффектный вид, аромат дыма будоражит аппетит, и еда получается намного вкуснее. Неспешные трапезы на свежем воздухе умиротворяют, наполняют гармонией, делают нас ближе к природе и друг к другу. Так мы учимся получать удовольствие от простых вещей и становимся более счастливыми.

## Популярность безалкогольных коктейлей

Безалкогольные коктейли в наступившем году переживут второе рождение, станут разнообразнее и изысканнее. Уже сейчас многие бармены могут приготовить самые известные алкогольные коктейли в "безградусном" варианте. Оказывается, для "Маргариты", "Кровавой Мэри", "Пина Колады" и даже "Космополитена" не нужны спиртные напитки, они вкусны и без них.

Все больше молодых людей отказываются от спиртного, так что барменам придется поломать голову, как сделать безалкогольные коктейли привлекательными. Банальная смесь фруктовых соков - не лучшее решение. Есть более интересные идеи с использованием настоек, овощей, пряностей и ферментированных ингредиентов для получения максимальной насыщенности и глубины вкуса.

## Семена вместо орехов

В ближайшее время семена станут более популярными, чем орехи. Больше всего это касается подсолнечных и тыквенных семечек, семян льна и кунжута. Они являются источником полезных жиров в рационе, хотя их ценность этим не ограничивается. Тыквенные семечки нормализуют обмен веществ и укрепляют иммунитет, семена льна — источник омега-3 жирных кислот и фитоэстрогенов, предупреждающих рост раковых опухолей. Кунжут богат кальцием,

полезен для снижения холестерина и артериального давления.

На пике популярности будут семена подсолнечника, и одна из причин в том, что на них реже возникает аллергия. В США подсолнечные семечки уже "проникли" во многие продукты - в крекеры, ореховое масло, растительное молоко и даже мороженое. И это не удивительно, ведь они богаты антиоксидантами и содержат много белка, уменьшают депрессию и укрепляют кости.

## Ферментированные напитки и продукты

В 2022 году усиливается внимание к ферментированным продуктам. Они поддерживают микрофлору кишечника, улучшают пищеварение и облегчают усвоение многих витаминов и микроэлементов. Согласно последним медицинским исследованиям, подобные напитки и продукты укрепляют иммунитет, помогают в профилактике аллергии, сахарного диабета, сердечно-сосудистых заболеваний и онкологии.

Самые популярные и полезные ферментированные напитки - кефир, йогурт, комбуча (чайный гриб). В рацион нужно также включить квашеную капусту, мисо, соевый соус, капусту кимчи, соленые огурцы и моченые яблоки, выдержанные сыры, натуральный яблочный уксус, хлеб на закваске, ферментированную свинину а ля хамон и прошутто.

## Картофельное молоко

Веганское молоко во всем разнообразии представлено в супермаркетах - все виды орехового молока, кокосовое, овсяное, соевое, рисовое, кунжутное и другие. Этот список не так давно пополнило картофельное молоко. Продукт отличается приятным сливочным вкусом и кремовой консистенцией. Производители уверяют, что молоко хорошо пенится и его можно добавлять в кофе. Картофельное молоко обогащено витаминами, содержит гороховый белок и волокна цикория. Немаловажно, что его производство оставляет минимальный углеродный след, так как при выращивании картофеля выделяется меньше всего парниковых газов. Ждем появления этого инновационного продукта на российском рынке.

## Салатные заправки с умами

Еще одним новшеством станут классические заправки для салатов, обогащенные вкусом умами (это один из пяти базовых вкусов наряду со сладким, соленым, горьким и кислым). Умами - вкус, характерный для высокобелковых продуктов. Его можно ощутить как послевкусие после кусочка выдержанного сыра или насыщенного мясного бульона.

Добавление продуктов, богатых умами, в салатные соусы, сделает их более яркими, пикантными и вкусными. Самые доступные для нас добавки - сушеные помидоры, рыбный и вустерский соусы, грибы, сыры гауда, чеддер, грюйер. В заправке для "Цезаря" могут появиться анчоусы и пармезан. Станет популярным обогащать привычные заправки для салата новыми ингредиентами, при этом приветствуются любые новаторские кулинарные идеи.

## Растительное мясо и бобовые

Тенденция сокращать мясо в рационе, наметившаяся в последние годы, будет развиваться семимильными шагами. Трендом станут бобовые культуры и растительное мясо, которое по внешнему виду, цвету, текстуре, вкусу и аромату мало отличается от классического мяса и морепродуктов.

Продукция plant-based meat (сделанная на основе растительного белка) - это не ставшие уже привычными соевые сосиски и шницели, не овощные котлеты, а более полноценная замена животного белка. Производители стремятся не просто придать продукту вид мяса, но и воссоздать его аминокислотный и минеральный состав, используя, например, не гороховый или соевый белок, а их изолят, то есть чистый протеин. По многим показателям растительное мясо можно считать более полноценным, поскольку нынешние мясные продукты, насыщенные гормонами и антибиотиками, порой приносят больше вреда, чем пользы.

Уже сейчас производители заполняют рынок веганскими "креветками" или "рыбой", "говяжьим" фаршем на основе рисового и бобового протеина, нагетсами, фрикадельками, котлетами и другими продуктами, которые способны удовлетворить вкус самых придирчивых гурманов. Снижение потребления мяса не

только приносит пользу здоровью, но и помогает бороться с последствиями животноводства - загрязнением воды и воздуха, разрушением лесов и вымиранием многих видов диких животных и растений. Как говорят некоторые экологи, человечество ест мясо, а мясо съедает планету. Эксперты утверждают, что с 2035 года искусственное мясо активно начнет вытеснять натуральное.

## Увлечение паназиатской едой

Пик популярности итальянских блюд остался позади, и сейчас на первом месте паназиатская кухня, интерес к которой растет с каждым годом вместе со спросом на японские сковороды для омлета, китайские сковороды-вок и терки для корейской моркови.

Паназиатская кухня привлекает экзотикой, гармоничным сочетанием пяти вкусов (сладкий, соленый, горький, кислый, умами), разнообразием пряностей и минимальной термообработкой, благодаря чему сохраняются полезные свойства продуктов. Не случайно блюда азиатских стран считаются полезными и здоровыми.

Самые популярные сейчас - тайский суп том Ям и рисовая лапша пад тай, корейская пряная морковь, капуста кимчи и дамплинги; японские суши, роллы, суп мисо, грибы шиитаке, сыр тофу, китайские димсамы, вонтоны, маринованные ростки бамбука и другие необычные деликатесы.

Подготовил Карл ФИШЕР.

## Главные блюда - 2022

### Крофли

Десерт представляет собой комбинацию круассана и вафли, и его название соединяет два продукта: waffle и croissant. В ближайшем будущем, согласно аналитикам, крофли будут готовить во всем мире - уже сейчас блюдо занимает лидирующие позиции в соцсетях.

Выпечка появилась в Южной Корее, а затем добралась до Штатов, где десерт стали подавать в нью-йоркских ресторанах. Крофли едят с клубникой, сливками, кленовым сиропом, а можно с зеленью, красной рыбой и сливочным сыром.

### Яичный хлеб

Тренд на домашний хлеб появился в 2020 году, но популярность домашней выпечки, по данным экспертов, начнет снижаться. Люди будут все чаще ходить в местные пекарни, чтобы купить свежие изделия. И как утверждают эксперты, самым популярным будет хлеб, который готовят с добавлением яиц: хала или бриошь.

### Блины с орехами макадамия

Завтрак и бранч остаются одними из самых популярных приемов пищи, и специалисты прогнозируют, что с утра все будут есть панкейки из макадамии. Это блюдо часто готовят на Гавайях, но его легко сделать и дома самостоятельно, добавив в любимый рецепт блинов немного измельченных орехов макадамия.

### Маласада

Маласада - разновидность жареных пончиков, родиной которых считается Португалия. Выпечка представляет собой жареный пончик с лимонной цедрой, корицей и сахаром. По прогнозам специалистов, такой десерт станет самым популярным в 2022 году.

### Белая пицца

Пицца в детройтском стиле с сосисками, перцем и моцареллой была самой популярной в 2021 году, а в 2022-м в тренды выйдет белая пицца. Без помидоров и красного соуса она станет хорошей альтернативой традиционным вариантам блюда и понравится тем, кто особенно любит сыр.

### Хлеб с чесноком

Дрожжевой хлеб с чесноком, петрушкой и большим количеством крем-чиза сверху покрываются хрустящим маслом и запекают — изделие получается хрустящим и сливочным одновременно. Такой рецепт придумали в Корее, там он стал по-настоящему "вирусным", но аналитики считают, что тренд на сырно-чесночный хлеб скоро переберется и в другие страны.