

Полная тарелка ... впечатлений

Сегодня мы хотим не просто есть – мы хотим делать это экологично, продуманно и захватывающе. А еще – быть в тренде. Собрали для вас основные тенденции, которые определяют мировую гастрономическую сцену. Прокатывайте знания и вкусовые рецепторы.



Смелый фудпейринг

Пробовать странные вкусы по отдельности любопытно, а как насчет непривычных сочетаний? В этом году многие активно занимаются фудпейрингом – ищут идеальные гастропары к напиткам. Цель таких экспериментов – дополнить и усилить схожие вкусы, найти баланс в контрасте или создать из нескольких вкусов нечто совершенно новое.

Самая яркая тенденция года – контрастные сочетания, например, сладкий и соленый вкусы, рыбный и цитрусовый. В таких коллаборациях есть риск, но он вознаграждается крутыми вкусовыми открытиями. Поэтому не бойтесь сочетать то, что на первый взгляд кажется диковатым.

Устойчивость и климатическая диета

Мы все больше заботимся о том, как производятся продукты и сколько еды выбрасывается, интересуемся органическими продуктами, новаторским сельским хозяйством и безотходным приготовлением еды "от носа до хвоста" и "от листьев до корней". Если поддерживаете этот тренд, в магазине или ресторане обращайте внимание не только на полезный состав и изысканное меню. При возможности выбирайте продукты от локальных производителей, выращенные этично и без химикатов, и старайтесь отправлять в мусор меньше остатков.

Адепты климатической диеты идут еще дальше. Климатерианцы подсчитывают в еде не калории, а углеродный след. Они избегают ресурсоемких продуктов и тех, что провоцируют чрезмерные выбросы парниковых газов.

В климатическое питание входят локальные продукты, которым не приходится преодолевать большие расстояния до полок супермаркетов, а также органические продукты из небольших хозяйств, а не с потоковых производств. Для человека это означает сокращение в рационе животного белка, особенно говядины, а также баранины, свинины и рыбы, выращенной в неволе. Птица и молочные продукты считаются менее ресурсоемкими в производстве, но и они требуют больше затрат, чем растительная еда. Поэтому многие переходят на вегетарианство или веганство, а затем исключают авокадо, сою и миндаль по той же причине ресурсоемкости.

Этот тренд привел к тому, что некоторые рестораны предлагают климатическое меню, где

в блюдах промаркирован углеродный след. Если такой вид питания кажется ту мач, старайтесь хотя бы избегать продуктов с чрезмерной упаковкой и чаще есть местные сезонные овощи и фрукты.

Редуктарианское питание

Редуктарианским называют стиль питания, ориентированный на ограничение в рационе продуктов животного происхождения. Научно подтверждено, что чрезмерное потребление мяса, особенно красного и переработанного, пагубно влияет на здоровье человека и окружающую среду. В отличие от радикального перехода на веганство, редуктарианство предполагает вдумчивую умеренность по отношению к еде, плавное перемещение к растительным продуктам.

Последователей этого стиля питания становится все больше. По данным агентства Health Focus, изучающего статистику, связанную со здоровьем, во всем мире две трети потребителей очень заинтересованы в растительном белке, а четверть признается, что растительный белок важнее в их рационе, чем год назад. К глобальной инициативе, которая пропагандирует мягкий отказ от животных продуктов, с 2014 года присоединилось более 2,5 млн человек. Чтобы разделить тренд, необязательно называть себя редуктарианцем – достаточно не уделять животным белкам центральное место в своей тарелке.

Вместо высокой кухни – эмпирическая

Модель ресторанов высокой кухни оказалась несостоятельной – это признал Рене Редзепи, шеф-повар самого знаменитого fine dining-заведения. Копенгагенский ресторан Noma, неоднократно признанный лучшим в мире, закрывается в этом году. Помимо экономических причин повлиял спад интереса к высокой кухне. Теперь люди ищут не просто дорогую и хорошую еду, а захватывающее приключение. Гурманам интересно приподнять завесу над тайнами приготовления блюд, принять участие в процессе.

Гости ресторана готовы сами разделить себе стейк или смешать напиток, заплатив за это деньги. Это возможность получить вдобавок к еде необычные впечатления и новые знания. Чтобы приобщиться к тренду, в путешествиях спросите у местных про заведения, где есть кулинарные мастер-классы.

Ужин в одиночестве

Поход в ресторан в одиночку уже не воспринимается как что-то странное и социально неприемлемое. Обед или ужин соло – это форма заботы о себе, способ сфокусироваться на вкусах и текстурах, получить удовольствие от наблюдения за людьми, музыки и разговоров вокруг.

Без компаньона, которого нужно развлекать, можно глубоко погрузиться в атмосферу, снять маску любезного собеседника и побыть со своими мыслями. Или, наоборот, затеять интересный разговор со случайным соседом по барной стойке. Соло-ужин в ресторане может быть очень терапевтичным: как ни парадоксально, вы чувствуете себя не одиноко, а частью глобального человеческого комьюнити.

Иммерсивные гастротуры

Путешественники ищут аутентичный опыт с максимальным погружением в локальную культуру. Один из лучших способов его испытать – попробовать местные блюда и напитки. Но одних дегустаций недостаточно, людям любопытно увидеть весь жизненный цикл еды, понять глубоко укоренившиеся исторические связи ее производства и приготовления.

В мире набирают популярность поездки по фермам, крафтовым пивоварням, семейным винодельням и другим традиционным производствам. Путешественники не ограничиваются наблюдением – они участвуют в сборе урожая, производстве продуктов и готовке еды. Еще один способ погрузиться в гастрономическую культуру – провести день с шеф-поваром ресторана, узнавая больше о компонентах каждого блюда и о талантливых людях, которые работали над его приготовлением.

Кухня нулевого километра

Во время пандемии отели и рестораны начали снижать зависимость от поставщиков, создавая собственные сады, огороды и фермы в пределах нескольких километров от кухни. Так они могут круглый год получать свежие сезонные продукты и контролировать их качество. Это не просто еда с фермы, подаваемая в ресторане, а сам ресторан как интерактивная ферма. Там можно узнать, как и что растет, а затем составить меню на основе сезонных ингредиентов.

Экстремальные вкусы

Мир переживает бум странных вкусов. Люди ищут яркие, насыщенные оттенки – пряные, кислые, острые. В топе продукты со вкусом маринованных огурцов и рассола: в прошлом году их онлайн-поиск вырос на 55%. Кроме того, гурманов привлекают кимчи, свекольный квас, темпе, острый перец, пряный мед, водоросли.

Автор одного из гастрономических стартапов прошлого года создал бекон из водоросли ламинарии, который весьма напоминает свиной и по вкусу, и по хрустящей текстуре. Острый перец теперь кладут во все, начиная от чипсов и заканчивая медом и шоколадом. А мороженым со вкусом ржаного хлеба, кажется, уже никого не удивить.

Функциональные продукты

В мире растет интерес к функциональным продуктам, которые обеспечивают дополнительную пользу для здоровья помимо питательной ценности. Людям важны продукты для иммунитета и работоспособности, повышения умственной энергии, улучшения настроения, расслабления и сна.

Это ферментированные продукты с пре- и пробиотиками, такие как квашеная капуста, соленые огурцы, йогурты, напитки с добавлением электролитов, минералов, витаминов и клетчатки. На пике кулинарной моды – тепаче, ферментированный мексиканский напиток из кожуры ананаса. Судя по популярности в соцсетях, это будет новая комбуча. Кстати, такой мексиканский квас можно приготовить дома: в Сети много рецептов.

Древние злаки

Это злаки, которые практически не изменились за последние несколько сотен лет. Их ценность в высоком содержании белка, клетчатки, витаминов и минералов. Многие не содержат глютен. Среди древних злаков – амарант, сорго, просо, тефф, рожь, гречиха, ячмень.

Эти растения используют в качестве заменителей пшеничной муки, подают как гарнир вместо привычных макарон или риса, добавляют в супы, рагу и салаты. Чем не повод разнообразить рацион? Минувший год даже объявили Международным годом проса, чтобы лучше информировать людей о его полезных свойствах и неприхотливости в выращивании.

Консервы

Глобальный кризис стоимости жизни влияет на покупательские привычки, и люди обращают внимание на доступные продукты. В супермаркетах растут продажи консервов, а известный британский шеф Джейми Оливер объединился с сетью Tesco, чтобы создать серию недорогих блюд для магазинов. В основные ингредиенты он включил консервированный нут, фасоль и другие бобовые.

Впрочем, консервы – это не всегда про экономию. В соцсетях взлетела популярность консервированных морепродуктов: осьминогов, кальмаров, мидий, скумбрии и прочих. Их намазывают на крекеры, добавляют в салаты и делают сэндвичи. В Лос-Анджелесе даже открылся бар, который специализируется на консервированной рыбе и шампанском.

Грибы

Впечатляющее восхождение грибов началось в прошлом году и продолжается в этом. Все больше ресторанов включают их в меню из-за богатого вкуса умами, незначительного воздействия на окружающую среду, а также низкой стоимости.

Кроме привычных шампиньонов, вешенок и шиитакэ, появляются новые виды грибов, таких как майтаке. По вкусу эти японские грибы напоминают курицу и добавляют пикантную нотку любому блюду – от сэндвича до ризотто. В отчете о мировых трендах майтаке назвали главным блюдом 2023 года.

Экспериментируйте!

Подготовил Карл ФИШЕР.