



DE BELANGRIJKSTE FOODTRENDS VAN 2018

Duurzaam

Het zal zonder cheeseburgerliefhebber Donald Trump en zijn conservatieve Republikeinse achterhoede zijn, maar chefs beginnen overal ter wereld meer aandacht te besteden aan duurzaam aankopen en koken. Dat heeft een gedeelte met de economie te maken: door creatief om te gaan met voedselrestjes die anders zouden weggegooid worden, besteedt een restaurant niet alleen aandacht aan het milieu, maar wordt ook de kostprijs gedrukt. Zo kunnen broccolistammetjes gebruikt worden in een salade, kunnen slecht gesneden of vervormde groenten in een soep worden gegooid of kan je wortelloof in een pesto verwerken.

Duurzaam kan ook betekenen dat de ingrediënten binnen wafelafstand van het restaurant of van de consument worden gevonden. De National Restaurant Association riep erfgoedvlees van bij de plaatselijke boer zelfs uit tot een van de 20 toptrends van 2018. Het gaat dan over vlees van niet-commerciële rassen die vroeger werden gekweekt, maar omwille van de industrialisatie in ongebruik zijn geraakt. Een van de speerpunten van de 'glocal'-beweging is de Deense chef René Redzepi, die enkel producten uit zijn eigen tuin en uit zijn onmiddellijke omgeving serveert in Noma – tot voor kort het beste restaurant ter wereld.

Ook het publiek begint duurzamer te eten. De economische recessie is grotendeels achter de rug en we kiezen nu weer liever voor kwaliteit en ervaring dan voor kwantiteit – iets wat wordt weerspiegeld in de tanende populariteit van 'all-you-can-eat'-restaurants. De tijd nemen om te genieten van eten mag weer, maar dan liefst zonder dat alles te duur wordt. Zo worden er minder bijgerechten geserveerd.

Een mooie gewoonte die we aan het erven zijn van de Amerikanen, is het gebruik van een 'doggybag' om overschotjes mee te nemen die later kunnen (opgewarmd en) opgegeten worden. Minder verspilling wordt zo een belangrijke leidraad.

Etnisch ontbijt & eten

Het was te verwachten: nu millennials steeds minder lijken te ontbijten (zie 'Minder structuur', hieronder), worden bepaalde ontbijtklasiekers verschoven naar de brunch. Volgens de National Restaurant Association is het feit dat daarvoor wordt gekeken naar 'buitenlandse' recepten zelfs een van de vijf grootste foodtrends van 2018 – denk aan roerei met chorizo en pannenkoeken met kokosmelk.

De steeds sterker wordende etnische invloeden stoppen echter niet bij de eerste maaltijden van de dag. In het verleden brak er geregeld een keuken door – van Italiaans tot Chinees en Japans – maar het lijkt wel alsof we nu in een soort fusion 2.0-tijdperk zitten, waarbij chefs vooral geïnteresseerd zijn in ingrediënten die nog als 'authentiek' worden gezien. Geen maki of nigiri meer, bijvoorbeeld, maar wel poké, een soort sushi in kommetjes die komt overgewaaid uit Hawaï. De basisingrediënten? Blokjes van rauwe, gemarineerde vis, allerlei groenten en rijst. De trend kwam via Californië naar de Verenigde Staten overwaaien, verspreidde zich tot New York City en werd tussendoor nog verrijkt met boerenkool, avocado, zeewiersalade en meer gezonde ingrediënten. Het aantal restaurants die gespecialiseerd zijn in de keuken van Hawaï op Foursquare verdubbelde tussen 2014 en 2016 meteen van 342 naar 700.

De pokébowls presenteren mooi, komen in allerlei verschillende smaken, zijn meestal behoorlijk kleurrijk en bovendien ook kunnen behoorlijk snel klaargemaakt worden, wat er ideale gezonde fast food van maakt. Voorlopig zijn ze nog lang niet overal te vinden, maar we verwachten dat de Belgische keukens er aandacht zullen aan beginnen te besteden zodra Londen de foodtrend helemaal heeft omarmd. Wij verwachten overigens dat heel wat koks Japanse invloeden zullen toegevoegd worden.

Ondertussen is het ook tijd dat de Midden-Oosterse keuken niet meer vereenzelvigd wordt met enkel tajine en pita. We zullen dus plaats mogen ruimen voor shakshuka, gerilde halloumi, meer gerechten met lamsvlees en het erg smaakrijke kruidenmengsel za'atar. Lees ook eens de kookboeken van de Israëliisch-Britse kok Yotam Ottolenghi, die behoorlijk invloedrijk begint te worden.

Wat kruiden betreft: het mag tegenwoordig allemaal wat exotischer en meestal ook pikanter. Rose peper kenden we al, maar wie heeft al Nepalese timutpeper geproefd – een pikante variant die een toets pompelmoes met zich meedraagt. In het Verenigd Koninkrijk tipt supermarktreus Asda (een soort Delhaize-equivalent) die pepersoort als dé specerij van dit jaar.

Een andere smaakmaker is pandan, een Aziatisch blad dat meestal wordt gebruikt om smaak toe te voegen aan een gerecht. Als de Britse topchef Nigella Lawson het bij het rechte eind heeft, gaan we binnenkort op behoorlijk veel plaatsen pandangerechten op het menu aantreffen.



Taco's kennen we al langer, maar die worden anno 2018 niet zelden geserveerd als dessert in plaats van als hoofdgerecht. Al eens taco's met chocolade of zoete toppings geprobeerd? Ze zullen binnenkort vaker in het straatbeeld verschijnen. Overigens gaan we niet enkel eten uit opgevouwen tortilla's van tarwe of maïs; zeewiertaco's en andere graanvrije alternatieven zijn gewoonweg gezonder én vaak ook lekkerder.

Zelf zijn we al lang fan van Peruviaans eten – een van de modernste keukens die Latijns-Amerika te bieden heeft en die bovendien nog steeds heel wat traditionele gerechten en bereidingen behoudt. Schotels van dat land, Mexico en Brazilië worden steeds meer gekruist met Oosterse keukens, vooral uit Korea en Japan. Heel wat eten uit deze streken is bovendien glutenvrij – een handige troef in deze moderne maatschappij. Onze tips: chicha (een gefermenteerd maïsdrankje), chulpe (maïs waar snacks van wordt gemaakt), arepa's (een soort 'pizzamuffins' van, alweer, maïs), paarse aardappelen, witte en paarse maïs, zwarte quinoa en kiwichazaadjes.



Gedroogd fruit

Gedroogd fruit bestaat al lang en is niet altijd even populair geweest op de supermarktrekken, maar het ziet ernaar uit dat daar langzaam verandering in komt. Het suikergehalte mag wat omlaag en er zijn steeds meer biologische opties beschikbaar zonder zwaveldioxide. Nog beter: zélf gedroogd fruit maken. Er zijn al degelijke voedseldrogers beschikbaar vanaf 40 euro – erg handig om gemakkelijk snacks te maken die je zo kunt meenemen en lang goed blijven, ook als het om groenten gaat.

Gefermenteerd en gepekeld eten

Wie fermentatie sowieso vies vindt, denkt best twee keer na. De kans is immers groot dat hij of zij al geregeld gefermenteerde producten heeft genuttigd, zoals jalapeños, zuurkool, kimchi, yoghurt, wijn, kaas, balsamicoazijn, rauwe ham, salami, bier en tofu.

Bij fermentatie wordt een 'starter', zoals bacteriën of gist, toegevoegd aan zetmeel, suiker of andere koolhydraten. Wanneer die een tijdje de kans krijgt om in te werken, worden de koolhydraten omgezet in alcohol of zuren. Dat maakt de smaak rijker en intenser, terwijl de voeding ook veel langer kan bewaard blijven.

Nu is het zeker niet zo dat we met z'n allen Zweedse gefermenteerde vis gaan beginnen te eten, maar chefs beginnen wel steeds meer de mogelijkheden van het procedé te ontdekken. Probiotica als kimchi, miso en kefir kunnen niet alleen erg lekker zijn, ze zijn ook goed voor ons spijsverteringsstelsel en voor onze gezondheid in het algemeen. Wij verwachten minder alcoholische gefermenteerde drankjes en meer groentensapjes, gegiste frisdranken en kombucha – ook buiten de Exkiketen en biowinkels. Of hoe schimmel evolueert van een lelijk eendje tot... tja, nog altijd een lelijk, maar wel erg smakelijk en gezond eendje.

Gekleurd en floraal eten

Wees er maar zeker van: coole kleuren zijn 'in'. Zo is er de paarse aardappel uit Peru en roze ananas, die zijn kleur krijgt van het natuurlijk zoete lycopen. Poeder van de Aziatische ube (een soort zoete aardappel met een glycemische index die veel lager is dan onze traditionele varianten) wordt ook gebruikt om cupcakes, burgers en andere ingrediënten paars te kleuren, terwijl 'goth latte' of ijs zwart wordt gemaakt met koolstof of houtskool. Het werkt meteen ook ontgiftend.

Ook vanuit de sterrenrestaurants naar de mainstream: eetbare bloemen. Die kunnen niet alleen kleur, maar ook subtiele smaaktoetsen en textuur toevoegen aan een gerecht. Alleen al met lavendel, hibiscus, rozenblaadjes en lavendel kan een rijk kleurenpallet worden gecreëerd.

Gepoft en gepopt

Wij vermijden ze waar het kan, maar ga eens naar een film kijken en de kans is groot dat je de popcornmachines en rekken vol chips eerder opmerkt dan het zaalnummer zelf. Er was al een trend om dit soort snacks iets gezonder te doen lijken door ze in de oven te bakken (waarbij helaas schadelijke stoffen lijken vrij te komen) of door ze minder vettig te maken (waardoor veel mensen er gewoon meer van eten), maar groentechips en andere gezonde varianten, zoals gepofte noten en knapperige spuitjesschijven zijn aan een opmars toe.

Gezond eten

Laten we duidelijk zijn: een erg obstinate groep mensen blijft zich halsstarrig vasthouden aan fastfood, rood vlees en wit brood, witte rijst en witte pasta. Toch maakt recent onderzoek nog duidelijker dat minder en anders eten er ook voor kan zorgen dat we langer jong ogen en ouder worden. Pre-diabetes wordt vaker met een dieet aangepakt, regeringen, voedselabrikanten en organisaties als Flanders' FOOD (een innovatieplatform van en voor de voedselindustrie) beginnen meer aandacht te schenken aan het zout-, suiker- en vetgehalte, enzovoort. Ook heel wat andere trends waarover we in dit artikel spreken overlappen met deze grotere bewustwording en dat is dus geen toeval.

Hartig in plaats van zoet

De laatste jaren zien we steeds meer zoute, hartige varianten opduiken van zoete desserts. Volkorencroissants met ham en kaas, boekweitpannenkoeken met ei en cheddar of tarte tatin van foie gras waren maar de voorlopers van een beweging die té gesuikerde voor- en nagerechten begint te vervangen met interessantere en gezondere alternatieven.

Minder structuur

Volgens de traditionele dieetleer nuttigen we best een zestal kleine maaltijden per dag in plaats van drie grote maaltijden. Wie geregeld vast of weinig calorieën inneemt, blijkt zelfs langer te leven. Tegenwoordig zien we echter vooral steeds minder structuur in onze eetijden. Buiten ontbijt als diner en diner als lunch is er vaak een vierde maaltijd voor het slapengaan, maar de trend is vooral: de traditionele etenstijden worden steeds minder in acht genomen. We eten steeds meer omdat we daar zin in hebben of omdat we honger hebben, niet omdat het zo hoort. Restaurants die geen rekening houden met een late souper, lopen zo direct achterstand op.

Nootropics

We hebben er in het recente verleden al heel wat artikels aan gewijd: nootropics zijn een rage. Als je weet dat 25% van de Britse studenten deze 'smart drugs' gebruikt om de eigen hersenfuncties te verbeteren, besef je immers al snel dat het niet meer om een randfenomeen gaat. Buiten medicijnen hebben we het dan over kruiden en zaken als zalm, eieren, jícama (Mexicaanse jam), het groen van paardebloemen, enzovoort.

Paddenstoelen

Vergeet de bruine en witte champignons die je in bijna elke supermarkt aantreft. Na eekhoortjesbrood en oesterzwammen zijn nu het tijdperk van reishi, shiitake, gesteelde lakzwam, berkenweerschijnzwam en chaga aan het betreden. Niet enkel bij ons wild of in onze sauzen, maar ook als infuus in onze koffie of thee en zelfs in onze schoonheidsproducten.



Poeders

Ja, we geven het toe: we drinken nog bijna dagelijks een proteïnehake – zeker als we hebben getraind of naar de vechtkunstles zijn gegaan. Het zijn echter niet deze boosters, maar wel ontbijtbowls, smoothies, soepjes en drankjes op basis van superfoods in poedervorm die aan een opmars toe zijn. Enkele voorbeelden? Macawortel, kurkuma, tarwegras, matchathee en cacao. Sommige van deze poeders zijn nog te duur om veel terrein te winnen bij mensen die minder bewust met gezondheid bezig zijn en we vermoeden dat de sceptis die bij vele traditionele diëtisten heerst de vooruitgang ietwat zal fruisen, maar de goedkopere alternatieven zullen het haast zeker nog beter gaan doen.

Sociale media

Wie een goed draaiend restaurant wilt dat mensen lokt, zorgt er maar best voor dat zijn of haar gerechten er goed uitzien. De cijfers liegen er immers niet om: er worden steeds meer foodfoto's gedeeld op Instagram en natuurlijk blijven de andere sociale media ook niet achter. De regel? Hoe specialer, hipper, kunstiger en kleurrijker het eten eruit ziet, hoe meer likes en followers... en laat die laatsten nu net een groot deel van jouw potentieel klantenbestand vormen.

Spannende alcoholvrije dranken

Nog niet eens zo lang geleden moest je goed zoeken om een non-alcoholisch biertje te vinden, maar ondertussen kan je in de meeste supermarkten kiezen tussen verschillende merken. De wijnen blijven met Vintense en rivaliserende bedrijven wat achterop hinken, maar jongeren drinken minder dan vroeger, de laatste editie van Tournée Minérale was een groot succes, de toonaangevende columnist Tony Naylor vernoemt alcoholvrije dranken als een enorm groeigebied voor de voedsel- en drankindustrie, en overall in de westerse wereld laten de experts die door supermarkten worden ingehuurd om de komende trends te voorspellen weten dat millennials die met hun gezondheid bezig zijn op zoek zijn naar non-alcoholische alternatieven

die interessanter zijn dan water, lees: mocktails, water met een infuus, tonics met allerlei interessante smaken en botanische mengelingen. Slimme restauranthouders, zoals M Bistro in Nieuwpoort, bieden zelfs aangepaste kruiden- en groentedrankjes bij hun gerechten.

Speciale thee

Thee is – volkomen terecht – populairder dan ooit. Chai latte bevat nog te veel suiker, maar de kleurrijke ‘noon chai’ uit het Midden-Oosten, die bestaat uit groene thee, kardemom, kruidnagel en andere kruiden, staat al voor het gezondere werk. Zelfs het feit dat je er 20 minuten in moet roeren past mooi bij de ‘slow food’-trend van vorig jaar. Antioxiderende witte en (vooral) groene thee blijft de bovenhand houden, maar wordt ook vaak gemengd met allerlei andere kruiden en smaken – helaas vaak om minder kwalitatieve theeblaadjes te maskeren.

Speciaalbieren en -brood

Helaas: in België werken onze restaurateurs vaak enkel samen met de grote brouwerijen. Dat heeft te maken met zowel de kostprijs als de manier van betalen en de extra's die deze giganten vaak te bieden hebben. Toch zagen we het al een decennium geleden in steden als San Diego en Boston gebeuren: een aantal van de interessantste bierjes komt rechtstreeks uit de microbrouwerijen.

Ook in ons land zie je al wat meer IPA's opduiken, terwijl geroosterde bieren, seizoenbieren en stouts nog marge hebben, maar we gaan al die verschillende biersoorten nu ook gebruiken in ons brood. Dat mag trouwens ook met meel van kikkererwten of zwarte bonen – beide zijn rijk aan eiwitten en bevatten heel wat minder snelle koolhydraten dan tarwe.

Startups en jonge spelers

Er is geen twijfel mogelijk: heel wat innovatie binnen de gastronomie komt van startups en andere jonge bedrijven, zoals Kriket uit Brussel, met zijn gezonde krekereep en Foodpairing uit Brugge, met een platform dat je toelaat om ongewone en verrassende smaakcombinaties te ontdekken. Ook Impossible Foods, dat de Impossible Burger maakt waarover we hieronder spreken, hoort overigens in datzelfde rijtje thuis. Ook op andere gebieden begint foodtech een grotere rol te spelen in de manier waarop we eten – denk bijvoorbeeld aan de vooraf gemaakte pakketjes met ingrediënten die thuis kunnen bezorgd worden of aan Amazon, dat kort geleden Whole Foods heeft opgekocht. Mini-ijskastjes zorgen ervoor dat je eten gemakkelijker mee kunt sleuren, terwijl Alexa, Google Home en hun broertjes je toelaten om jouw boodschappenlijsten op te nemen, bij te houden en automatisch aan te vullen. Internationale innovatie, dat kunnen we natuurlijk enkel toejuichen.

Vleesvervangers & avontuurlijk veganistisch voedsel

Met vegetarische vleesvervangers is het vaak zoals met verschillende champagnes of het verschil tussen Cola Light en Coke Zero: wie weet wat hij of zij proeft, declareert trots dat het verschil duidelijk is, maar wie blind proeft, blijkt vaak te gokken. Mensen die beweren dat vleesvervangers veel slechter smaken dan vlees, dwalen of hebben de juiste merken nog niet ontdekt. Het bewijs? In 2013 won de vege-

tarische gehaktbal van merk De Vegetarische Slager – dat ook in de Albert Heijn-winkels wordt verkocht – de derde prijs in de Gouden Bal-wedstrijd. De juryleden wisten niet dat ze een vegetarisch alternatief hadden geproefd en stemden het product gewoon naar een ereplaats.

Niet alle vleesvervangers bieden dezelfde kwaliteit, maar een innovatief bedrijf als Impossible Foods heeft in 2016 de laatste grens doorbroken door een volledig vleesvrije hamburger te ontwikkelen die dezelfde textuur en hetzelfde smaakpallet heeft als een echte hamburger. De reden? Het gebruik van heme, een molecuule die vlees zijn roze kleur geeft en ervoor zorgt dat ook vegetarisch vlees ‘bloedt’. De BBC noemde het ingrediënt al ‘een mogelijke opstap naar milieuvriendelijke, duurzame vleesalternatieven’. Nu laboratoria overal ter wereld ook op het punt staan om kweekvlees te ontwikkelen dat dezelfde smaakervaringen biedt als vlees dat echt van dieren is gemaakt, hebben carnivoren binnenkort geen excuus meer om dieren te slachten.

De trend is alvast overduidelijk: steeds minder mensen eten vlees en zelfs niet-vegetariërs lassen vaak periodes zonder vlees in. Er worden steeds meer exotische ingrediënten gebruikt, de vleesvervangers worden creatiever, het aanbod is aan het verruimen en men richt zich nu ook op de mainstream klant. Zelfs veganistische producten, waar geen zuivel in zit verwerkt, kunnen verdomd goed smaken en voldoende broodnodige voedingsstoffen bieden. Nu ook chefs meer en meer tofu, tempeh, quinoa en andere dergelijke ingrediënten omarmen, is de doorbraak (hopelijk) nabij en zullen onze achterkleinkinderen mogelijk terugkijken op deze periode als het laatste hoofdstuk van hun barbaarse voorouders.

Zeewier en algen

Supergezond, duurzaam, smakelijk en gemakkelijk te kweken: algen zijn er eindelijk in aan het slagen om uit de Japanse keukens en de werktuigen van moleculaire gastronomisten te ontsnappen. Buiten allerlei schoonheidsproducten op basis van algen, beginnen we steeds meer pasta's van zeewier, salades met zeewier en andere producten op basis van algen te zien – en dat is geweldig nieuws!

Dirk Vandereyken

