

nutripro[®]

UMA PUBLICAÇÃO DE NESTLÉ PROFESSIONAL

Simple & Autêntico

Abraçando a Transparência

A evolução
para uma
alimentação
mais natural

Realçando
cor
& sabor

Nestlé
PROFESSIONAL

Uma ABORDAGEM *honest* DOS ALIMENTOS

Houve um tempo em que o preparo da comida era muito mais importante do que o seu sabor.

Hoje, os consumidores em todo o mundo se preocupam tanto com o preparo, como com o sabor. Querem saber do que é feita a comida e de onde vem. E cada vez mais escolhem alimentos feitos com ingredientes naturais, reconhecíveis, com menos corantes artificiais ou outros aditivos, e métodos de preparação mais familiares, autênticos ou tradicionais.¹

Em resposta a essas novas preferências, várias cadeias de supermercados e fabricantes de alimentos já mudaram para ingredientes mais simples e naturais², e essas expectativas estão começando a moldar igualmente os restaurantes. Enquanto essa tendência continuar, é importante entender como as expectativas de seus clientes estão

evoluindo e o que você pode fazer para continuar obtendo bons resultados com um conjunto mais seletivo de ingredientes e métodos de cozimento. Vamos dar uma olhada neste movimento.

Desmistificando o cardápio

Do supermercado ao restaurante, os clientes de hoje procuram uma combinação de transparência e integridade. Quais fatores são mais importantes para eles?



Uma lista simples de ingredientes

A ideia de um produto feito com o mínimo de ingredientes possível é atraente para 68% dos consumidores globais.³



Ingredientes mais naturais

Quase 60% dos entrevistados em oito países europeus veem uma forte ligação entre "natural" e "saudável", enquanto 62% dos consumidores na Ásia-Pacífico e 70% no Oriente Médio e África estão interessados em produtos que declaram ser naturais.³



Ingredientes reconhecíveis

Quarenta por cento dos entrevistados em todo o mundo dizem que a ausência de cores e sabores artificiais é muito importante na escolha de alimentos.⁴



Métodos de preparação familiares

Um estudo com 30.000 pessoas em 60 países mostrou que considera-se que os métodos tradicionais de produção de alimentos preservam o seu estado natural.⁵



Origem local

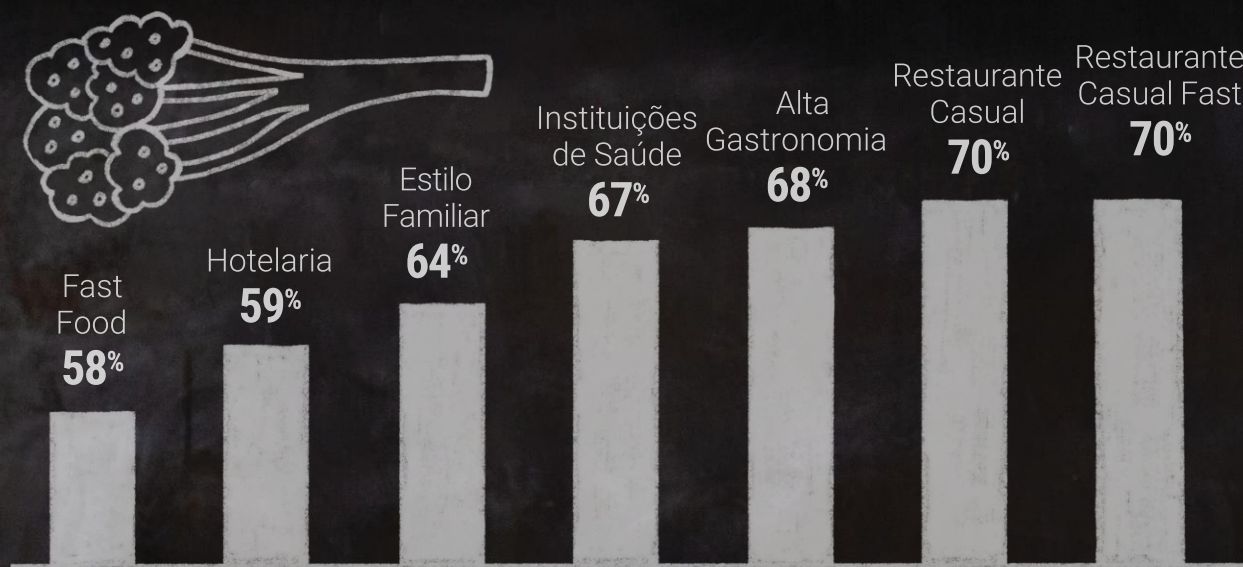
As vendas de alimentos locais nos EUA aumentaram de US\$ 5 bilhões para US\$ 12 bilhões entre 2008 e 2014, e foram estimadas em US\$ 20 bilhões em 2019⁶, tornando fontes locais de carne e produtos agrícolas uma parte importante do que consumimos.



Expectativas

FRESCAS

AS EXPECTATIVAS ABRANGEM TODAS AS CATEGORIAS



Enquanto 7 em cada 10 consumidores esperam encontrar comida mais natural e autêntica em restaurantes casuais e restaurantes casuais rápidos, mais da metade deles espera que até fast food e hotéis ofereçam esse tipo de comida.⁷

INGREDIENTES:

O QUE OS CONSUMIDORES QUEREM VER NO CARDÁPIO⁸

61% QUEREM NATURAL



31% QUEREM LOCAL



OS CONSUMIDORES ATUAIS ESTÃO CADA VEZ MAIS INTERESSADOS EM ALIMENTOS LOCAIS OU NATURAIS.

2/3 DOS CONSUMIDORES AMERICANOS TÊM MAIS PROBABILIDADE DE VISITAR RESTAURANTES QUE OFERECEM **ALIMENTOS DE ORIGEM LOCAL**⁹

A MAIORIA DOS CONSUMIDORES CONSIDERA PRODUTOS **LOCAIS** MAIS FRESCOS

70%

NO MUNDO³



43%

DOS CONSUMIDORES

PROVAVELMENTE

COMPRARÃO E GASTARÃO

MAIS COM

ALIMENTOS NATURAIS⁸



82%

DOS OPERADORES DIZEM QUE INGREDIENTES NATURAIS TÊM UM EFEITO POSITIVO NAS VENDAS⁸

DE ONDE VEM O SEU ALIMENTO?

Considere a origem

Cada vez mais, os consumidores querem saber o que há em seus alimentos, e uma forma de tranquilizá-los é chamando a atenção para a sua origem. Ao incorporar carne e vegetais de fazendas locais em seu cardápio, você está oferecendo a transparência que seus clientes anseiam.

Existem muitas formas de se obter alimentos mais frescos, naturais e autênticos. Conforme a tendência da fazenda à mesa se torna o novo normal¹⁰, você pode fazer parceria com fazendas próximas para fornecer frango, carne bovina ou produtos sazonais. Alguns restaurantes estão aproximando a “fazenda” de suas mesas¹¹, oferecendo saladas cultivadas em seu próprio terreno ou ervas de uma estufa no local. Você também pode dar a seus clientes uma experiência autêntica, comprando alimentos das regiões onde é cultivado, como o azeite virgem da Grécia ou o queijo parmesão da Itália.

Tornar esses ingredientes as estrelas de seus pratos contribuirá muito para construir a confiança do consumidor, e você poderá ser criativo com molhos e outros detalhes inteiramente naturais provenientes de seus fornecedores para completar a experiência.

POR QUE INCLUIR PRODUTOS LOCAIS?

1. Apoia a economia local. Com 59% dos consumidores classificando a “responsabilidade social” como um fator importante na escolha de restaurantes¹², ser um bom cidadão na sua comunidade é uma boa estratégia. Ao adquirir ingredientes de seus vizinhos, você ajudará a apoiar a economia local, e seus clientes também ficarão felizes em ajudá-los.
2. Permite experimentar a variedade sazonal. É sempre um prazer adicionar produtos recém-escolhidos ao seu cardápio, e os clientes também gostam. De fato, os menus sazonais são 26% mais pedidos!¹³
3. É mais fresco. Quando a fazenda fica a horas ou minutos da cozinha, os ingredientes podem ser servidos ainda mais frescos. Alguns consumidores podem considerar os alimentos mais frescos mais saudáveis, além de, provavelmente, terem melhor cor e textura.
4. É ecológico. Quando a carne e os vegetais vêm de fazendas locais, não precisam fazer longos trajetos até o restaurante, além do menor gasto de energia na sua refrigeração.



Vegetais
orgânicos
frescos



Alecrim
colhido em
seu próprio
jardim

Carne de
uma
fazenda
local

Molho
100%
natural

SIGA OS ALIMENTOS

Colorindo SEUS PRATOS

A PSICOLOGIA DA COR

Já sabemos que a cor agrada os sentidos visuais das pessoas, mas você sabia que também pode afetar a maneira como elas sentem o sabor? Um estudo mostrou que a adição de corante alimentar pode proporcionar uma percepção de doçura até 10% maior.¹⁴ Outro mostrou que a adição de corante alimentar a uma solução clara mudou a forma como as pessoas detectavam gostos básicos nessa solução.¹⁵

AMARELO: reduziu o limiar de detecção de acidez e aumentou o limiar de detecção de doçura.

VERDE: aumentou a detecção de doçura.

VERMELHO: reduziu o limiar de detecção de amargor.¹⁵

10 dicas para cozinhar com cores

1. Use frutas e legumes frescos e não cozidos para adicionar pigmentos, ou complemente alimentos claros com molhos brilhantes, como pesto verde ou molho de manga.
2. Lembre-se do perfil de sabor dos pigmentos ao adicioná-los aos pratos para que seus sabores não colidam.
3. Misture frutas frescas ou cozidas em massas ou bebidas para torná-las rosas, roxas ou azuis.
4. Congele frutas secas e moa em pó para obter um corante estável de prateleira, que você pode misturar em coberturas ou bebidas.
5. Cozinhe e bata a beterraba, o espinafre ou a abóbora em purê para transformar em massa vermelha, verde ou laranja.
6. Peça ao seu peixeiro tinta de lula que você pode adicionar ao macarrão, arroz ou pão para torná-lo preto. Para uma opção vegana, você também pode usar pó de carvão vegetal como corante preto.
7. Mergulhe o açafrão na água para obter uma rica tonalidade dourada, tradicionalmente usada em arroz, paella e bouillabaisse.
8. Misture café moído ou cacau em pó em coberturas para bolos e biscoitos.
9. Adicione o pó de cúrcuma amarelo-dourado para realçar o curry, ovos, carne, tofu ou batatas.
10. Acrescente um pouco de espirulina seca (algas em pó) para dar uma linda cor azul para o iogurte ou sorvete.

VOCÊ SABIA?

Laranja escuro, laranja claro, tons cítricos e rosa são uma tendência crescente em produtos de consumo.¹⁶

A Paleta da Natureza

Frutas, vegetais, especiarias e outras fontes naturais produzem todas as cores do arco-íris, permitindo que você realce os tons naturais de qualquer prato ou torne mais interessantes alimentos de cores claras ou incolores, como massas, arroz, iogurte, doces e bebidas.



ABÓBORA

CENOURA

BATATA DOCE

TOMATE

REPOLHO
ROXO

MORANGO

CACAU

CAFÉ

CÚRCUMA

PÁPRICA

AÇAFRÃO

ESPINAFRE

TINTA
DE
LULA

CARVÃO
EM PÓ

ALGA
MARINHA

MATCHÁ

FRAMBOESA

CHÁ

AÇAÍ

MIRTILO

BETERRABA

Realçando TEXTURAS

Alguns pratos precisam de ingredientes adicionais para manter sua forma ou melhorar a sensação na boca, mas você não precisa usar emulsificantes, espessantes ou outros ingredientes artificiais irreconhecíveis para tanto. Em vez disso, tente esses ingredientes naturais para essas importantes funções culinárias.

ESPESSAR

O amido é uma maneira já consagrada de adicionar corpo e sabor suave ao molho ou à sopa, sendo também usado em algumas sobremesas e doces. Pode ser feito de muitos ingredientes, incluindo milho, tapioca e batata. Observe que os amidos vegetais precisam ser misturados gradualmente, ter um tempo de espera curto quando reconstituídos, não sendo estáveis para congelamento / descongelamento.

LIGAR

Embora não seja tão familiar para os ocidentais, a goma guar, feita a partir de guar seco, é comumente usada para ligar sólidos de leite, farinha, óleo e especiarias em sobremesas indianas, como o besan ladoo. Também pode ser encontrada em assados e sorvetes, podendo ser usada para espessar, melhorar a textura e prolongar a vida útil.

EMULSIFICAR

Como algumas das proteínas presentes nos ovos atraem água, enquanto outras a repelem, elas são ideais para emulsificar misturas de óleo e água. Contudo, observe que os ovos são um alérgeno alimentar comum e também não são adequados para receitas veganas. As sementes de mostarda têm um revestimento natural chamado mucilagem que também atrai água, portanto, a mostarda pode ser útil para emulsionar vinagretes.

GELIFICAR

A gelatina de ossos ou couros de animais pode ser usada para ajudar a definir certos alimentos, mas não é adequada para pratos vegetarianos e tende a derreter quando submetida ao calor. Outra alternativa natural é o ágar-ágar de algas marinhas, que fixa os géis de maneira eficaz e é muito mais estável ao calor.

VOCÊ SABIA?

O Guar é uma leguminosa nativa da Ásia. É consumido inteiro em alguns pratos indianos tradicionais como assados, curry e sopas, ou transformado na goma guar natural, usada em muitos produtos.





CONSTRUINDO *Sabores*

Um dos prazeres de cozinhar é brincar com os sabores dos alimentos, acrescentando ou intensificando-os com certos ingredientes, o que permite que você faça novas tentativas criativas e ofereça aos seus clientes a experiência natural e autêntica que eles desejam.

SALGADO

O sal de mesa branco é padrão, mas está longe de ser a única opção. Sais de várias partes do mundo podem adicionar interesse em termos de cor e textura, além de variações interessantes em sabores minerais.

Kosher
Rosa do Himalaia
Sal Marinho

Negro do Havai
Flor de Sal
Sal Defumado

DOCE

Experimente os adoçantes da natureza, como mel e xarope de bordo. Ambos os ingredientes adicionam seu próprio perfil de sabor, além de doçura extra. Você também pode usar ingredientes como folhas de estêvia para realçar a doçura sem adicionar calorias.

AMARGO

Enfatize o amargor com raspas cítricas, tinta de lula, chocolate amargo ou pó de café expresso.

PUNGENTE/UMAMI

O sabor pungente do umami foi identificado como um dos sabores responsáveis pelas pessoas “gostarem” de um alimento.¹⁷ Ocorre naturalmente em alimentos que contêm o aminoácido glutamato comum, como carne, tomate seco; queijo parmesão e cogumelos.

Certos ingredientes também interagem entre si para realçar sabores umami

TENTE ESTAS COMBINAÇÕES

Kombu
algas
marinhas
+ bonito
seco

Cebolas,
salsão e
cenouras
+ carne de
vaca

Cebolinha
e gengibre
+ frango

FOGO & GELO

Embora não estejam relacionadas à temperatura, as experiências que percebemos como “fogo” ou “frescor” também podem intensificar a experiência gastronômica. Procure esses ingredientes para realçar o calor ou o frescor para seus clientes.

QUENTE

Pimenta
Canela
Gengibre
Alho

FRIO

Menta
Estragão

AZEDO

Umás gotas de limão ou uma colherada de iogurte ou creme azedo acrescentam acidez que desencadeia drasticamente outros sabores. Você também pode experimentar os diferentes vinagres disponíveis hoje em dia, de sidra de maçã a balsâmico, de pera a harissa.

PRESERVE *o que é bom*

Com a evolução em direção a ingredientes e processos naturais e autênticos, há um crescente interesse nos métodos tradicionais de preservação.



DESIDRATAR

A desidratação é uma técnica antiga que remove a água dos alimentos para impedir o crescimento de micróbios. Os alimentos podem ser secos ao sol, no forno ou no freezer. Os alimentos secos retêm muitos de seus nutrientes, podendo ser armazenados em temperatura ambiente e usados em sua forma desidratada ou reidratados.

SALGAR

Como a desidratação, a salga retira o líquido dos alimentos para inibir o crescimento de micróbios. A carne e os vegetais podem ser preservados pressionando-os entre camadas de sal seco para sela-los, ou salgando-os em uma solução líquida.

DEFUMAR

Carne, aves e peixes podem ser preservados através da defumação, outro método antigo de preservação que seca os alimentos enquanto adiciona cor e sabor. Os alimentos normalmente são embebidos em salmoura antes de serem expostos à fumaça e depois refrigerados.

MARINAR

Embeber ou injetar com uma marinada ácida feita de vinagre, suco de limão, molho de soja ou vinho em carne ou aves pode prolongar sua vida útil, limitando o crescimento microbiano. Os alimentos devem ser armazenados na geladeira enquanto marinados, e cozidos dentro de cinco dias.

PICLES

Frutas e vegetais verdes podem ser preservados em salmoura, um método de 4000 anos que envolve mergulhá-los em salmoura quente de água, sal, açúcar, vinagre e especiarias. Os alimentos em conserva podem ser mantidos em recipientes lacrados por vários meses sem estragar.

GELIFICAR

Frutas maduras podem ser preservadas cozinhando-as com uma alta concentração de açúcar, colocando-as em potes lacrados e fervendo-os na água. Esse método pode ser usado para fazer os mais diversos tipos de geleias que duram cerca de dois anos.

ENLATAR

Enlatar é como conservar frutas, exceto que os legumes ou molhos são colocados em frascos apenas com água e depois lacrados e imersos em um banho de água fervente para matar os micróbios. Esses alimentos duram aproximadamente um ano.





FERMENTANDO

a sua saúde



Lendas vivas

A fermentação é outra maneira antiga de impedir a deterioração dos alimentos - mas, diferentemente da maioria dos métodos de preservação, ela introduz propositalmente bactérias nos alimentos. Usando uma cultura viva de microrganismos amigáveis, transforma a comida em algo que tem um sabor diferente e dura mais tempo. Este método foi usado para criar muitos tipos de alimentos e bebidas fermentados em todo o mundo.

Em alguns alimentos, processos como pasteurização, panificação e filtragem destroem os organismos responsáveis pela fermentação. No entanto, alimentos e bebidas como kimchi, iogurte, kombucha e chucrute ainda contêm culturas vivas quando os consumimos. Essas bactérias benéficas, conhecidas como probióticos, podem beneficiar a saúde humana, reduzindo o risco de algumas doenças agudas e crônicas e ajudando a manter um intestino saudável.¹⁸

KOMBUCHA

A NOVA BEBIDA
ARTESANAL

Alguns restaurantes agora
servem bebidas
fermentadas como
kombucha na torneira,
criando novas experiências
para seus clientes e
aumentando seus lucros.

ALIMENTOS FERMENTADOS DE VÁRIAS PARTES DO MUNDO

TEPACHE
Abacaxi
Fermentado

POI
Taro
Fermentado

CHICHA
Frutas e Grãos
Fermentados

PIIMÄ
Leite
Fermentado

SAUERKRAUT
Repolho
Fermentado

IOGURTE
Leite
Fermentado

KEFIR
Leite
Fermentado

GARRI
Mandioca
Fermentada

KVASS
Bebida fermentada
de pão de centeio

TORSHI
Vegetais
Fermentados

TOGWA
Milho
Fermentado

DOUCHI
Feijão Preto
Fermentado

GUNDRUK
Folhas
Fermentadas

LASSI
Smoothie de
Leite Fermentado

KOMBUCHA
Chá Fermentado

KIMCHI
Repolho
Fermentado

MISO
Soja
Fermentada

TEMPE
Soja
Fermentada

Mostre

A QUE VEIO

Há muitas formas de mostrar seu compromisso com ingredientes mais naturais

EXPONHA SEU TRABALHO

De food trucks a janelas abertas em estabelecimentos fechados, os clientes gostam de ver a cozinha, onde podem assistir o preparo de sua comida. Se o seu layout não permitir isso, você pode contar essas histórias explicando a maneira como prepara a comida ou compartilhando fotos das suas visitas a chácaras e mercados locais nas mídias sociais.

CONVIDE OS PRODUTORES

Se você conta com produtores locais para seus ingredientes, compartilhe seus nomes com orgulho em um quadro ou no cardápio. Você pode colocar um quadro a ser atualizado sazonalmente, observando onde certos ingredientes foram colhidos e em quais pratos eles são apresentados. (Essa também pode ser uma maneira inteligente de aumentar as vendas). Os clientes gostam de saber que você apoia sua comunidade local e que eles estão comendo algo cultivado nas proximidades, fazendo com que apreciem ainda mais o seu restaurante.

O retorno aos ingredientes mais naturais pode ser um momento emocionante para a indústria gastronômica. Esta é a nossa oportunidade de explorar o mundo dos vegetais e ingredientes animais mais de perto e oferecer experiências gastronômicas incríveis que os clientes considerem mais frescas, saudáveis e desejáveis.

CULTIVE ERVAS À VISTA DE TODOS

As ervas em vasos no peitoril da janela dão cor ao seu restaurante e fazem os clientes se sentirem próximos da comida. Considere rotular cada pote para educar seus clientes e adicionar mais uma camada de transparência ao que você faz. Como bônus, cultivar suas próprias ervas significa que sempre terá um suprimento fresco disponível, pronto para cortar e servir conforme necessário.

PROMOVA SEUS MÉTODOS E INGREDIENTES NATURAIS

Os consumidores estão procurando por alimentos como esses, portanto, se você os tiver, mostre-os! Considere utilizar uma linguagem descritiva para reproduzir sabores naturais (fava de baunilha moída, morangos amassados) no cardápio e treine seus funcionários para descreverem como as ervas são cultivadas localmente ou os picles de legumes são feitos em casa.





Bibliografia

1. Put "Clean Eating" on Your Wellness Radar Today Environmental Nutrition. 2011.
2. Watrous, M. Trend of the Year: Clean Label. Food Business News. 2015.
3. GlobalData. TrendSights Analysis: Fresh, Natural & Pure. 2018.
4. Nielsen. We Are What We Eat. 2015.
5. Roman, S. The importance of food naturalness for consumers. Trends in Food Science & Technology. 2017.
6. Hesterman, O. and Horan, D. The demand for 'local' food is growing — here's why investors should pay attention. Business Insider. 2017.
7. Technomic Omnibus Survey May 2018.
8. Technomic Healthy Eating report 2016.
9. National Restaurant Association's State of the Restaurant Industry report. 2019.
10. National Restaurant Association. Menu Trends to Watch in 2017.
11. Dunn, E. What Comes After Farm-to-Table? Wall Street Journal. 2018.
12. Technomic MenuMonitor. 2019.
13. Upserve. Restaurant Seasonality. 2019.
14. Clydesdale FM, Gover R, Philipsen DH, Fugardi C. The effect of color on thirst quenching, sweetness, acceptability and flavor intensity in fruit punch flavored beverages. J Food Qual. 1992;15:19–38.
15. Maga JA. Influence of color on taste thresholds. Chem Senses Flavor. 1974.
16. Sensient. We Colour the World Around You. 2019.
17. Miyaki, T. Umami Increases Consumer Acceptability. Journal of Food Science Research. 2015.
18. International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics. 2017.

Leia mais

Edições Nutripro Disponíveis

Simple & Authentic –
Embracing
Transparency

All About Balance

More Plants on
the Plate

Food Allergens

Sugar Reduction

Portion Awareness

Umami –
Mushrooms to MSG

East Meets West

The Culture
of Coffee

Desserts –
Feed the Soul

Sweetened Beverages

Sodium

The Pleasure
of Eating and
Drinking

Minerals

Beverages – A Key
to a Healthy Life

Tea – A Global
Beverage

Meals for Kids

Cocoa and Malt

Dietary Fibre –
And Its Various
Health Benefits

Vitamins: The
Orchestra For
The Body

The Added
Value of Milk

Menu Planning

Fat, Oil and
Cholesterol

Cooking Methods

Carbohydrates



Nestlé Professional
Nestec S.A.
Avenue Nestlé 55
CH-1800 Vevey
Switzerland

www.nestleprofessional.com

**Nutripro é uma publicação de
Nestlé Professional © 2019**

Contato: nutripro@nestle.com
para mais informações.

Equipe Editorial:

Erin Gilgan, Muriel Tissot

Direção Criativa: Mr & Mrs

Cópia: Karin Lannon

Fotografia: Yolanda Gonzalez,
Nestlé Professional