

La fascinación por Oriente Medio continúa imparables con el consumo de productos como el hummus, el pan de pita o el falafel. Irán, Israel, Marruecos, Siria o Líbano son objeto del deseo en cuanto a sus tradiciones culinarias que, además, se sitúan entre las preferidas de las capas más altas de la sociedad norteamericana.

El pan sigue siendo también un bien de alto valor entre buena parte de la sociedad anglosajona. La opción libre de gluten, la vuelta a los panes tradicionales de masa madre, el uso de harinas de diversos cereales con añadido de proteínas y vegetales o frutas hacen que el pan se reinvente día a día y que las panaderías artesanales abunden por todos los países.

Otras alternativas también de moda son la harina obtenida mediante la trituración de insectos como los grillos, los alimentos fermentados, los cóct-

les y combinados con un toque amargo, aromas y sabores sorprendentes y menos dulces de lo que el consumidor espera, las carnes de animales que han pasado en libertad, el uso de las bananas convertidas en productos como leche, snacks, postres helados, harinas, bollos o panes, productos que aportan ingredientes ideales para la belleza como el colágeno, las setas en extracto, polvo o deshidratadas como alimento funcional, el chocolate con leche descremada y la moringa como superalimento. De la moringa, un árbol procedente de India, se aprovechan hojas, vainas, semillas, aceite, flores, raíces, ramas y hasta su corteza.

#### Y TAMBIÉN LAS FLORES

Pero no son las únicas tendencias del mundo anglosajón. De hecho, algunos

Estados como Texas promueven otras alternativas que se ven claramente reflejadas en los alimentos preparados y refrigerados, algunas de ellas ya enunciadas en las tendencias generales. Así, ganan adeptos los sabores de las flores, no solo mediante la adición de pétalos sino con la incorporación de flores como tal, la elaboración de bebidas a base de este producto o la creación de infusiones que pueden tomarse solas o añadirse a los alimentos. También se incorporan a los snacks, a los postres o a la aromatización de platos. El hibisco, las rosas, el jazmín y la flor de lavanda y el lavandín son algunos ejemplos de esta moda.

Los superalimentos o suplementos alimenticios son otra importante alternativa que aparece en los *smoothies*, cada vez más de moda; en las mezclas de cafés chocolateados, en las barras energéticas, en sopas o en platos pre-



hechos como en casa

¡Nueva receta!

