**Domowe jedzenie wraca do łask — przegląd tego jak Polacy gotują w styczniu 2026**

**Początek roku przynosi wyraźną zmianę w naszych kulinarnych zwyczajach. Polacy wracają do domowego jedzenia, częściej gotują od podstaw i szukają przepisów, które są nie tylko proste, ale także ekonomiczne i satysfakcjonujące. W styczniu widoczny jest przede wszystkim powrót do klasyków kuchni rodzinnej, reinterpretowanych na nowy sposób: mniej skomplikowanych, bardziej intuicyjnych i zdecydowanie bardziej codziennych. Domowe gotowanie staje się częścią noworocznych rytuałów — tak jak porządkowanie przestrzeni czy planowanie roku.**

Jednocześnie rośnie potrzeba tworzenia dań, które pozwalają poczuć się lepiej w zimowe dni: ciepłych, miękkich, pachnących, kojarzących się z bezpieczeństwem i spokojem. To właśnie dlatego w styczniu tak dużo osób wraca do pieczenia, przygotowywania drożdżowych wypieków, zapiekanek oraz potraw, które można zrobić raz i zjeść kilka razy. Trend ten widać zarówno w wyszukiwaniach internetowych, jak i w zachowaniach konsumentów.

**Dlaczego znów gotujemy w domu?**

Po intensywnym grudniu przychodzi czas „łapania oddechu” — także finansowego. Coraz więcej osób zwraca uwagę na koszty jedzenia na mieście i chce odzyskać kontrolę nad swoim domowym jadłospisem. Gotowanie w domu postrzegane jest jako sposób na poprawę jakości diety, ograniczenie wydatków oraz stworzenie przestrzeni na samodzielne komponowanie smaków.

Ewa Polińska z MSM Mońki zauważa, że ten trend rośnie dynamicznie i ma charakter pokoleniowy.

„*Styczeń to miesiąc, w którym Polacy realnie zmieniają swoje nawyki. Po okresie świątecznym wracają do prostych dań, częściej planują posiłki i częściej wybierają produkty, które można wykorzystać na wiele sposobów. Sery żółte idealnie sprawdzają się w takiej kuchni — są sycące, uniwersalne i pasują zarówno do śniadań, jak i do wieczornych, rozgrzewających dań*.”

W domowych kuchniach rządzą teraz dania „miękkie i ciepłe”: pieczone bułeczki, tosty, zapiekanki, omlety i potrawy do odrywania rękami. Ludzie wracają do drożdżowych wypieków nie tylko dlatego, że są pyszne, ale także dlatego, że ich przygotowanie działa kojąco. To gotowanie, które uspokaja, porządkuje myśli i daje poczucie sprawczości — szczególnie na początku roku.

**Kuchnia oparta na prostych składnikach**

W styczniu szczególnie mocno widać zmianę w kierunku „kuchni dostępnej”: takiej, która nie wymaga specjalistycznych składników ani zaawansowanych technik. Rosnąca popularność przepisów z krótką listą składników pokazuje, że szukamy kulinarnej prostoty, ale nie chcemy rezygnować ze smaku. Sery żółte — zwłaszcza te o naturalnym składzie — stają się jednym z podstawowych elementów tej trendu. Są łatwe do przechowywania, mają szerokie zastosowanie i pozwalają przygotować coś smacznego nawet wtedy, gdy lodówka wydaje się pusta. Ewa Polińska zwraca uwagę na jeszcze jedną rzecz:

Ewa Polińska z MSM Mońki zwraca uwagę na jeszcze jedną rzecz: „*Polacy coraz chętniej tworzą własne wersje ulubionych dań. Dodają do nich sery o różnej intensywności, bawią się strukturą i smakiem. Gouda, Edamski czy Morski świetnie sprawdzają się jako baza do domowych wypieków, tostów czy zapiekanek. To produkty, które pomagają uprościć gotowanie, a jednocześnie podnoszą jakość całego dania*.”

Luty i marzec przyniosą prawdopodobnie dalszy wzrost popularności kuchni „do odrywania”: bułeczek, roladek, pieczonych kanapek i drożdżowych wariacji. Wszystko wskazuje na to, że 2026 rok będzie stał pod znakiem powrotu do kulinarnych rytuałów, które pachną ciepłem i spokojem.

**Śniadaniowe bułeczki drożdżowe z Goudą MSM Mońki, szynką i szczypiorkiem**

Miękkie, puszyste i przyjemnie ciągnące się po przekrojeniu — takie bułeczki doskonale wpisują się w styczniową potrzebę ciepłego, domowego jedzenia. To idealne śniadanie na weekend, leniwy poranek po imprezie albo szybki sposób na nakarmienie rodziny czymś naprawdę sycącym.

**Składniki (8–10 bułeczek):**

Ciasto:

500 g mąki pszennej

20 g świeżych drożdży lub 7 g suchych

1 szklanka ciepłego mleka

50 g masła

1 jajko

1 łyżeczka cukru

1 łyżeczka soli

**Nadzienie:**

1,5 szklanki startego sera Gouda MSM Mońki

150 g drobno pokrojonej szynki

1 pęczek szczypiorku

świeżo mielony pieprz

**Przygotowanie:**

Drożdże wymieszaj z ciepłym mlekiem i cukrem, odstaw na kilka minut, aby zaczęły pracować. Dodaj mąkę, jajko, sól i rozpuszczone masło, a następnie wyrób miękkie, elastyczne ciasto. Odstaw je w przykrytej misce na około godzinę, aż podwoi objętość. W tym czasie przygotuj nadzienie, łącząc startą Goudę MSM Mońki, szynkę i posiekany szczypiorek.

Wyrośnięte ciasto podziel na równe porcje, spłaszcz każdy kawałek, nałóż farsz i zlepiaj, formując okrągłe bułeczki. Ułóż je w niewielkich odstępach na blasze, przykryj na 15 minut i ponownie pozostaw do wyrośnięcia. Piecz w 180°C przez około 20 minut, aż nabiorą złotego koloru. Podawaj jeszcze ciepłe — najlepiej odrywane rękami, tak jak lubimy zimą najbardziej.

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

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

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

T: 692 333 175

­