**Prosto, autentycznie i naturalnie - trendy kulinarne na 2025 rok**

**Comfort food, celebracja prostoty, eksperymenty ze składnikami z całego świata oraz potrawy inspirowane pop-kulturą: 2025 rok w branży gastronomicznej zapowiada się niezwykle smakowicie. Sprawdziliśmy, jakie trendy kulinarne będą panowały w polskich kuchniach przez najbliższe miesiące.**

**Jakość, a nie ilość**

Lokalne, świeże i sezonowe składniki to trend, który utrzymuje się już od lat. I nic nie wskazuje na to, by zmieniło się to w ciągu najbliższych miesięcy. Polacy doceniają nie tylko sezonowość, ale i autentyczność smaków. Jesteśmy lojalni wobec sprawdzonych dostawców i zwracamy baczną uwagę na certyfikaty dotyczące żywności, a producenci żywności doskonale zdają sobie z tego sprawę.

– Naturalne składniki, kultywowane od lat receptury oraz współpraca z lokalnymi dostawcami są sekretem smaku monieckich serów żółtych. Obok popularnych gatunków, takich jak Edamski czy Gouda, z powodzeniem tworzymy sery regionalne, w tym inspirowany unikatową Doliną Biebrzy ser holenderski Podlaski – wylicza Ewa Polińska z MSM Mońki. – Monieckie sery dojrzewające to gwarancja nie tylko wyjątkowego smaku, ale i troski o zachowanie najwyższych standardów produkcji. – dodaje.

Choć Polacy lubią poznawać nowe smaki, to ponad 30% z nas deklaruje, że to właśnie kuchnia polska jest ich ulubioną. Z sentymentem powracamy do przepisów naszych babć i mam, delektując się smakami znanymi z dzieciństwa. Nic dziwnego, kojarzą się nam z bezpieczeństwem i dobrostanem. Przez wiele lat, w czasach PRL-u, odrzucaliśmy jednak tradycyjną kuchnię polską, uważając ją za tłustą, ciężkostrawną i niezdrową. Dziś na nowo doceniamy tradycyjne, polskie receptury. Szukamy bowiem jedzenia, które nie tylko zaspokaja nasz głód, ale także daje nam poczucie błogości na zupełnie innych poziomach.

**Celebracja prostych posiłków**

Wspólne spożywanie posiłków jest jedną z najprzyjemniejszych form spędzania wolnego czasu. W tym roku jeszcze bardziej będziemy doceniać takie momenty. Wspólne delektowanie się ulubionymi potrawami będziemy traktować jak prawdziwy rytuał. Podobnie będziemy traktować proste czynności, jak parzenie herbaty, pieczenie ciasteczek, czy domowy wypiek chleba.

Idealnym przedstawicielem prostej, rodzinnej i otulającej od środka kuchni jest pizza, czyli chrupiący drożdżowy placek, soczyste warzywa, wędzona wędlina, aromatyczne zioła i gorący rozpływający się żółty ser. Pizza podbiła serca przedstawicieli różnych kultur, które tworzą własne kombinacje oparte na lokalnych składnikach. Wielbicielom eksperymentów kulinarnych polecamy wypróbowanie takich dodatków, jak figi, trufle, kapary, gruszka, ser pleśniowy czy dynia. Składnikiem, bez którego nie potrafimy sobie wyobrazić pizzy, jest zdecydowanie ser żółty.

– Jednym z najpopularniejszych serów używanych do zapiekania jest holenderski ser typu Gouda. Jego kremowa, ale i sprężysta konsystencja sprawia, że doskonale się rozpuszcza, a delikatny smak doskonale koresponduje z innymi, bardziej wyrazistymi składnikami – podpowiada Ewa Polińska z MSM Mońki.

Powoli odchodzimy od restrykcyjnych diet eliminacyjnych, dopasowując swoje menu do własnych preferencji i potrzeb. Coraz częściej zwracamy uwagę na to skąd pochodzą produkty, które spożywamy. Szukamy naturalnych składników i chętnie sięgamy po produkty z upraw ekologicznych. Trend ten zauważa coraz więcej rolników, którzy dostosowują swoją produkcję do praktyk stosowanych w rolnictwie ekologicznym. Wszyscy zgodnie rozumiemy, że jedzenie nie jest już tylko codzienną czynnością fizjologiczną, ale odkrywaniem tradycji, docenianiem ludzi i szacunkiem dla rzemiosła.

**Popkultura na talerzu**

Przepisy inspirowane ulubionymi serialami, kinowymi hitami lub popularnymi teledyskami to jeden z najciekawszych trendów tego roku. Tym bardziej, że kierunek inspiracji prowadzi nas m.in. do dalekiej i nadal niezwykle intrygującej Korei. Czy k-popowa bazująca na warzywach, ostrych przyprawach i kiszonkach kuchnia sprawdzi się na polskim rynku? Czas pokaże.

Kuchnia koreańska to prawdziwa uczta dla wszystkich zmysłów. Opiera się na zdrowych składnikach – warzywach, rybach i owocach morza, choć nie brakuje także przepisów z dodatkiem tłustego mięsa. Do wyboru mamy zarówno pikantne, kwaśne, jak i słodkie, subtelne smaki. Składnikiem, który zadomowił się już w polskiej kuchni jest kimchi, czyli fermentowana kapusta pekińska – prawdziwe bogactwo minerałów i bakterii probiotycznych. Innym popularnym składnikiem jest pikantna pasta Gochujang z czerwonej papryki. Koreańczycy dodają ją do wszystkiego. Tradycyjnym koreańskim daniem jest buldogi, czyli cienkie plastry wołowiny marynowane jest w sosie sojowym, przyprawach oraz słodkim sake a następnie opiekane bezpośrednio na grillu.

Choć przepisy kuchni koreańskiej wydają się być skomplikowane i czasochłonne, warto poświęcić im chwilę uwagi. Ciekawym pomysłem na pyszne i efektowne danie jest dakgalbi, czyli koreański przepis na soczystego kurczaka.

**Dakgalbi z serem żółtym**

Składniki:

* 500 g piersi z kurczaka
* 200 g sera żółtego Gouda MSM Mońki
* 1 cebula
* 1 marchewka
* 1 cukinia
* 1 słodka papryka
* 2 ząbki czosnku
* 2 łyżki pasty gochujang (koreańska pasta chili)
* 2 łyżki sosu sojowego
* 1 łyżka oleju sezamowego
* 1 łyżka cukru
* 1 łyżka octu ryżowego
* 1 łyżeczka mielonego imbiru
* 1 łyżeczka płatków chili
* sól i pieprz do smaku
* olej do smażenia

Wykonanie:

1. Pierś z kurczaka pokroić w cienkie paski.
2. W misce wymieszać pastę gochujang, sos sojowy, olej sezamowy, cukier, ocet ryżowy, mielony imbir, płatki chili, sól i pieprz. Dodać pokrojonego kurczaka i dokładnie wymieszać, aby mięso było równomiernie pokryte marynatą. Odstawić na 30 minut.
3. Cebulę, marchewkę, cukinię i paprykę pokroić w cienkie paski.
4. Na dużej patelni rozgrzać olej i podsmażyć czosnek. Dodać zamarynowanego kurczaka i smażyć, aż mięso będzie prawie gotowe.
5. Dodać pokrojone warzywa i smażyć, aż będą miękkie.
6. Na koniec dodać starty ser żółty i smażyć, aż ser się rozpuści i danie będzie dobrze wymieszane.
7. Danie podawać z ryżem lub makaronem. Smacznego!

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

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

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

T: 692 333 175

­