

Nya kosttrender på väg

Vad ska vi äta 2017



Om experterna får rätt i sina profetior så kommer innehållet på tallriken att se annorlunda ut under 2017. Bland annat så kommer andelen kött att vara mindre.

Varje år dyker det upp nya matvaror, dieter och alternativa kostråd, som det diskuteras livligt om i pressen och som får en massa passionerade anhängare. **Skyr, stenålderskost och glutenfri mat är redan gamla nyheter, så vilka trender kommer vi att få se under 2017?** Vi har bett några experter att titta i spåkulan och ge oss sina tips på vad vi kommer att äta nästa år.

En gång i tiden räckte det med att ha koll på matpyramiden för att få reda på vilken kost som var nyttigast att äta. Nu har matråden blivit krångligare och nya kosttrender dyker hela tiden upp med revolutionerande råd som ska stärka hälsan. De senaste åren har experttipsen för att uppnå viktning bl.a. bestått av stenålderskost, glutenfritt, juicedieter och fasta – samt en massa annat däremellan.

Nuförtiden uppstår de nya dieterna mycket snabbare än vi varit vana vid – men många av dem dör också ut igen lika snabbt som de har börjat. Och vi behöver inte vänta längre på att nya kostböcker ska ges ut, eller att hälsotidningarna ska skriva om den senaste kosttrends – på nätet finns alltid bloggare, medier, kostguruer och andra redo att initiera nästa stora kosttrend. Och när den väl har startat så når den på nolltid ut till massor av människor.

Några av de hälso- och kosttrender som dykt upp på senare år har backats upp av gedigen och bra forskning, medan andra trender har lovat runt men hållit tunt. Men dokumentationen är inte alltid avgörande för om en diet eller ett alternativt kostråd får vind i seglen. För många vill ju så

**Nuförtiden
uppstår de nya
dieterna mycket
snabbare än vi
varit vana vid.**

gärna tro på budskapet att man kan hålla sig frisk och stark bara av att äta på ett visst sätt.

Om en kändiskock t.ex. berättar om hur hen har gjort för att bli stark och vältränad på stenålderskost, så får det stor genomslagskraft. Enligt expertisen är det helt enkelt lättare att förhålla sig till den typen av personliga berättelser än att ta del av tråkig statistik från forskare, eller kostråd från myndigheterna som pekfingeraktigt informerar om vad som är bra.

Nya trender väntar därför ständigt på att få sin chans i rampljuset. Den stora frågan är vilka kosttrender som väntar 2017. Vi har bett två experter titta i spåkulan och komma med sina förutsägelser.

SE EXPERTERNAS TIPS PÅ NÄSTA ÅRS STORA TRENDER

TRENDSPANARENS OCH NÄRINGSEXPERTENS
PROFETIOR PÅ FÖLJANDE SIDOR INNEHÅLLER ALLT
FRÅN TARMVÄNLIG KOST TILL
FETTETS COMEBACK OCH
ETT SLUT PÅ FANATISKA
DIETER.



SUPERMATEN SOM ÄR HETAST JUST NU

Livsmedel som stärker hälsan och gör oss friska och pigga är en av de starkaste trenderna just nu. En analys från Google ger en indikation om vilken supermat som kommer att bli populär nästa år. **Mått efter antalet internetsökningar är intresset för följande fem livsmedel extra stort just nu:**

► ÄPPELCIDERVINÄGER

Äppelcidervinäger hyllas av många experter för sina hälsosamma och viktminskande egenskaper. Studier visar bl.a. att äppelcidervinäger kan hjälpa till att hålla blodsockret stabilt samt förbättra mättnadskänslan.





ELINA GREGOR

PR-ansvarig på Food & Friends, en av landets ledande kommunikationsbyråer inom mat, dryck och måltider, som varje år presenterar sin stora trendrapport.

ALLT FLER VILL BLI "CLIMATARIANS"

"Climatariannen" är den nya "flexitarianen". Förra året hörde vi mycket om "flexitarianer", alltså folk som äter mestadels grönt, men äter kött ibland.

Det primära målet hos en climatarian är att äta så klimatsmart som möjligt, det vill säga med minsta möjliga påverkan på miljön. En climatarian äter efter säsong och föredrar närproducerad mat som helst inte har transporterats alls. En climatarian minimerar sitt matsvinn och även intag av kött- och mejeriprodukter som står för en stor del av växthusgaserna. Baljväxter är till exempel klimatsmarta!

KÖTT ERSÄTTS AV FISK

Den främsta orsaken är miljöpåverkan. Och med ett ökat intresse för fisk kommer allt fler nya fiskrätter. Korsa en sushi med de senaste årens hippa salladsskålar och du får den hawaiianska rätten poké bowl med grönsaker, råa kuber av fisk och goda dressingar, fiskchark och fisk på konserv. Småfisk är allra hetast.

Vi äter tillsammans. Family style dinner kommer tillbaka både hemma och på restaurang.

ÄNNU MER GRÖNT

Grönsaker och juice. Hälsa är fortfarande stort. Hälsa och att vara klimatsmart går ofta hand i hand. Frukt och grönt får oss att må bra och vi kan variera våra smoothies och soppor efter säsong. Många grönsaker

börjar dessutom att säljas under namn som hittills har förknippats med kött, såsom "blomkålsstek" eller "kokosbacon" till exempel! Grönsaker fortsätter alltså att ta plats på menyerna.

Vad sägs om adzuki bacon, fennel sausage, cauliflower steak och coconut bacon?

Efter juicetrenden kommer nu också sopptrenden, eller soppor serverade i flaskor så att de enkelt kan konsumeras på språng. Mindre socker, mer fibrer, bättre näring!

BACK TO BASIC

Back to basic är det som gäller för våra matval och matvanor. Vi äter tillsammans. Family style dinner kommer tillbaka både hemma och på restaurang. Middagen byggs upp runt en stor central servering och många skålar och tillbehör. Effektivt i både köket och matsalen, och trevligt för gästerna att samlas runt.

Att minska på matsvinnet där man exempelvis använder hela grönsaken och djurets alla delar blir allt vanligare. Vi överger trendmaten och lagar riktig mat, som inte är ämnad enbart för sociala medier.

TEKNIKEN TAR ETT STORT KLIV FRAMÅT

Ny spännande teknik är på ingång: till exempel majonnäs utan ägg, mjölk utan ko och kött utan djur. Våren 2016 lanserades till exempel en hamburgare gjord på växter med hemoglobin, som gör att den faktiskt smakar kött.

Ett annat viktigt utvecklingsområde är var odlingen sker, allt för att göra denna mer klimatsmart. Med belysning och växtnäring kan man flytta den var som helst, och fortfarande göra den mer effektiv. Det finns till och med experiment att odla sallad till besättningen ombord på u-båtar.

► KEFIR

Den här kulturmjölken var populär på 80-talet och nu verkar den göra comeback på allvar. Dess probiotiska bakterier är bra för tarmfloran och stärker immunförsvaret.

► GURKMEJA

Gurkmeja finns i pulverform eller som hela rötter som påminner om ingefära. Den gula kryddan innehåller cirka två procent av färgpigmentet curcumin, som bl.a. tros kunna skydda mot hjärt-kärlsjukdomar, liksom det kan minska och reglera mängden av proinflammatoriska ämnen – alltså ämnen som normalt ökar inflammationen i kroppen. Djurförsök har visat att behandling med curcumin även kan minska tillväxten av cancerceller.





MARTIN KREUTZER

Närings- och träningsexpert samt författare till storsäljaren Antiinflammatorisk kost. Sedan många år anställd vid Köpenhamns universitet.

FLEXITARIANERNA PÅ FRAMMARSCH

Det verkar som att allt fler blir vegetarianer, veganer och så kallade flexitarianer, och den trenden ser ut att växa sig ännu starkare under 2017. En del väljer den hårda linjen och slutar helt med animaliska produkter, men många väljer medelvägen, där det inte blir något religiöst över kosthållningen och där man inte måste följa en massa regler. För flexitarianerna, som är en slags deltidsveterianer och därmed håller vissa dagar köttfria, är det ofta hälsan som styr – inte miljötänkandet eller att man tycker synd om djuren. Man ser ingen anledning att sluta helt med att äta kött utan hänvisar hellre till den forskning som säger att för mycket kött inte är bra för hälsan. Detta är en trend som långtifrån har nått kulmen än.

ALLT FLER VÄLJER EN GRÖN LIVSSTIL

Miljösmarta matval, dvs. hur olika matvanor kan minska påverkan på klimatet, kommer att bli en ännu starkare trend 2017 än det är idag. Även om det är något vi har hört talas om länge, så är det nu som många på allvar börjar titta på sitt konsumtionsmönster och uppmärksamma hur maten påverkar utsläppet av koldioxid. Om livsmedelsindustrin kan se de kommersiella fördelarna av miljösmarta matval, så kanske vi kan få se matvaror med koldioxidmärkning eller koldioxidutsläpp per kalori för olika livsmedel – alltså hur mycket maten vi äter påverkar miljön.

MATEN BLIR DEN NYA MEDICINEN

Trenden med en massa olika bantningskuror kommer att minska, och i stället kommer vi att rikta blickarna mot hur vi kan använda kosten för att må så bra som möjligt. Det stora intresset för tarmbakterier och antiinflammatorisk kost är exempel på denna trend. Rent konkret kan det innebära en ökad medvetenhet om livsmedel med särskilt hälsofrämjande egenskaper, som gurkmeja, nötter, avokado och ingefära, och vi kommer

säkert att få se mer av den typen av supermat. Istället för att bara äta ingefära handlar det om att fokusera på de olika livsmedlens kvaliteter och att välja rätt mängd av rätt livsmedel.

VI ÄTER MER ENERGIRIKT

Jobb, studier, familj och fritid gör att många har en fylld agenda. Det gör att ännu fler än idag har behov av en näringsrik kosthållning där maten bidrar med energi istället för att den gör oss orkeslösa. S.k. quickfixes, som t.ex. ingefärashots, blir populära. Kostråden på senare år har i hög grad gått ut på att förebygga hjärt-kärlsjukdomar och förtida död, men nu verkar de råden bli mer

Vi blir mer medvetna om vad som kan hjälpa oss att träna bättre.

nedtonade. Istället handlar det mer om vad det är som kan hjälpa oss här och nu.

FETT GÖR COMEBACK

Inställningen till makronäringsämnen har gått i vågor genom åren. Ibland har vissa ämnen ansetts vara hälsosamma, andra gånger har de ansetts vara hälsofarliga och ibland har de inte ansetts påverka oss alls. Senast har protein varit i ropet och en del kostexperter har rekommenderat skyr i obegränsade mängder. 2017 verkar intresset för protein minska och istället ökar intresset för fett. Men det blir med ett kvalitativt fokus som går ut på att välja nyttigt fett från t.ex. fiskolja, avokado och nötter. Det skiljer sig från t.ex. LCHF-dieten, där anhängarna tror att de lever hälsosamt om de skippar kolhydrater och lever på grädde och bacon. Nu säger man att fett kan vara både bra och dåligt. **AT**



MINDRE KÖTT

Svenskarna har börjat att äta lite mindre kött. Enligt Konsumtionsrapporten 2015 från Göteborgs universitet så tycks köttkonsumtionen ha planat ut, det vill säga vi äter inte längre mer per person än föregående år. Eftersom Sveriges befolkning växer så ökar dock totalkonsumtionen av kött.



► JACKFRUKT

Denna exotiska frukt är rik på kostfibrer, A-, B- och C-vitamin samt mineraler. Den anses bl.a. kunna boosta immunförsvaret, reglera blodtrycket och vara bra för huden och ögonen.

► MANUKAHONUNG

Nyzeeländsk honung som är känd för sin antibakteriella effekt vilken tros bero på ämnet metylglyoxal. Honungen anses kunna lindra allt från förkylning till sår och hudinfektioner.

