



di Maurizio De Pasquale
www.orlandipasticceria.com



Cosa mangeremo nel 2019?

*vegan food, plant based food,
digestive food....*

Mi spiace per tutti i carnivori ma, a quanto pare anche quest'anno il successo dell'alimentazione vegana-vegetariana continuerà a influenzare il trend già iniziato lo scorso anno. Ma non solo!

Termini come super food, digestive health, cibi probiotici e nootropi, ma anche ingredienti locali e sostenibili faranno da padrone. Il motore ormai è sempre la ricerca della **salute**, dello star bene. Il trend avviato è quello di trovare

sempre più sostituti del pane, carne e prodotti lattiero-caseari, per sostituire le solite proteine di origine animale con quelle di origine vegetale. Il consumo di fagioli, ceci, frutta secca è in continuo aumento.

Anche le abitudini sono cambiate. I 2/3 dei Millennials sta sostituendo i pasti con snack poiché troppo impegnati. E quindi?

- » pasti pronti e confezionati da consumare alla scrivania;
- » frutta fresca e disidratata;

... il tutto all'insegna di: liberi da zuccheri, conservanti, coloranti-sapori artificiali, grassi, glutine, ogm.

Ma vediamo qualche curiosità in più...

In primis, impossibile non farsi influenzare dai molteplici **richiami esotici** come ad esempio la vinai-grette di guaiava, acqua frizzante con passiflora di ananas, budini e semifreddi al mango e papaya o barrette a base di cocco.

Il **jackfruit**, una sorta di grosso "melone", è il frutto più grosso che si conosce, può arrivare a pesare

fino a 50 kg, ma è un ottimo candidato per la sostituzione della carne. Va consumato sempre cotto ed è ricco di vitamina C potassio, calcio, magnesio e fosforo, inoltre non contiene glutine. Continuando sempre nel mondo esotico possiamo trovare gli estratti di **monk fruit**, conosciuto anche come Luo Han Guo, pianta che viene coltivata per ricavarne un estratto caratterizzato da proprietà dolcificanti da 150 a 300 volte superiori rispetto allo zucchero bianco. Il monk fruit è inoltre conosciuto come il "**frutto della longevità**".

Nei paesi come l'Oriente, la Cina o il Vietnam, ad esso tradizionalmente vengono attribuite proprietà curative e preventive nei confronti di numerose malattie. La sua buccia, amara rispetto alla polpa, viene impiegata per la preparazione di tè e tisane.

Nei **super food**, il tè matcha e l'alga spirulina devono passare il testimone alla **polvere di moringa**, in grado, secondo la medicina

ayurvedica, di prevenire ben 300 malattie. La pianta della moringa è definita l'albero "miracoloso". Le foglie sono ricche di vitamine e sali minerali e sono la parte più interessante della pianta dal punto di vista delle sue proprietà benefiche. La quantità di vitamina C supera di gran lunga quello dell'arancia e notevole è anche il contenuto di vitamina A, vitamina E.

Sul fronte del **vegan food** ecco il nuovo ingrediente: l'**eme**. Estratto dalla soia, l'eme viene ritenuto un componente vegetale all'avanguardia per la sua capacità di "sanguinare", ovvero di riprodurre l'effetto della carne negli hamburger.

Nella sezione dei **probiotici** parliamo di preparazioni spesso fermentate, che contengono micro-organismi vivi in grado di apportare benefici al nostro organismo, come la granola, la farina d'avena, il burro di noci, zuppe e barrette nutrizionali. Tra i più in voga?

IL NUMERO DI PERSONE SULLA TERRA CONTINUA AD AUMENTARE. SECONDO STUDI A FINE 2020 SAREMO OTTO MILIARDI SUL PIANETA

E ALLORA QUALI SONO LE ALTERNATIVE?

Un'alimentazione a base di insetti. Gli allevamenti di insetti hanno un basso impatto ambientale fondato su un alto rendimento di conversione degli alimenti.





Il **kimchi** piatto tipico coreano ottenuto dalla fermentazione del cavolo, ravanello, pasta di peperoncino, aglio, zenzero, scalogno, salsa di acciughe, pasta di gamberetti salati e verdure miste. Gustoso, fa molto bene al sistema immunitario grazie alle vitamine B e C.

Il **miso** tipicamente cinese e giapponese, è un composto a base di soia e cereali fermentati a lungo. Molto proteico e ricchissimo di minerali e vitamine essenziali. Il miso può essere paragonato a un dado vegetale, che si aggiunge solo a fine cottura nelle minestre e nelle varie salse. Potente alcalinizzante, ricco di enzimi che stabilizzano le funzioni dello stomaco.

Il **kefir**, una bevanda rinfrescante originaria del Caucaso, ottenuta tramite la fermentazione lattica del latte, ma anche da una lieve fermentazione alcolica, contiene

GLI ALIMENTI DI
ORIGINE VEGETALE
CONTINUERANNO
AD **AUMENTARE** LA
LORO POPOLARITÀ
QUEST'ANNO,
GRAZIE AGLI
ENORMI PASSI
AVANTI REALIZZATI
NELL'ASPETTO,
NELLE **PROPRIETÀ**
NUTRIZIONALI E
SOPRATTUTTO NEL
GUSTO

più vitamine del gruppo B ed è più tollerato anche dagli intolleranti ai latticini, perché anche le proteine e i grassi sono parzialmente digeriti e quindi pronti per essere utilizzati.

I cibi **nootropi**, invece, sono i così detti "cibi intelligenti" perché contengono sostanze nootrope, ovvero in grado di migliorare la memoria e la concentrazione.

La curcuma, il tarassaco e la patata messicana, rientrano tra i cibi nootropi.

Plant based food

Gli alimenti di origine vegetale continueranno ad aumentare la loro popolarità quest'anno, grazie agli enormi passi avanti realizzati nell'aspetto, nelle proprietà nutrizionali e soprattutto nel gusto. Ciò significa che ci saranno sempre più alimenti come latte di derivazione vegetale e burger vegani sia sui menu dei ristoranti che sugli scaffali dei supermercati.

Grande interesse è scoppato per i prodotti a base di **canapa**. Una fantastica concentrazione di Omega



3 e 6, e un potente antinfiammatorio che si uniscono a tutti gli aminoacidi essenziali. La farina derivata dal seme di canapa è priva di glutine rendendo gli impasti più digeribili. La si può utilizzare sia nelle preparazioni dolci che in quelle salate conferendo un gusto nocciolato e un colore tendente al bruno scuro.

Tra i condimenti dei mix di insalata appare tra gli scaffali anche la **canapa trasformata in cannabidiolo**, un olio derivato che può essere usato come condimento, oppure i semi decorticati per arricchire le proprietà nutraceutiche dei piatti stessi.

Finita l'epoca del Kale - per dire il vero è durato poco -, il 2019 sarà l'anno del **cavolfiore**. Questo ingrediente è stato già introdotto in un numero crescente di ricette favorite dal fatto che è una verdura a basso contenuto di carboidrati

Non ci resta che assaggiare!

IL 2019 SARÀ L'ANNO DEL **CAVOLFIORE**: È STATO GIÀ INTRODOTTO IN UN **NUMERO CRESCENTE DI RICETTE** FAVORITO DAL FATTO CHE È UNA **VERDURA A BASSO CONTENUTO DI CARBOIDRATI**

(**low-carb**). La polpa di cavolfiore o la polvere va ad arricchire ogni piatto dolce e salato. Dalle basi per pizza, alla pasta secca fino ai pancake al cavolfiore ricoperti di un buon cioccolato. Staremo a vedere!

Gli insetti

Rappresentano una fonte alternativa di proteine molto sostenibili. Il potenziale per lo sviluppo di questo nascente settore è enorme,

sebbene vi sia ancora poca chiarezza legislativa.

Il vantaggio degli insetti nell'alimentazione è innegabile. Gli insetti sono una fonte di cibo altamente nutriente e sana. Essi hanno alti contenuti di grassi, proteine, vitamine, fibre e minerali. Il loro valore nutrizionale è variabile a seconda della vasta gamma di specie commestibili che sono oggi circa 1700 specie nel mondo. Giusto per fare un esempio, la composizione degli acidi grassi insaturi omega-3 e omega-6 delle larve è paragonabile a quella del pesce (superiore a bovini e suini). Mentre il contenuto in proteine, vitamine e minerali è simile a quella della carne e pesce.

