

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Felieton](#)

## Modne produkty spożywcze



**Wykaz produktów spożywczych modnych w 2017 r. to lista nowinek z rynku zdrowej żywności. Niszowe zafascynowania przenikają do świadomości dużych mas, co obserwuje się podczas ogromnej popularności m.in. jagód goji, nasion chia czy oleju kokosowego. W 2017 r. mają szansę do nich dołączyć jackfruit (owoc drzewa chlebowego), sorgo, teff, kombucha czy kimchi. Produkty spożywcze w trendzie 2017 to m. in. teff, sorgo, ryż z kalafiora, a także produkty fermentowane.**

### 1. Owoc drzewa chlebowego (jackfruit)

Jackfruit to taki owoc o kolorze zielonym, pochodzący z południa Azji. Dziś staje się bardzo popularny poprzez swoją konsystencję, która czymś przypomina mięso – mieloną wieprzowinę lub drób. Do owoca drzewa chlebowego można dodawać dowolną ilość przypraw. To jest po prostu idealne rozwiązanie dla tych, z jakichkolwiek przyczyn chcą przestać jeść mięso, ale tęsknią za jego smakiem. Jackfruit jest chętnie wykorzystywany w sieciach restauracji wegańskich, robi się też z niego kielbasy oraz jest podawany on w innych postaciach mięsa np. jako pieczeń. Ale zatem wymaga marynaty, sosu czy dużej ilości przypraw, zdolnych do nadania mu odpowiedniego, wyraźnego smaku. Należy zwrócić uwagę jeszcze na ten fakt, że jackfruit nie jest dobrym źródłem białka, gdyż zawiera ok. 10 razy mniej białka niż pierś kurczaka oraz tofu.

### 2. Kalafior à la ryż

Nowa ciekawa alternatywa dla węglowodanowych posiłków- to właśnie to danie . W 2016 roku był popularny makaron z cukinii, a w 2017 to miejsce zajmuje "ryż" z kalafiora. To fajny niskowęglowodanowy zamiennik ziemniaków, ryżu czy makaronu.. W krajach Europy Zachodniej i Stanach Zjednoczonych gotowy "ryż" z kalafiora można kupić w sklepach jako mrożonkę.

### 3. Makaron z fasoli

Makaron z fasoli to nowy bezglutenowy zamiennik tradycyjnego makaronu. Zawiera dużo więcej węglowodanów niż makarony z warzyw ale dostarcza więcej białka i błonnika. Z przeprowadzonych badań rynku wynika, że za zdaniem konsumentów makaron z czerwonej fasoli jest najlepszy.

### 4. Sorgo

Sorgo przyszedł w 2017 roku jako następca komosy ryżowej. To jedno ze starożytnych bezglutenowych. Używa się go jako dodatek do dania głównego, elementu śniadania w towarzystwie mleka roślinnego i orzechów.

### 5. Teff

Teff to zboże z Afryki- dobry pomysł dla zwolenników bezglutenowej żywności , staje się modnym

w Europie i USA. To dobry zamiennik mąki pszennej, mający więcej białka i niższy indeks glikemiczny niż większość zbóż.

## 6. Produkty fermentowane

Coraz bardziej wzrasta popularność na produkty fermentowane i spożywcze, sprzyjające zdrowiu jelit. Taki produkt, jako kefir, maślanka, jogurt naturalny, mleko acidofilne, ogórki kiszone i kapusta kiszona stają z czasem popularne i na polskim rynku. Do fermentowanych nowinek ze świata zaliczają się kombucha (napój przygotowany z użyciem grzybka herbacianego) i kimchi (danie koreańskie z fermentowanych warzyw).

## 7. Fioletowa żywność

Fioletowy kolor kalafiora, szparagów, ziemniaków, ryżu czy płatków zbożowych jest spowodowany antocyjanami (substancje stanowiących barwnik w roślinach) dodane do produktu. Przy pomocy tych antyoksydantów zwiększa się wartość odżywcza posiłku.

## 8. Wodorosty

Wodorosty są najmodniejsze 2017 roku. Od dawna są doceniana niskokaloryczność, wysoką zawartość białka roślinnego, wapnia, żelaza, magnezu i witamin z grupy B. Dlatego wodorosty mogą zastępować mięso w diecie wegetariańskiej. Wodorosty mają miejsce w wielu daniach - w koktajlach, sałatkach, batonach białkowych i roślinnych makaronach.

## 9. "Miska mocy"

Posiłki podawane w miskach to nowopowstały trend, mający początek w Instagramie. "Miski mocy" są bardzo fotogeniczne, pełne zdrowej żywności (białka, pełnego ziarna, orzechów, awokado czy owoców). Posiłki w miskach jest łatwo ze sobą zabrać do pracy i zjeść jako obiad.

10. Brzydkie warzywa i owoce  
W Stanach Zjednoczonych co rok marnuje się ok. 40 procent wyprodukowanej żywności. W sklepach owoce i warzywa są odbierane przez konsumentów, tak samo jak i niedoskonałe i brzydkie owoce i warzywa są odrzucane. Problem marnowania żywności dociera coraz bardziej do społeczeństwa, stąd powstała moda na brzydką żywność. Dlaczego owoce i warzywa o nieładnym wyglądzie ale takim samym smaku mają trafić na śmietnik?

## 11. Produkty z kokosa

W 2017 roku różne produkty z kokosa opanują półki i przepisy kulinarne. Produkty z kokosa zawsze będą trendy, bądź to olej, mleczko, cukier, wiórki, mąka czy woda. Kokos ma taką sławę dzięki średniołańcuchowym kwasom tłuszczowym, szanujących przez wiele osób, szczególnie kobiet - przyspieszaniem metabolizmu i spalania tłuszczu w ciele.

## 12. Napoje i proszki z kolagenem

O kolagenie jako składniku suplementów słyszymy już od dawna. W 2017 roku trendem są gotowe napoje oraz proszki z kolagenem, które można dodać do koktajli i zdrowych deserów. Jest korzystny, bo zapewnia zdrowy wygląd skóry, mocne paznokcie i włosy.

## 13. Wody roślinne

Woda roślinnego pochodzenia, taki jak np. kokosowa, klonowa, kaktusowa, karczochowa czy

ogórkowa- jest robiona z produktów, które są szczególnie popularne wśród osób aktywnych fizycznie. Uzupełniają takie rośliny elektrolity i mikroelementy po wysiłku. Jednak nie są tanie .Wbrew cenom stają się coraz bardziej popularne.

<http://laboratoria.net/felieton/27126.html>

**Informacje dnia:** [Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)  
[Świąteczna apteczka Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)  
[Świąteczna apteczka Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)  
[Świąteczna apteczka](#)

## **Partnerzy**