**Comfort food – kulinarne ukojenie, które podbija social media**

**W ostatnich miesiącach jedno określenie pojawia się w mediach społecznościowych wyjątkowo często – comfort food. To pojęcie, które trudno przetłumaczyć dosłownie, ale można je zrozumieć jako „jedzenie, które daje komfort” – przyjemność, ciepło i poczucie bezpieczeństwa. Comfort food to potrawy, które otulają smakiem i zapachem, często przywołując wspomnienia dzieciństwa, rodzinnych spotkań czy chwil, gdy wszystko było prostsze. W świecie pełnym pośpiechu, napięć i niepewności, ta forma kuchni stała się swoistą terapią, sposobem na odzyskanie równowagi i chwilę oddechu.**

Nie ma jednej definicji comfort food, ale większość z nas instynktownie wie, czym ono jest. To gorąca zapiekanka, makaron z ciągnącym się serem, kremowa zupa czy domowe naleśniki z serem. Potrawy te nie muszą być wyszukane ani dietetyczne – najważniejsze, by były bliskie, sycące i dawały poczucie przyjemności. Właśnie w tym tkwi ich fenomen: prostota połączona z emocjonalnym ładunkiem, który sprawia, że po każdym kęsie czujemy się lepiej.

**Comfort food w erze TikToka**

Fenomen comfort food rozlał się dziś po całym świecie, głównie dzięki mediom społecznościowym. Na TikToku czy Instagramie krótkie filmiki kulinarne biją rekordy popularności, a hasztagi takie jak #comfortfood czy #FoodTok generują miliony wyświetleń. Twórcy kulinarni pokazują, jak w kilka minut przygotować zapiekanki, makarony, tosty czy potrawy jednogarnkowe – dania, które są łatwe, efektowne i, co najważniejsze, dają satysfakcję.

TikTok stał się przestrzenią, gdzie jedzenie nie tylko się gotuje, ale również przeżywa emocjonalnie. Wideo pokazujące topniejący ser, chrupiący wierzch zapiekanki czy gęsty sos makaronowy działa na zmysły bardziej niż jakikolwiek przepis. To kuchnia, która cieszy oko, karmi duszę i idealnie wpisuje się w rytm współczesności – szybko, prosto, ale z sercem.

Psycholodzy zauważają, że ten trend nie jest przypadkowy. Comfort food pełni funkcję emocjonalnego bufora w czasach stresu i niepewności. Pandemia, kryzysy gospodarcze czy szybkie tempo życia sprawiły, że ludzie szukają ukojenia w codziennych, dostępnych przyjemnościach. Domowe gotowanie i celebrowanie prostych posiłków stało się sposobem na zachowanie równowagi i odzyskanie poczucia kontroli.

**Siła sera – ser żółty jako symbol przyjemności**

Wśród składników, które najczęściej pojawiają się w comfort food, jedno zajmuje szczególne miejsce – ser żółty. To on odpowiada za efekt ciągnącej się, kremowej masy, która zachwyca w każdej zapiekance, tostach czy makaronie. Jego smak, aromat i tekstura działają na wszystkie zmysły – nie tylko sycą, ale również dają poczucie ciepła i domowego bezpieczeństwa.

Jak mówi Ewa Polińska z MSM Mońki: „*Gatunek i smak sera żółtego zależą przede wszystkim od wykorzystywanych surowców i procesu produkcji. To właśnie dbałość o jakość mleka i dojrzewanie sera sprawiają, że jego smak jest tak wyjątkowy i wszechstronny*.”

Nic więc dziwnego, że w przepisach typu comfort food to właśnie ser odgrywa rolę kluczową. Ma nie tylko walory smakowe, ale i emocjonalne – jego zapach i tekstura przypominają rodzinne posiłki, niedzielne obiady, zapiekanki z dzieciństwa. Jak podkreśla Ewa Polińska: „*W naszym asortymencie największym uznaniem cieszy się ser Aldamer. Jego delikatnie słodkawy smak, elastyczna struktura oraz charakterystyczne oczka sprawiają, że jest chętnie wybierany zarówno do codziennej konsumpcji, jak i przez profesjonalistów z branży gastronomicznej*.”

Ser żółty to także produkt o dużej wartości odżywczej – zawiera wapń, białko i zdrowe tłuszcze. Choć czasem niesłusznie postrzegany jest jako ciężkostrawny, w rozsądnych ilościach stanowi pełnowartościowy składnik diety. Jego uniwersalność sprawia, że doskonale sprawdza się w zapiekankach, tostach, makaronach czy burgerach – a więc w potrawach, które królują dziś w social mediach jako najbardziej „przytulne” i apetyczne.

**Viralowe jedzenie, które łączy pokolenia**

Comfort food to trend, który nie zna granic wiekowych ani geograficznych. Starszym kojarzy się z kuchnią babci i domowymi smakami, młodszym – z viralowymi filmikami na TikToku i „food pornem”, który aż chce się odtworzyć w swojej kuchni. W obu przypadkach chodzi o to samo – przyjemność, ciepło i chwilę zapomnienia od codzienności.

Dla marek spożywczych to również przestrzeń do inspiracji i komunikacji z konsumentami. Pokazując prostotę i naturalność produktów, takich jak ser żółty, mogą one nawiązywać emocjonalną więź z odbiorcami – bo comfort food to kuchnia, która łączy ludzi, nie tylko smaki.

**Zapiekanka serowo-ziemniaczana**

**Składniki:**

800 g ziemniaków

200 g sera żółtego (np. Aldamer MSM Mońki)

1 cebula

2 ząbki czosnku

150 g szynki lub boczku (opcjonalnie)

150 g warzyw (np. groszek, marchewka, kukurydza)

200 ml śmietany kremówki

50 ml mleka

1 łyżka masła

sól, pieprz, gałka muszkatołowa, natka pietruszki.

**Przygotowanie:**

Ziemniaki obierz, pokrój w cienkie plastry i podgotuj kilka minut, by były półmiękkie. Na patelni zeszklij cebulę i czosnek na maśle, dodaj pokrojoną szynkę lub boczek, a następnie warzywa. W naczyniu żaroodpornym ułóż warstwami ziemniaki, farsz i starty ser. Całość zalej mieszanką śmietany, mleka i przypraw, a następnie posyp resztą sera. Piecz w temperaturze 200 °C przez około 30 minut, aż wierzch się zarumieni. Podawaj gorącą, najlepiej z lekką sałatką i świeżą pietruszką.

Kiedy na talerzu ląduje złocista zapiekanka, a ser ciągnie się z każdej porcji, trudno nie poczuć, czym naprawdę jest comfort food. To coś więcej niż jedzenie – to smak spokoju, domowego ciepła i prostych przyjemności, które warto pielęgnować każdego dnia.

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

M: [p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

T: 692 333 175

­