

“HEALTHY FOOD”
o Comida Saludable:

**la tendencia gastronómica que
ha venido para quedarse.**



2017 es el año de los vegetales y los productos ecológicos



Según el Barómetro Food de Edenred:

- 33,8% de los restaurantes españoles han percibido un aumento de la demanda de comida saludable
- 47,7% de ellos nota un creciente interés de los consumidores por más información sobre una alimentación equilibrada



GREENERY



La principal tendencia que yo veo para 2017

NO es un ingrediente
NO es un tipo de cocina

Es una ACTITUD: Una **ACTITUD VERDE**





La **ACTITUD VERDE** nos hace demandar como consumidores:

- Información detallada de cómo se han cultivado o producido los alimentos
- Cantidad de agua y recursos se han usado y cuánta se ha desperdiciado.
- Que los alimentos no hayan sido modificados genéticamente

La **ACTITUD VERDE** nos lleva a pedir **SOSTENIBILIDAD.**



Dentro del mundo de la gastronomía los **CHEFS** (grandes y pequeños, famosos y anónimos) se están convirtiendo en verdaderos **LÍDERES** dentro de sus comunidades.





La mayoría de ellos promueve una alimentación sana y alguno de ellos, incluso, están muy preocupados porque los alimentos sean accesibles a un mayor número de personas en nuestro planeta.

Esta actitud en los **CHEFS** ha dado lugar a varias tendencias muy Saludables.





EL NUEVO CHEF



TRASHCOOKING



TRASHCOOKING



 @eVeguay


Eladio
Naturalmente cerca

TRASHCOOKING



TRASHCOOKING



TRASHCOOKING



Ugly produce



La gente guapa come fruta fea



Ugly produce



@eveguay



Eladio
Naturalmente cerca

La ECLOSIÓN DE LO ECOLÓGICO en ESPAÑA



ECO para todos





@eveguay



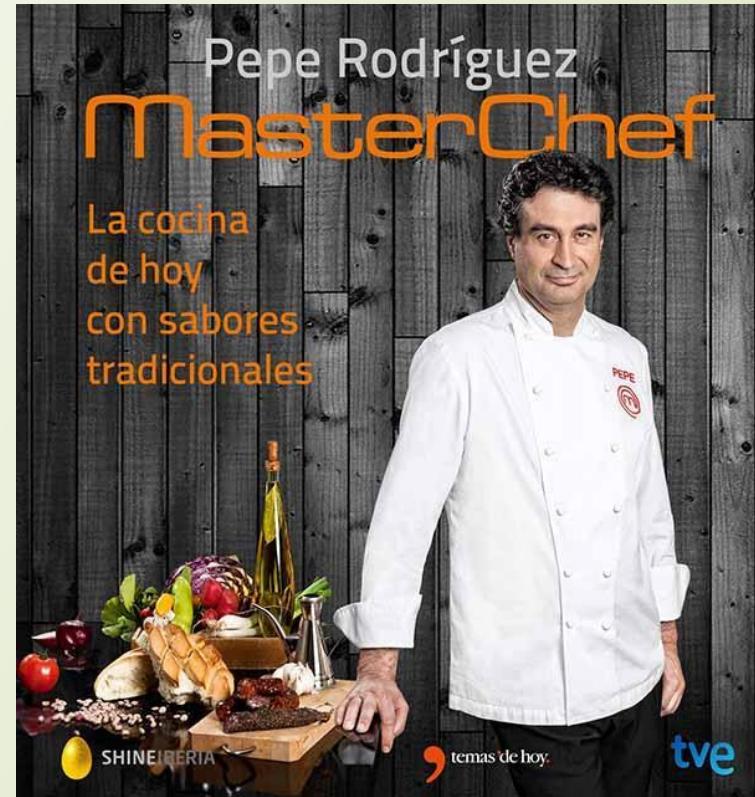
¿Estamos ante la era de los nuevos cocineros/farmacéuticos?



La Cocina Casera como nueva tendencia



 @evéguay



2017 el año Slow:

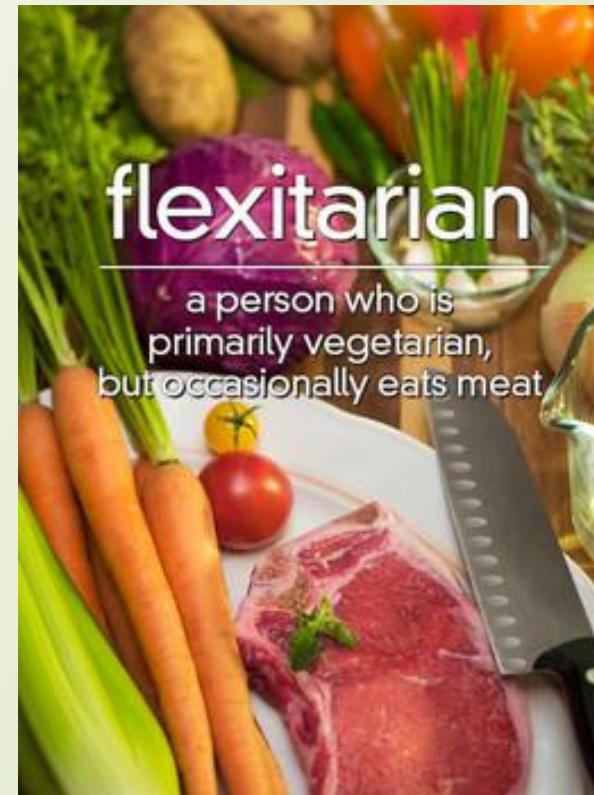


SLOW FOOD
SLOW COOKER
SLOWLIFE



DIETA FLEXITARIANA

+ FLEXIBLE
+ VEGETARIANA



“GUT-HEALTHY”

GUT (intestino en inglés)



GUT FRIENDLY FOOD: PROBIÓTICOS FERMENTADOS



@eveguay



Suero de Yogur



Kombucha



@eveguay

Pasta de Miso Pan de Masa Madre





@eveguay



El kéfir aporta un gran poder desintoxicante, regenerador de la flora intestinal beneficiosa y estimulante de las defensas naturales

DR
KU

Y el Rey del Mambo, Chucrut coreano



La cúspide de cualquier tendencia es convertirse en un fenómeno de masas y el KIMCHI va camino de conseguirlo



SENCILLO

1. Limpiar la col
2. Cortar la col
3. Mezclar col con sal
4. Machacar
5. Rellenar y cerrar bote
6. Esperar entre 4 y 8 semanas
7. DISFRUTAR

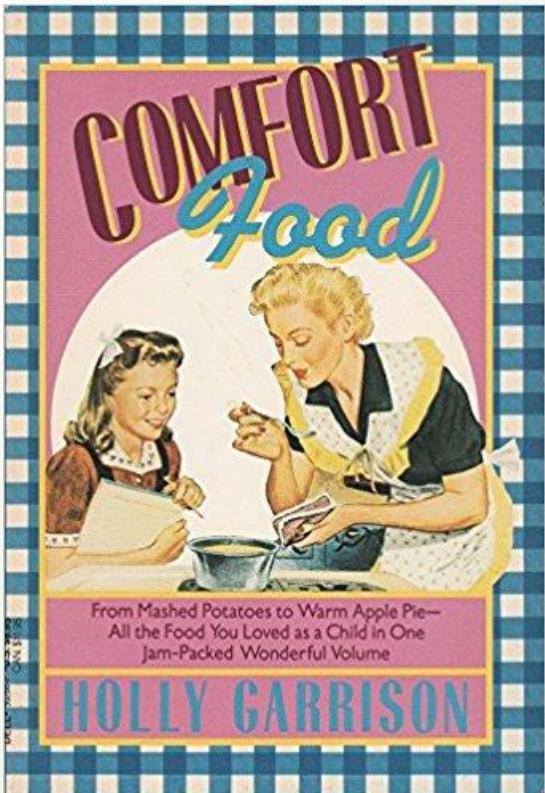
www.evamuerdelamanzana.com



Comfort food



@eveguay



Vegetarian COMFORT FOOD



@eveguay





En el último año, la búsqueda de
#VEGGIE creció un 336%
#LASAÑA descendió 69%
#MACARRONES descendió 55%
#STROGONOFF descendió 50%

La búsqueda de “cauliflower rice recipes” en Pinterest han crecido un 200%



#SPIRALICER aumenta 264%



 @eveguay

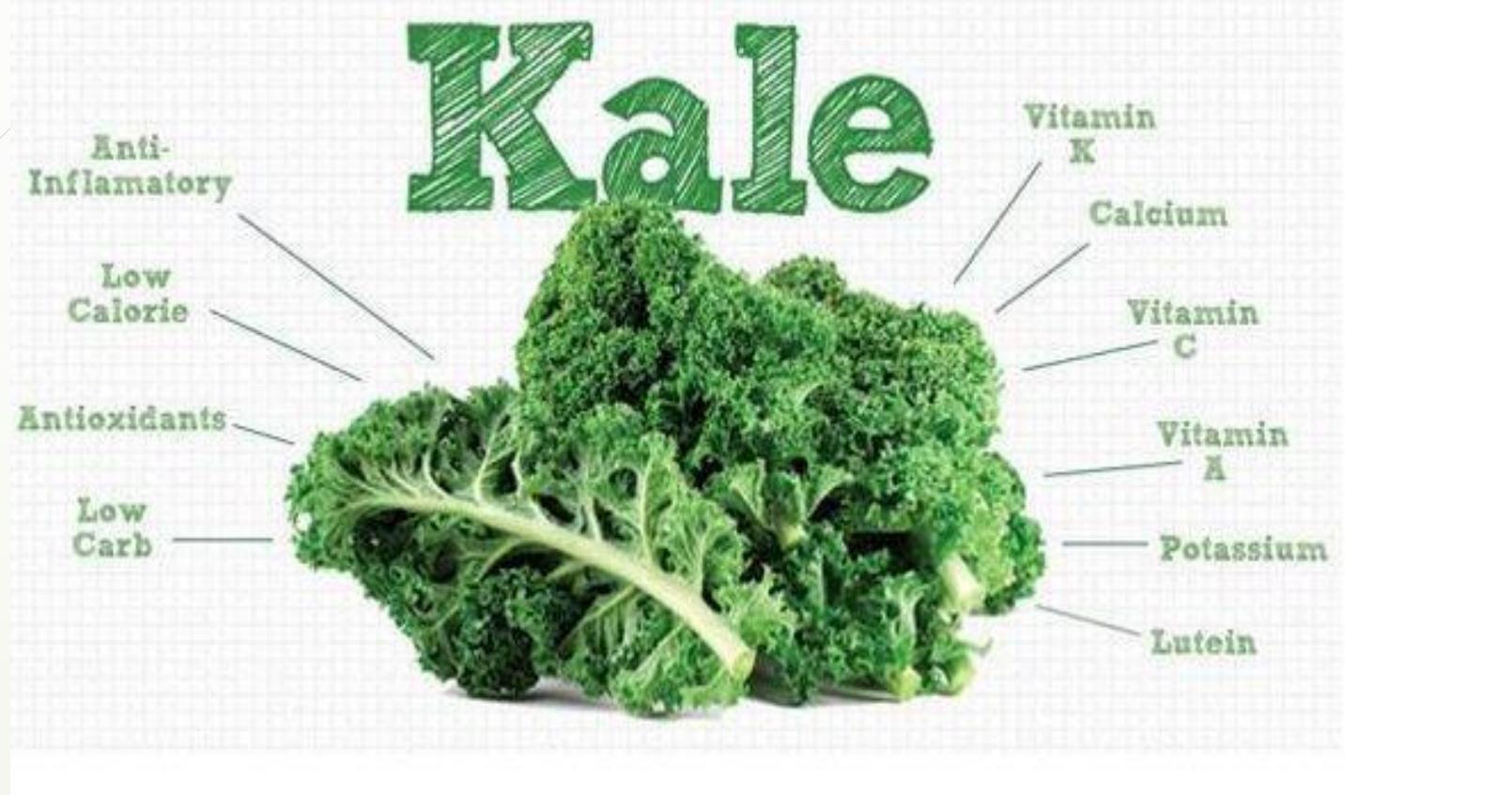
**Eladio**
Naturalmente cerca

TRAMPANTOJOS VEGGIES



COLIFLOR





 @eveguay

**Eladio**
Naturalmente cerca

KALE contiene:

- + Calcio que la leche
- + Hierro que la ternera

10 veces + vitamina C que las espinacas



@eVeguay



Eladio
Naturalmente cerca

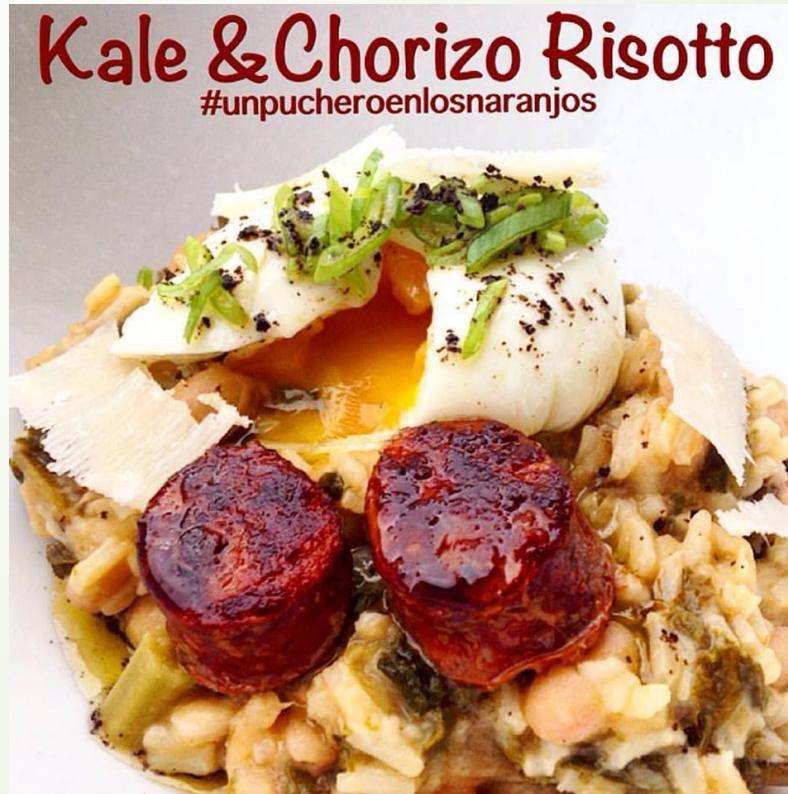
KALE



KALE



@eveguay



LA VERDURA DEL MAR



@eveguay



Eladio
Naturalmente cerca

ALGAS

- ENSALADAS
- SUSTITUTO SAL
- SNACKS



DERIVADOS DEL COCO



Gluten-Free Baking with COCONUT FLOUR



DIYNatural.com



AjoblanCOCO



GERMINADOS



GERMINADOS



Beneficios de los Germinados

Aumenta de 4 a 10 veces el contenido de vitaminas C, E, A y complejo B.

Son fuente de proteína de alta calidad.

No contienen químicos, pesticidas e insecticidas. Contienen minerales.

- Ofrecen vitalidad y se asimilan rápidamente en la corriente sanguínea.

- Están llenos de energía.

- Son económicos y se pueden cultivar en casa.
- Favorecen la flora intestinal.



SÚPER TREND: polvo de proteína de germinados, panes, cookies y galletas saladas hechas con mezcla de granos germinados, semilla y harina de legumbres.



BEETS, TUBÉRCULOS DE COLORES



@eveguay



ROASTED es la palabra

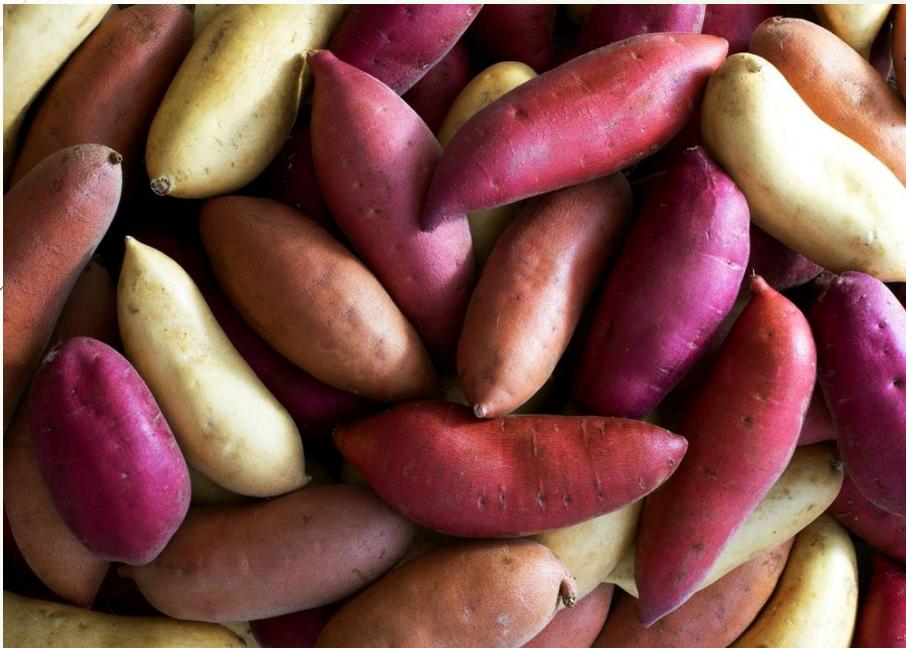


CANNABIS

 @eveguay



SWEET POTATO VS BATATA/BONIATO



HINOJO

“ROOT TO STEM” TREND - DE LA RAÍZ A LAS HOJAS



@eVeguay

HINOJO: Planta aromática, especia y hortaliza. Caliente o Frío.



¿TE IMPORTA UN RÁBANO?



PERSIMON



SANDIAMANÍA



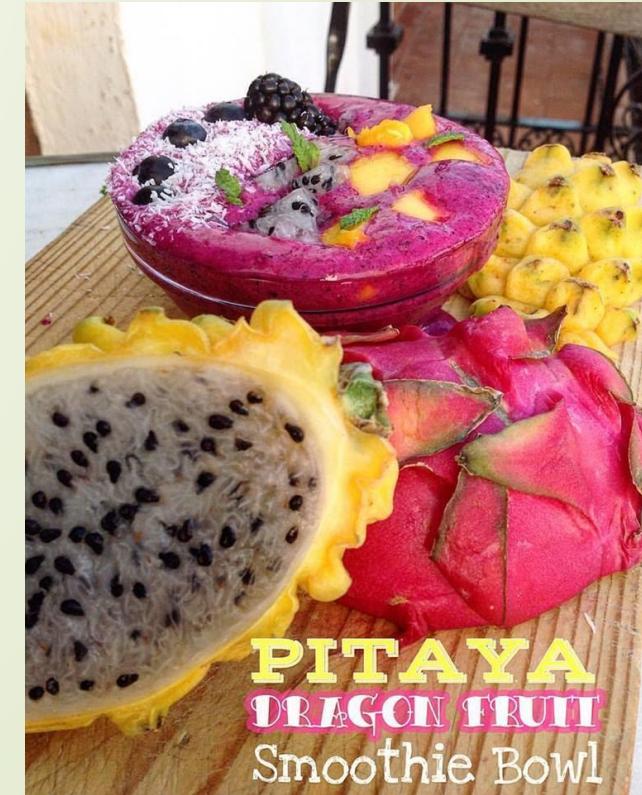
SANDIAMANÍA



PITAYA, LA FRUTA DEL DRAGÓN



 @eveguay




Eladio
Naturalmente cerca

JACKFRUIT, la fruta más grande del mundo



**PUEDE LLEGAR A PESAR HASTA 35 KILOS
SABE A MANGO Y NARANJA
LAS SEMILLAS SE COMEN ASADAS COMO CASTAÑAS
Y LA PULPA ES LA NUEVA CARNE VEGETAL**



JACKFRUIT, el PULLED PORK Vegetariano



PEPINO



 @eveguay



Eladio
Naturalmente cerca

Cúrcuma Latte:

la bebida de moda que revoluciona Internet



LEVADURA NUTRICIONAL



LEVADURA NUTRICIONAL

el nuevo Parmesano



SUPERFOODS: Semillas de CHÍA



@eveguay



Eladio
Naturalmente cerca

Superfoods: Semillas de cáñamo



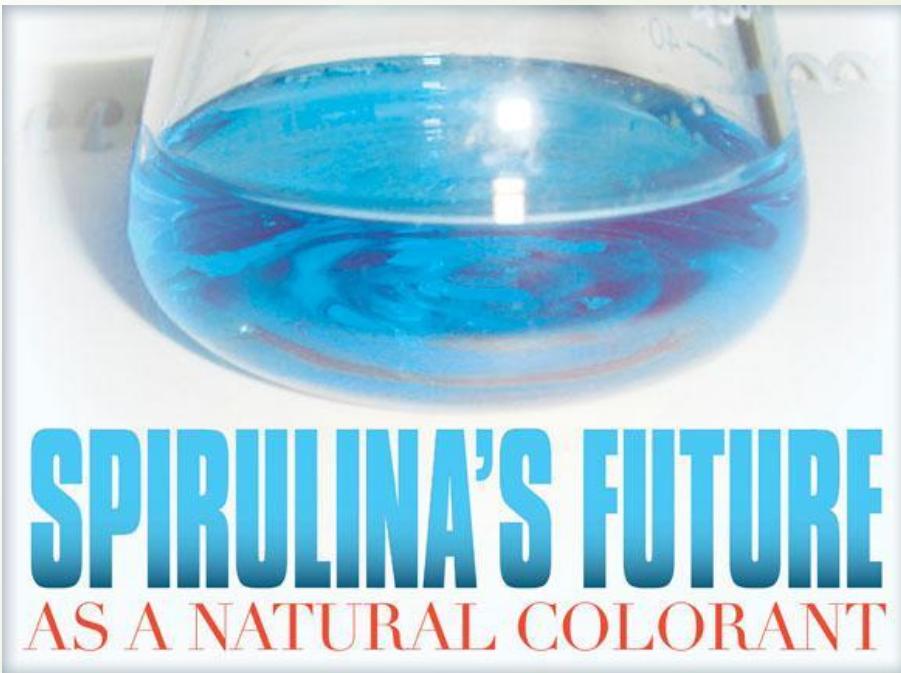
SKYR, el yogur vikingo



@eveguay


Eladio
Naturalmente cerca

LA ESPIRULINA, de suplemento alimenticio a colorante natural



@eveguay



LA ESPIRULINA, COLORANTE NATURAL



 @eveguay



CONCEPTO NUEVO: “El principal” también es VEGGIE



@eveguay



@eveguay



SOUPING



BREAKFAST o BRUNCHFAST A CUALQUIER HORA DEL DÍA COMO TENDENCIA GASTRONÓMICA



 @eveguay



SALAD IN A JAR



 @eveguay

**Eladio**
Naturalmente cerca

La cocina Latinoamericana: territorio de FOODIES



 @eveguay


Eladio
Naturalmente cerca

TACOS, patrimonio inmaterial de la Humanidad



AVO TOAST



 @eVeguay


Eladio
Naturalmente cerca



“La mantequilla que cuelga del
árbol de mi vecino”





BOWLS



SUPERBOWLS



.BUDDHA BOWL
.GRAIN BOWL
.VEGAN BOWL
.POWER BOWL



EL COCIDO JAPO



TRADITIONAL JAPANESE RAMEN

Tonkotsu | Miso | Soyu | Spicy Chicken | Chasyu | Hiyashi Chuka

LA RAMENMANÍA





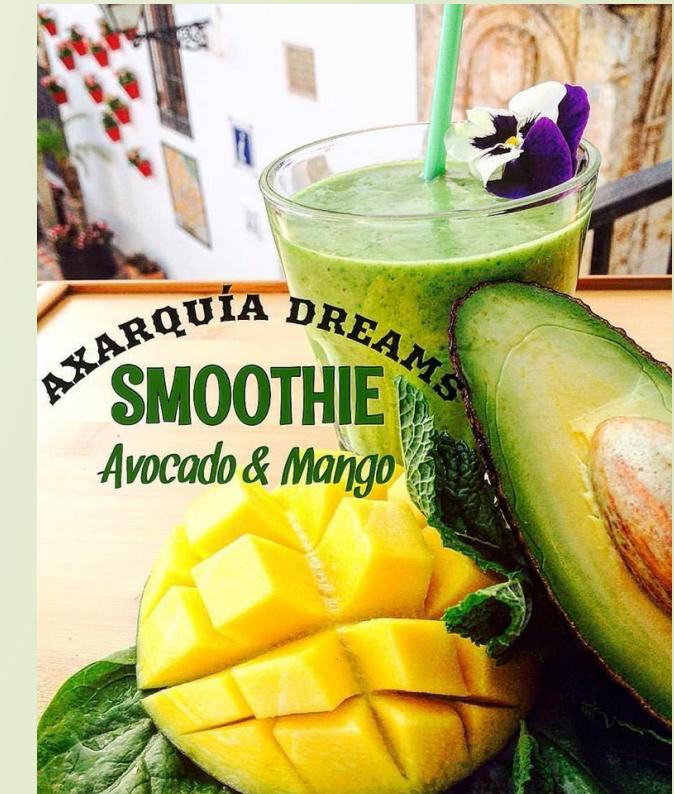
FALSA PASTA



©TALESOFAKITCHEN.COM



MANGOMANÍA



 @eveguay


Eladio
Naturalmente cerca

EL MANGO en los CEVICHES



EL MANGO LE DA A LA CARNE Y AL PESCADO



© Kristy Bernardo



¡FLORES PARA TODOS!



SNACKS saludables DIY la TENDENCIA ES HACERLO EN CASA



 @eveguay



**Eladio**
Naturalmente cerca

PROTEÍNA REINVENTADA

Chickpea Protein Bars



powerhungry.com



@eveguay



tierrasvivas
una emoción sana



 **Eladio**
Naturalmente cerca

NUEVAS Harinas de Legumbres GLUTEN FREE



 @eveguay




Eladio
Naturalmente cerca

AFRICA ES HEALTHY

EL SORGO



SORGO

5 Reasons to Try SORGHUM

Sorghum is an ancient grain and was a foundation in the diets of early American settlers.

SORGHUM is gaining popularity because:

- 1 One in 133 Americans has celiac disease and needs to eat a gluten-free diet. A new study published in the American Chemical Society's Journal of Agriculture and Food Chemistry claims that for the first time, biochemical and genetic analyses have confirmed SORGHUM IS A SAFE FOOD FOR CELIAC DISEASE, making it ideal for gluten-free formulations.
GLUTEN-FREE
- 2 Sorghum grain is most often WHOLE GRAIN, whether popped as a snack, milled into flour or cooked whole as a cereal or pilaf.
- 3 SORGHUM IS SUSTAINABLE. It is among the most efficient crops in converting solar energy and use of water and is grown right here in the United States.
- 4 Sorghum's neutral, sometimes sweet, flavor and light color make it EASILY ADAPTABLE TO A VARIETY OF DISHES. Recipes using sorghum can be found online and in cookbooks.
- 5 Sorghum PROVIDES IMPORTANT macronutrient, micronutrient and phytochemical DIETARY SOURCES.

Sorghum is the smart choice for healthy eating. For recipes, tips and more, visit the Sorghum Checkoff at www.HealthySorghum.com.

SORGHUM: THE SMART CHOICE



HOT, HOT, HOT



Lexus IS Sriracha

el coche más picante del mundo



La salsa de moda o ¿pasando de moda?



CALIDAD EN EL PAN



TENDENCIAS: MASA MADRE

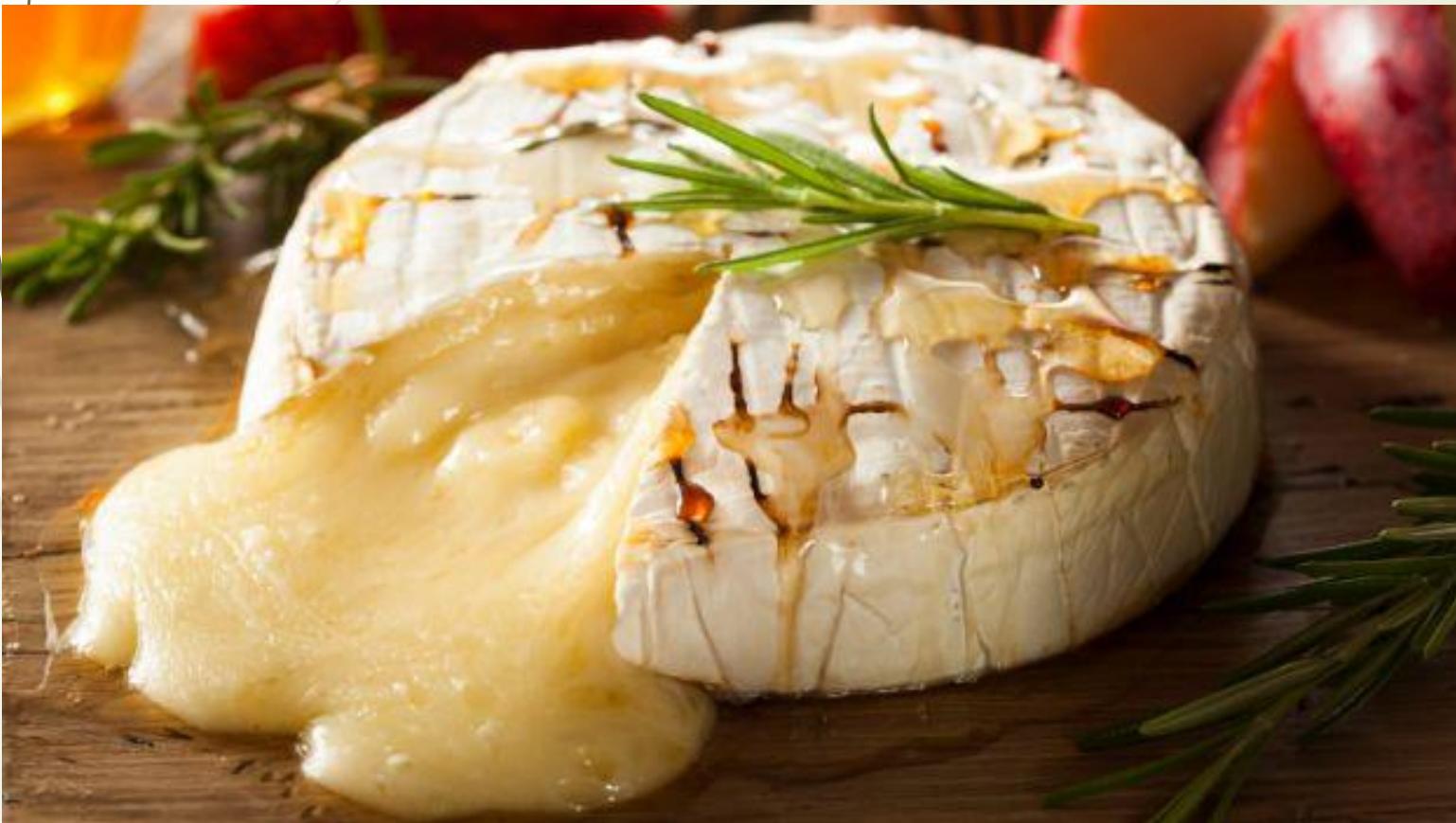


PANES CON SUPERALIMENTOS





Vuelta a la COCINA FRANCESA



El color ANTIOXIDANTE está de moda



© Instagram/@greencollean



PURPLE VEGGIE COLOR 2017



EL POKÉ, a medio camino entre EL SUSHI y EL CEVICHE



 @eveguay


Eladio
Naturalmente cerca

POKÉ la tendencia de HAWAÏ que está arrasando



@eVeguay

ZOODLES: ZUCCHINI+NOODLES





Eladio
Naturalmente cerca

ZOODLES



MOCKTAIL TO MOCK- burlarse SIN ALCOHOL



LA GRASA SALUDABLE *NO* ES PELIGROSA (por fin)





AGUACATE, mil formas divertidas de comer grasas saludables



@eveguay



Eladio
Naturalmente cerca

AGUACATE, LA ENERGÍA PUEDE SER DIVERTIDA



 @eVeguay


Eladio
Naturalmente cerca

**GRACIAS A TODOS
POR
SU ATENCIÓN**

**¡No olviden que la
sonrisa y el buen
humor son el alimento
para el alma!**



