

Еда на стиле

Кулинарные тенденции зарождаются в ресторанах, когда шефы необычным и интересным образом используют ингредиенты или технологии готовки. Затем, когда все больше людей начинают интересоваться фишкой, новые рецепты и продукты приходят к нам через супермаркеты и появляются в бюджетных кафе. Знакомимся с гастрономическими трендами этого года, чтобы прослыть гурманом и получить новый опыт.

Паста

Хотя потребители в последние годы отошли от углеводов из-за популярности низкоуглеводных и кетодиет, макароны переживают новый рассвет.

Во многом причина в том, что пандемический стресс заставил людей искать привычную пищу. Но моду на пасту вернуло и появление на рынке макарон из не привычной для большинства муки. Для тех, кто заботится о здоровье, есть варианты пасты, приготовленной из неожиданных ингредиентов: черного риса, тыквы, красной чечевицы, водорослей, которые добавляют цвет и делают блюда более яркими. Кроме того, альтернативные макароны имеют такие преимущества, как обеспечение дополнительным белком, отсутствие глютена и использование экологически чистых ингредиентов.

Без белка

Растущая популярность альтернативы мясу, например, гамбургеров или сосисок из растительного белка, неоспорима. Следует ожидать, что эта тенденция распространится и на другие категории продуктов питания. Например, современные веганские сыры, поступающие на рынок, так же хорошо дополняют пасту или служат основой фондю, как и обычные молочные сыры.

Альтернатива без животного белка добывается и до всевозможных закусок: уже сейчас можно найти "куриные" наггетсы, палочки моцареллы и имитацию жареных креветок, приготовленных из самого разного растительного сырья: от горохового протеина до морских водорослей.

Миграция вкусов

Потенциальные путешественники, застрявшие дома во время пандемии и из-за закрытия границ, исследуют зарубежные страны с помощью закусок. Региональные кухни Африки, Юго-Восточной Азии и Латинской Америки набирают популярность среди потребителей, а ингредиенты со всего мира находят свое применение в закусках, от напитков до чипсов. Это такой доступный способ получить действительно уникальный опыт - узнать аромат и вкус, которые вы не можете попробовать из-за отсутствия возможности путешествовать.

С перчинкой

Давно прошли времена, когда в ресторанах просто задавали вопрос: "Вам поперчить?". Теперь появилось гораздо больше нюансов в том, как перец используется в блюдах и влияет на вкусовые рецепторы. Потребители становятся все более требовательными, когда дело доходит до ассортимента перцев, представленных на рынке, от самого мягкого болгарского перца до самого острого прозрачного перца. Сейчас доступна широчайшая палитра, которая позволяет невероятно обогатить вкус еды. И если раньше это было, в основном, доступно только в ресторанной гастрономии, то тенденция нынешнего года - эксперименты с перцем на домашних кухнях.

Функциональные продукты

Еще одним результатом пандемии стало то, что потребители более серьезно относятся к состоянию своей иммунной системы. Технологии и ингредиенты, которые раньше ограничивались косметическими товарами и БАДами, теперь попали в еду: многие продукты питания и напитки содержат так называемые функциональные ингредиенты, которые, как утверждается, обладают противовоспалительной, иммунной и другой пользой для

здоровья. Это, например, обретшая просто фантастическую популярность куркума, которая, как считается, обладает противовоспалительными свойствами, или тайский синий чай, якобы замедляющий процессы старения.

Рестораны — центр сообщества

Многие рестораны превращают свои залы в домашний офис. Множество кафе, пабов и фуд-зон доступны для тех, кто работает удаленно. В таких местах люди и работают, и обедают или пьют кофе. По мере того, как меняется использование городского пространства, у ресторанов появляется возможность стать частью жизни работающего человека не только по вечерам и в обед. Возрастает роль ресторанов как культурных центров.

Красота изнутри

Люди будут искать способы еще активнее заботиться о своем теле и замедлить процесс старения. Просмотры статей и видеороликов о здоровом старении, по данным одного из ведущих американских сайтов о здоровье, в минувшем году выросли на 1498% по сравнению с прошлым годом.

В 2022-м кератин (протеин, помогающий поддерживать здоровье волос, ногтей и кожи) стал мегапопулярным. Витамины D и C, полезные жиры омега-3 по-прежнему востребованы. Чтобы получить эти питательные вещества, нужно есть больше жирной рыбы, например, лососевых, репчатый лук, батат, орехи, молочные продукты и пить альтернативное растительное молоко. Не стоит забывать про фрукты, особенно цитрусовые и про семена подсолнечника, называемые альтернативой орехам. Семена подсолнечника - продуктовый тренд этого года. Их можно использовать в салатах и овощных смузи, для подачи супов и приготовления сэндвичей.

Суперфуд — латте

Люди продолжат экспериментировать с кофе, например, добавлять в него адаптогены, природные или искусственные препараты, способные помочь организму в борьбе с вредными внешними воздействиями и стрессами. Благодаря добавлению куркумы, матча, рейши или какао латте становится напитком - суперфудом.

Бум функциональных грибов

Некоторые грибы - не только вкусные, но и полезные. Их часто называют функциональными или лекарственными грибами. Спрос на функциональные грибы - "львиный грибу" (ежовик гребенчатый), чагу и рейши (трутовик) - значительно вырос в последние годы. На основе функциональных грибов стали производить кофейные напитки, тоники, безалкогольные газированные коктейли.

Распространение кетодиеты

Производители предлагают все больше кетопродуктов, вдохновленных азиатской кухней. Тренд - кетодиета (кетогенная диета) - низкоуглеводное питание с высоким содержанием жиров и умеренным содержанием белков.

Среди популярных у последователей кетодиеты продуктов - кимчи. Классическая корейская закуска не содержит глютена и изготовлена из растительных ингредиентов. Модный продукт - гхи - разновидность топленого масла, популярного в Южной Азии. На рынке есть и его веганская альтернатива, изготовленная из масел кокоса и авокадо.

Подписки на рестораны

Рестораны, бары и speakeasy-заведения (концепция "секретного бара", предусматривающая оригинальную атмосферу и широкую коктейльную карту) вводят годовые и месячные подписки, которые открывают доступ к блюдам от шеф-повара, специальным мероприятиям и многому другому. Этот шаг был сделан в ответ на государственные ограничения из-за коронавируса, а также с целью повышения лояльности, и оказался весьма востребован. Из этой же серии - подписки на кофе. Можно за определенную цену оформить подписку на неограниченное количество чашек кофе в месяц или получать specialty-зерно свежей обжарки на дом.

Кроме того, заведения запускают услуги по подписке, которая помогает достав-

будет расти число сторонников флекси-тарианства - типа питания, допускающего время от времени потребление мяса и рыбы. Флекситарианцев часто называют "вегетарианцами, которые иногда едят мясо", но в основе этой системы - желание питаться более правильно, а не отказываться от каких-либо продуктов по этическим соображениям.

Пищевые отходы в дело

Компании продолжают разрабатывать новые продукты с использованием отходов пищевого производства. Уже есть в продаже энергетические батончики из отработанного зерна, оставшегося после пивоварения.

Шефы экспериментируют с неочевидными съедобными продуктами. Так, в лондонском ресторане Silo готовят еду



лять на дом наборы для самостоятельной готовки конкретных ресторанных блюд.

Яйца в анфас и профиль

Яйца давно завоевали звание королей завтрака, но, как выяснилось, они хороши в любое время дня и ночи. После того, как две энтузиастки создали кулинарную группировку "Яйца", а впоследствии сеть "Eggsellent" в Москве и Питере, яйца стали настоящим трендом. Теперь они составляют основу завтраков в большинстве кофеен, венчают пасту, сэндвичи и салаты в обеденном и вечернем меню. Омлет, пашот, скрэмбл, глазунья, всмятку и вкрутую - вы уверены, что пробовали все способы приготовления?

Картофельное молоко

Еще одним трендом 2022-го эксперты называют молоко, полученное из картофеля. Картофельное молоко появилось в середине прошлого года и уже завоевало популярность в Швеции и некоторых европейских странах. Эксперты считают, что через год оно станет популярной альтернативой обычному молоку и обгонит миндальное и соевое.

В картофельном молоке содержится мало сахара и насыщенных жиров.

Экотренды

Забота о природе и животных еще долго будет в теме. Все больше и больше людей переходят на растительную продукцию и веганство. Заведения питания расширяют меню и добавляют позиции на основе растительных ингредиентов. А если вы еще не готовы перейти на веганство полностью, то вам хорошо подойдет редутарианство - сокращение потребления животных продуктов в пользу экологии.

из мицелия, подземного вегетативного тела грибов. Его подпитывают зерном, оставшимся после пивоварения. Из органических отходов здесь готовят компост, а пустые винные бутылки перетирают в порошок и превращают в тарелки.

Полезная газировка

В моду входят газированные напитки, которые не только вкусные, но и полезные. Речь идет о газировке с пробиотиками и растительными компонентами, обогащенные витаминами, клетчаткой и травами. Производители обещают с их помощью поправить здоровье, улучшить иммунитет, наладить сон и пищеварение, успокоить нервную систему.

Больше информации на упаковке продуктов питания

Возрастает популярность и продвижение продуктов, на упаковке которых есть информация об углеродном следе. Он остается после любого действия человека, начиная от проведения футбольного матча или поездки на автомобиле и заканчивая производством молока или рыбных консервов. Углеродный след - общее количество парниковых газов, производимое в результате подобных действий. Для тех, кто заботится об экологии, это очень важная информация. И оценивая данные на упаковке, можно выбирать еду с наименьшим углеродным следом. А это, как правило, локальные сезонные продукты, не требующие длительной транспортировки.

Будьте сыты, довольны и здоровы!

Подготовила Ольга АПРЕЛЬСКАЯ.