**Informacja prasowa Warszawa, 30.01.2023 r.**

**Kulinarne trendy na rok 2023. Na topie oszczędzanie, funkcjonalność i retro smaki**

**Minione miesiące stały pod znakiem matchy, roślinnych alternatyw mięsa i dań w wersji *air fry*, na punkcie których oszalał cały świat. Wraz z podsumowaniem roku przychodzi również pora na przewidywania, co nas czeka w przyszłości — tanie gotowanie, eko nawyki, a może rezygnacja z większości sprzętów kuchennych? Które trendy i zwyczaje jedzeniowe będą królować w nowym roku?**

Prostota, wszechstronność oraz pomysłowość, tak w skrócie opisać można gotowanie w 2023 roku. Szybkie i łatwe przyrządzanie potraw, a także maksymalne wykorzystanie produktów spożywczych będą królowały w kuchni w nowym roku. Gotowanie w duchu less waste i troska o środowisko na stałe zagościły w gastronomicznym świecie, a z roku na rok tylko umacniają swoją pozycję. Hacki na oszczędzanie pozostaną z nami na dłużej — ograniczanie zużycia prądu oraz wody będzie na czasie! Co jeszcze zaserwuje nam 2023 rok?

O kulinarnych trendach oraz prognozach mówi Tomasz Strzelczyk (ODDASZFARTUCHA), twórca kanału YouTube, autor książek kulinarnych oraz ekspert marki Instant Pot, produkującej m.in. multicookery z opcją air fry oraz frytkownice beztłuszczowe.

**Świadome wybory**

W następnym roku jeszcze większą uwagę będziemy przywiązywać do jakości i pochodzenia produktów. Możemy się spodziewać prawdziwego renesansu targowisk i bazarów, od których oczekuje się, że produkt będzie świeży, lokalny i pozbawiony plastikowego opakowania. Na talerzach królować będą sezonowe warzywa i owoce, idealnie wpisujące się w budżetowe gotowanie — są tańsze, smaczniejsze i bardziej odżywcze. Można wykorzystać je na wiele sposobów: świetnie sprawdzą się do stosunkowo tanich propozycji jednogarnkowych, które pozwalają na maksymalne wykorzystanie produktów i niemarnowanie żywności. Uniwersalny i pożywny składnik na topie? Rośliny strączkowe! Soczewica, groch oraz ciecierzyca szturmem wdarły się do wielu kuchni. To niedroga i zdrowa alternatywa dla białka pochodzenia zwierzęcego, którego produkcja znacząco obciąża środowisko. Jak zaznaczają eksperci, w obliczu zachodzących zmian klimatycznych, świadomość wpływu jedzenia nie tylko na nasze zdrowie, ale również na naturę będzie szczególnie pożądana[[1]](#footnote-1).

**Prościej i szybciej**

W trakcie pandemii gotowanie w domu było koniecznością, dzięki której wiele osób przekonało się do samodzielnego przyrządzania dań i ograniczyło kupowanie jedzenia na mieście. Ten nawyk pozostał z nami do dziś i wygląda na to, że nigdzie się nie wybiera. Jednak szybkie tempo życia i natłok obowiązków skutecznie zniechęcają do długiego spędzania czasu w kuchni. Z pomocą przychodzą rozwiązania pozwalające na szybsze i łatwiejsze gotowanie, które będą cieszyć się ogromną popularnością w nadchodzącym roku. Po pierwsze, planowanie jadłospisu i zakupów spożywczych — zawsze będziesz mieć pod ręką produkty potrzebne do wykonania posiłku. To także sposób na oszczędzanie — impulsywne zakupy powodują, że kupujemy więcej i w efekcie wyrzucamy nietkniętą żywność, a wraz z nią pieniądze. W bardziej efektywnym przyrządzaniu dań nieocenioną pomocą są liczne udogodnienia technologiczne — multicookery czy roboty kuchenne. W 2022 roku prym wiodły dania z frytkownic beztłuszczowych, których popularność stale rośnie. Czym podbiły serca klientów na całym świecie? Sekret tkwi w ich uniwersalności — oprócz „smażenia” gorącym powietrzem, często posiadają też dodatkowe funkcje jak pieczenie, podgrzewanie czy grillowanie. Tak jak intuicyjne multicookery z opcją szybkowaru, znacząco skracają czas obróbki termicznej oraz pozwalają przygotować pyszne i pełnowartościowe dania — i to przy minimalnym wysiłku.

**Smaki dzieciństwa**

Jedzenie przestało być wyłącznie pożywieniem, ale stało się źródłem przyjemności, radości czy komfortu. W 2023 roku coraz więcej osób będzie się skłaniać ku nostalgii i bliskim sercu osobom. Na talerzach ponownie zagoszczą dania przypominające beztroskie chwile dzieciństwa. Klasyki jak m.in.: lane kluski, chleb w jajku czy zupa szczawiowa odrodzą się na nowo — nieraz w wersji z nowoczesnym twistem. Comfort food z dziecięcych lat nie może się obyć bez odpowiedniej prezentacji. Razem z zapomnianymi smakami do łask powrócą naczynia w stylu retro. Subtelne kwiaty i ręcznie malowane wzory już teraz królują na zdjęciach w mediach społecznościowych i są pożądanymdodatkiem *vintage*. Wzrośnie także rola wspólnego gotowania i biesiadowania w gronie najbliższych. Jedzenie ma pielęgnować relacje i budować między nami więzi, poprawiając nastrój oraz dając poczucie komfortu i przynależności do wspólnoty. W nadchodzącym roku głośno wybrzmi stwierdzenie, że jedzenie łączy ludzi!

**Stawianie na oszczędzanie**

Rosnące ceny prądu spowodowały, że ograniczanie zużycia energii elektrycznej jest już nie tylko trendem, ale i koniecznością. To właśnie w kuchni znajduje się najwięcej prądożernych sprzętów, jak piekarnik czy kuchenka. Jak zatem oszczędzać na rachunkach? Przewiduje się, że w 2023 roku w wielu domostwach zwiększy się wykorzystanie drobnego AGD — mikrofalówek, szybkowarów i opiekaczy, chętniej wykorzystywanych niż tradycyjny piekarnik[[2]](#footnote-2). Na topie będzie intuicyjność, wytrzymałość i funkcjonalność urządzeń. Na uwagę zasługują te posiadające wiele rozwiązań w jednym sprzęcie, jak multicookery, które z powodzeniem mogą zastąpić piekarnik, ale i grilla. Co więcej, dzięki prawie natychmiastowemu nagrzewaniu się i lepszemu obiegowi powietrza wewnątrz, skracają czas przygotowania potraw do minimum, redukując zużycie prądu. Zarówno air fryery, jak i multicookery łączące w sobie wiele funkcji — pieczenie, smażenie czy gotowanie pod ciśnieniem — mogą stanowić nawet jedyny sprzęt gotujący w kuchni. Jeśli nie posiadasz takiego urządzenia, staraj się pamiętać podczas gotowania o kilku prostych zasadach. Przygotowując dania na kuchence, przykryj je pokrywką, aby uniknąć “uciekania” ciepła. Nie uchylaj także bez potrzeby drzwiczek piekarnika w trakcie pieczenia, a gdy postanowisz z niego skorzystać, upiecz w nim kilka produktów — ziemniaki, mięso i warzywa, wykorzystując nagrzany sprzęt do maksimum.

Kulinarnie 2023 rok będzie stał pod znakiem racjonalnego zużywania prądu i ekonomicznego gotowania. Pozwoli to podreperować domowy budżet i ograniczyć marnowanie żywności. Na talerzach zagoszczą lokalne warzywa i owoce dopasowane do panującej pory roku, a wspaniałe chwile z bliskimi zapewni nam wspólne ucztowanie.

**O marce**

**Instant Pot** to założona w 2010 roku amerykańska marka elektrycznych multicookerów, która szturmem podbiła globalne rynki. Urządzenie pozwala na wyeliminowanie większości sprzętów kuchennych i akcesoriów jak garnki czy patelnie. W zależności od modelu posiada takie funkcje jak m.in.: gotowanie pod ciśnieniem, powolne gotowanie, przyrządzanie dań na parze lub metodą sous vide, pieczenie, obróbka termiczna ryżu i zbóż, smażenie, a nawet suszenie oraz frytkownica powietrzna (Air Fry). Dzięki Instant Pot można przygotować pyszne i zdrowe posiłki w łatwy sposób, nawet o 70% szybciej niż gotując tradycyjnymi metodami, oszczędzając przy tym energię elektryczną. Wyłącznym dystrybutorem w Polsce urządzeń Instant Pot jest spółka Top Concept. Więcej informacji [www.instant– pot.pl](http://www.instant-pot.pl/).

Kontakt dla mediów:

Katarzyna Zawadzka   
Tel.: + 48 796 996 240  
E– mail: [katarzyna.zawadzka@goodonepr.pl](mailto:katarzyna.zawadzka@goodonepr.pl)

Ilona Rutkowska   
Tel.: + 48 796 996 259  
E– mail: [ilona.rutkowska@goodonepr.pl](mailto:ilona.rutkowska@goodonepr.pl)

1. Specialty Food Association’s (SFA) Trendspotter Panel [↑](#footnote-ref-1)
2. Mintel’s 2023 Global Food and Drink Trends [↑](#footnote-ref-2)