

صیحات عالم الأكل لعام ٢٠١٧

العصیر الأخضر، اللفت، والماتشا هم صیحات في الأكل على وشك أن تزول مع العام جاری. ستجد هنا لائحة من توقعات الصیحات الغذائية لعام ٢٠١٧، قد تم تجميعها من قبل فريق من المتنبيين الذين هم خبراء في تتبع أذواق المستهلكين والمنتجات في مئات من محلات السوبرماركت.

مقویات العافية:

المشروبات المعبأة في زجاجات صیحة والتي تحزم مزايا قوية من المكونات المفيدة ستكون متوفرة بكثرة. ابحث عن المشروبات مع الوظائف الإضافية بما في ذلك اناشد، الكركم، وخل التفاح. قد تبين أن الكركم يحتوي على المضادة للفيروسات وخصائص مضادة للالتهابات، وخل التفاح قد يساعد على تنظيم السكر في الدم وتعزيز صحة الجهاز الهضمي.

منتجات من المشتقات:

ويتوقع الخبراء أن هذا الاتجاه سوف يصنع مواد غذائية خلقت من الأطعمة الجديدة بواسطة تصنيع المنتجات التي يتم عادة التخلص منها. وسيتم استخدام مصل اللبن من إنتاج اللبن لخلق المشروبات البروبيوتكية، والسائل الذي يبقى بعد طبخ الحمص سيتم استعماله لخلق المايونيز النباتي.

جوز الهند:

سوف نأخذ زيت جوز الهند ونأكل كعكة جوز الهند. جوز الهند قد ظهر الآن حتى في شكل شطيرة، رقائق، وغيرها من أطعمة.

المعكرونة:

المعكرونة الخالية من الجلوتين المصنوعة من الحمص، الكينوا، والعدس لا تزال تكتسب شعبية.

السلطة الأرجوانية:

وصفات، وجبات خفيفة، وغيرها من الأطعمة قد تشمل الهليون الأرجواني، القرنبيط الأرجواني، البطاطا الحلوة الأرجوانية، والأرز الأسود، إلخ.

الطعام الياباني غير السوشي:

تلقى النظام الغذائي الياباني الترحيب والشكر السنة الماضية بسبب بحث جديد ربط الممارسات الغذائية (التي تنطوي على تناول الأسماك، النباتات، والخضروات) بحياة صحية أطول. ولكن بالإضافة إلى السوشي، هناك توقعات عن طرق تحضير الطعام بطريقة مختلفة عن المتوقع، فهذا النظام الغذائي سوف يلهم الطعام اليومي. مثال على ذلك؟ المزيد من التوابل اليابانية قد تكسب موقع دائم في الميسو وزيت السمسم.

التوابل المبدعة:

تشمل هذه التوابل المبدعة صلصة الشمندر والمربى، طحينة السمسم السوداء، والسمن. لا تستغرب إن أصبحت هذه متضمنة في النظام الغذائي الجديد!