***Comfort food* – jedzenie pełne smaku i dobrych emocji**

***Choć tak naprawdę comfort food dla każdego oznacza trochę co innego, można wskazać cechy wspólne takiego jedzenia. Są to dania, które nie tylko nam smakują, ale też sprawiają, że czujemy się wyjątkowo dobrze, poprawiają nastrój i wywołują przyjemne skojarzenia. Co zrobić, aby posiłki przygotowywane w tym duchu odnosiły pożądany skutek?***

Pojęcie *comfort food* nie jest terminem nowym, pojawiało się już bowiem w II połowie XX w. W ostatnich latach jednak idea ta bardzo zyskała na popularności. Na czym dokładnie polega? Zakłada, że są potrawy, które nie tylko zaspokajają nasz głód, ale też niosą ze sobą znacznie więcej benefitów. Jak sama nazwa wskazuje, sprawiają, że czujemy się komfortowo – a więc przyjemnie, bezpiecznie, po prostu dobrze. Smaki te są niczym ciepły koc, którym możemy się otulić i ukoić skołatane nerwy.

**Urok dawnych smaków**

Choć nazwa *comfort food* brzmi obco i niektórym może wydawać się, że to kolejny modny trend związany z nowoczesną, niestandardową kuchnią, tak naprawdę jest całkowicie odwrotnie. Tego typu jedzenie bazuje na mechanizmach psychologicznych, które wiążą określony smak i aromat z pozytywnymi emocjami i wspomnieniami. Najczęściej są to więc tradycyjne dania, często kojarzące się nam z dzieciństwem, a więc czasem, gdy czuliśmy się beztroscy i zaopiekowani.

Nie ma jednego zamkniętego katalogu potraw, które możemy określić mianem *comfort food.* Dla każdego z nas może to być coś zupełnie innego. Najczęściej są to dość proste dania, łatwe w przygotowaniu, ale aromatyczne i sycące. Wszystko jednak zależy od naszego pochodzenia, środowiska, w którym dorastaliśmy czy indywidualnych upodobań. Dla jednych będzie to słodka szarlotka przygotowywana przez babcię czy pierogi z jagodami zbieranymi na wakacjach, dla innych przyrządzany na świąteczne biesiady bigos albo soczysty kotlet schabowy. Ważne są nie tylko walory smakowe poszczególnych dań, ale też osoby, które je dla nas przygotowywały lub okoliczności, w których je spożywaliśmy. Smak i zapach jedzenia ma tak silny wpływ na nasze zmysły, że może sprawić, że przeniesiemy się mentalnie w zupełnie inny czas i miejsce.

**Magia smaku, magia aromatu**

Zarówno nasze codzienne doświadczenia, jak i badania naukowe potwierdzają, że smak i zapach mogą mieć silny wpływ na naszą psychikę. Naukowcy wykazali, że jedzenie może stymulować układ limbiczny, w którym zlokalizowany jest tzw. układ nagrody związany z wydzielany dopaminy. Nic więc dziwnego, że odpowiednio dobrane potrawy dają nam uczucie przyjemności i satysfakcji. *Comfort food* w sposób szczególny korzysta z niezwykłych właściwości smaków i aromatów. Wystarczy pomyśleć, jak silne odczucia może w nas wywołać zapach świeżo upieczonego chleba, rozpływające się na podniebieniu świeże masło i pieszcząca kubki smakowe, przyrządzana w tradycyjny sposób szynka lub kiełbasa.

- Nawet zwykła kanapka może stanowić *comfort food* pod warunkiem, że zrobimy ją z produktów o wyrazistym smaku i zapachu, które zapewnią nam doznania, jakie pamiętamy z dzieciństwa – mówi Anna Burak, manager ds. produktów z firmy Dobrowolscy. – Wędliny marki Dobrowolscy z linii *Tradycyjnie wędzone* przygotowywane są w wędzarniach opalanych drewnem olchowo-bukowym i wędzone nad „żywym” ogniem. Tak samo, jak robili to nasi dziadkowie. Dzięki temu bigos z dodatkiem Kiełbasy wiejskiej z Wadowic i Boczku stryja od Dobrowolskich zabierze nas w prawdziwie sentymentalną podróż.

**Jedzenie na poprawę nastroju – czy musi być niezdrowe?**

Jedną z częściej wymienianych zalet jedzenia typu c*omfort food* jest to, że może ono pomóc w sytuacjach stresowych. Czasami wystarczy kilka kęsów naszej ulubionej potrawy, by poczuć się lepiej. Spożywanie niektórych pokarmów wywołuje w nas uczucie błogości, uspokaja i pomaga się zrelaksować.W idei c*omfort food* nie chodzi jednak o to, aby „zajadać stres” pustymi kaloriami lub nadmiernie się objadać. Zamiast więc opychać się chipsami i colą, możemy przygotować pełnowartościowy, domowy posiłek, który dzięki pozytywnym skojarzeniom da nam równie przyjemne odczucia.

- Wybierając produkty, z których przygotowujemy *comfort food* starajmy się sięgać po takie, które są produkowane z wysokiej jakości surowcówi mają dobry skład – radzi Anna Burak. - Wówczas będziemy mieli pewność, że zaspokoją one nie tylko nasz głód, ale też będą zdrowe i dostarczą cennych składników odżywczych. Jeśli po męczącym dniu w pracy chcemy przygotować sobie sycącą zapiekankę z makaronem i szynką, dodajmy do niej np. Tradycyjnie wędzoną szynkę bez konserwantów od Dobrowolskich i makaron pełnoziarnisty. Do porannego tosta włóżmy natomiast plasterek pozbawionej fosforanów Szynki z Wadowic od Dobrowolskich, ser mozzarella i oczywiście sporą porcję warzyw.

Dobrowolscy to rodzinny zakład mięsny założony w 1990 roku przez Stanisława Dobrowolskiego i jego syna Adama, zlokalizowany w Wadowicach Górnych. Specjalizuje się w produkcji wysokiej jakości wędlin i dań gotowych zgodnie z mottem „Łączymy smakiem pokolenia”. Do produkcji wykorzystuje mięso pozyskiwane z tradycyjnego chowu. Od początku współpracuje z lokalnymi hodowcami, co łączy z dbałością o środowisko naturalne. Jest firmą ze 100% polskim kapitałem, która uzyskała liczne nagrody i wyróżnienia, m.in. Podkarpacką Nagrodę Gospodarczą i certyfikaty „Przedsiębiorstwo Fair Play” oraz „Solidna Firma”. [www.dobrowolscy.pl](http://www.dobrowolscy.pl)