Ożarów Mazowiecki, 09 lutego 2022

Informacja prasowa

 **Domowe gotowanie. Jak zmieniło się podejście Polaków do przygotowywania posiłków.**

**Reorganizacja stylu pracy ze stacjonarnego na domowy to jedna z kluczowych zmian jaką przyniosła pandemia. Przystosowanie się do nowej sytuacji wymagało od nas elastyczności, ale także zmiany dotychczasowych nawyków. Okazuje się, że sporym przemianom uległy te związane z naszą dietą i sposobem odżywiania. Blisko 68% Polaków deklaruje poprawę swoich umiejętności w kuchni, a na przygotowywanie posiłków poświęca średnio 14 godzin tygodniowo. [[1]](#footnote-1)**

**Kochamy gotować**

Polacy kochają gotować, a sama pandemia jeśli spojrzeć na nią z punktu widzenia przygotowywania i spożywania posiłków miłość tę tylko pogłębiła. Przyczyniła się do tego chociażby praca zdalna. Bliskość naszej własnej kuchni to jedna z zalet. Praktycznie zaraz po skończonej pracy możemy zabrać się za przygotowywanie ciepłego domowego posiłku. A to w sezonie jesienno-zimowym duża wygoda. Oszczędność czasu na dojazdy sprzyja nieśpiesznemu spożywaniu posiłków w gronie rodzinnym. Nasze śniadania to już nie chwycona w biegu kanapka i szybki łyk kawy, lub co gorsza pączek lub hot dog na stacji benzynowej. Teraz mamy okazję doświadczyć poranków rodem z telewizyjnych seriali, kiedy to cała rodzina delektuje się jajecznicą, omletem albo tostami z konfiturą. Takie nawyki to korzyść nie tylko finansowa, ale przede wszystkim zdrowotna. Jedzenie w pośpiechu sprzyja bowiem problemom trawiennym i nadwadze. Same zakupy również stały się łatwiejsze, pandemia i lockdown, to okazja do wprowadzenia przez sklepy spożywcze usług z zakresu zamawiania produktów przez Internet z czego chętnie korzysta coraz więcej konsumentów.

**Kochamy gotować dla siebie i innych**

Nie ma chyba lepszej pochwały dla kucharza niż fakt docenienia smaku jego potraw. A okazji do tego jest mnóstwo. Zwłaszcza, że trwa karnawał. I chociaż pandemia sprawiła, że musimy przystopować z imprezami w szerokim gronie, to sprzyja spotkaniom z najbliższymi znajomymi i jest niejednokrotnie świetną okazją do wspólnego gotowania. Tak jak Międzynarodowy Dzień Pizzy, bo choć restauracje kusić nas będą okazjami, to nic nie sprawi nam takiej satysfakcji jak samodzielnie jej przygotowanie.

**Domowa pizza**

* 250 g mąki pszennej
* 150 ml ciepłej wody
* 25 g świeżych drożdży
* 2 łyżki oliwy z oliwek
* szczypta soli

Drożdże rozkruszamy, wrzucamy do ciepłej wody i czekamy aż się rozpuszczą. Zajmuje to standardowo 2-3 minuty. Do miski wsypujemy mąkę, dodajemy oliwę i sól, a następnie wlewamy rozpuszczone w wodzie drożdże. Powstałą masę mieszamy łyżką aż swobodnie odejdzie od ścianek naczynia. Następnie przekładamy ją na stolnicę i wyrabiamy dłońmi aż ciasto stanie się gładkie i sprężyste. Teraz czeka je chwila odpoczynku, przełożone do miski odstawiamy w ciepłe miejsce na pół godziny. Po tym czasie formujemy z niego placek na który wrzucamy dodatki według naszych kulinarnych upodobań: pomidory, papryka, cebula, szynka, oliwki. Tu ogranicza nas tylko nasza fantazja. Piekarnik nagrzewamy do temperatury 250 stopni i pieczemy naszą pizzę od 7 do 10 minut, na najniżej półce.

Domowa pizza w niczym nie ustępuje tej z lokalnej pizzerii. Pokusić się można o stwierdzenie, ze jest o wiele lepsza, bo robiona z sercem i w dobrym towarzystwie, a jedyne czego potrzebujesz to trochę miejsca w kuchni i odpowiedni sprzęt. W dobie nowoczesnych technologii producenci szukają innowacyjnych rozwiązań pozwalających maksymalnie ułatwić życie. Służy temu między innymi linia Simplified marki Gorenje. Teraz żadne kulinarne wyzwanie nie będzie ci straszne. Bo idealny piekarnik to przestronny o owalnym kształcie, który z powodzeniem naśladuje tradycyjne piece opalane drewnem. Pozwala to na optymalną cyrkulację powietrza, która całkowicie obejmuje potrawę, dzięki czemu jest delikatna i soczysta w środku, a poza tym niesamowicie chrupiąca. Dania z kurczaka będą zawsze idealnie wypieczone bez śladu wysuszenia, a suflet czekoladowy będzie smakował jak we francuskiej kawiarni.

Powrót do wspólnego gotowania i spożywania posiłków to dobra zmiana tak w wymiarze praktycznym jak zdrowotnym i psychologicznym. Sprzyja utrwalaniu zdrowych nawyków żywieniowych, zacieśnianiu więzi rodzinnych i przyjacielskich. Taki stan rzeczy ma szansę przetrwać, bo spora część z nas deklaruje stosowanie tego rodzaju praktyk na dłużej.

**Piekarnik elektryczny Gorenje · BCS798S24BG**

1. Raport Mastercard: Pandemia wpłynęła na kulinarne zwyczaje Polaków [↑](#footnote-ref-1)