

Descubra as 5 maiores tendências gastronômicas de 2020

Hoje em dia, muitas pessoas estão repensando seu estilo de vida, ao mesmo tempo em que acompanham blogs e tendências de bem-estar e alimentação.

Como consequência, a forma como as pessoas estão enxergando a comida está mudando cada vez mais, e podemos enxergar isso nos costumes ao sair para um restaurante, e até mesmo nos mercados.

Por isso, nós separamos algumas das principais tendências do mundo gastronômico para que vocês já possam se preparar para o que está por vir! Confira a seguir.

Substitutos para carne

Uma vez que cada vez mais pessoas estão optando por um estilo de vida vegetariano ou vegano, uma grande tendência é a utilização de substitutos para a carne.

E isso também é válido para pessoas que consomem carne, mas querem variar o cardápio, comer mais saudável ou simplesmente diminuir o consumo de produtos de origem animal.

A soja, por exemplo, não é mais o ingrediente preferido. Em vez dela, estão sendo escolhidas opções mais orgânicas (e, de preferência, sem transgênicos), como lentilha, grão de bico, berinjela, abobrinha, feijão e até mesmo a jaca.

Cada vez mais, podemos encontrar opções vegetarianas de hambúrgueres, sejam artesanais ou já preparados; salgadinhos, como a coxinha de jaca, e pratos que não utilizam carne, mas que não deixam de lado o sabor!

Bebidas sem álcool

Atualmente, muitos influencers estão optando por viver sem álcool, graças a uma tendência a melhorar a alimentação e viver de forma mais saudável. E isso, claro, inclui procurar diminuir os efeitos nocivos do álcool no nosso organismo.

Dessa forma, um movimento chamado “sober curious” está se popularizando, principalmente entre as pessoas mais jovens.

Os “mocktails”, ou seja, cocktails sem álcool, estão ganhando espaço nos bares, assim como cervejas sem álcool e outras bebidas deliciosas sem álcool.

Estão surgindo, também, diversas opções de bebidas em lata com sabores diferenciados. Vale a pena procurar na próxima vez que estiver no mercado!

Essas opções são boas até mesmo para quem não quer abrir mão do álcool completamente, mas que não pode beber, seja por estar dirigindo ou por razões de saúde.

Farinhas alternativas

O surgimento de diversas farinhas alternativas é a prova de como a busca por uma alimentação funcional e saudável está aqui para ficar!

Primeiro, surgiram as massas de pizza feitas de couve flor. Hoje em dia, já existem inúmeras opções de farinhas para quem não pode comer glúten, ou está tentando ficar longe da farinha branca.

Assim, muitas sementes e vegetais estão sendo transformados em farinhas, como a papoula, avelã, coco, amêndoa, linhaça, girassol... Dessa forma, todos os alimentos que contêm farinha podem ser adaptados e apreciados por todos!

Bebidas funcionais

Cada vez mais, as pessoas estão rejeitando bebidas que possuem muitos ingredientes artificiais, que contêm muito açúcar ou cafeína.

Em vez disso, estão procurando alternativas orgânicas, e que muitas vezes fazem bem ao organismo. Dessa forma, estão surgindo bebidas com colágeno, que beneficiam a pele, ou então com vitaminas, plantas e outros ingredientes naturais.

Sucos detox e com outros benefícios são os queridinhos dos jovens. Além disso, também passaram a existir os refrigerantes naturais, que muitas vezes são veganos, e não possuem cafeína nem açúcar.

Os chás gelados também continuam sendo uma ótima (e refrescante) opção para quem está tentando diminuir o consumo de refrigerante.

Produtos com gordura

Mas não se engane, isso não quer dizer que são alimentos pouco saudáveis. Estamos vivendo uma época em que dietas de baixa gordura não são mais recomendadas, mas que a saúde está sendo valorizada como nunca antes.

Por isso, surgiram as dietas com alto teor de gordura, como a paleo e a cetogênica, nas quais as pessoas procuram alimentos ricos em “gorduras boas”, encontradas no abacate e nos ovos, por exemplo.

Esses alimentos, apesar de possuírem as chamadas gorduras boas, devem conter pouco açúcar e sódio, para que a alimentação seja mais “limpa”. Entretanto, devem conter muita fibra e vitaminas para ajudar na saciedade.

Assim, estão sendo comercializados muitos snacks que podem entrar nas dietas ricas em proteína e gordura, assim como manteigas veganas, entre outros alimentos, com gordura adicionada à composição.

Conclusão

Como percebemos, as principais tendências gastronômicas para 2020 são relacionadas a alimentos mais saudáveis e naturais. Também é importante notar que alimentos chamados “eco-friendly” e orgânicos também estão sendo muito procurados.

Você já adotou alguma dessas tendências no seu cardápio? Quais são as suas favoritas? Conte para nós nos comentários.