COMFORT FOOD, CZYLI POWRÓT DO SMAKÓW SENTYMENTALNYCH

Przyjemność płynąca z jedzenia jest oczywista. Niektóre smaki jednak bardziej niż inne, poprzez przywoływanie wspomnień z domu rodzinnego, wyzwalają wewnętrzny spokój i stan zadowolenia. Wrażenia o wiele głębsze niż doświadczenia czysto zmysłowe. Te pozornie nieuchwytne odczucia zostały po raz pierwszy nazwane już w połowie ubiegłego wieku. „Comfort food" to nic innego jak ulubione smaki dzieciństwa oraz proste potrawy, które pozwalają na sentymentalną podróż w czasie i skutecznie poprawiają nastrój.

Ciepłe ciasto drożdżowe, niedzielny rosół, domowe tosty z żółtym serem, kanapki z pasztetem, pomidorówka, młode ziemniaki z koperkiem - co powoduje, że każde z tych dań należy do kanonu najbardziej uwielbianych smaków? Z pewnością nie finezja przygotowania ani wyrafinowane składniki.

Czym jest comfort food?

Magia tkwiąca w comfort food polega na tym, że bardzo szybko pomaga ono załagodzić negatywne emocje i zwalczyć stres. Jak to możliwe? Dzieje się tak, ponieważ określone smaki i potrawy budzą w nas błogie uczucia bezpieczeństwa i radości, zapamiętane z czasów dzieciństwa. Fenomen ten został opisany już w latach 60. na łamach jednego z dzienników na Florydzie, jednak dopiero w ostatnich latach „komfortowe" jedzenie awansowało do rangi wiodącego trendu. Błędną konotacją, idącą za terminem „comfort food" jest kaloryczność, wysoka zawartość tłuszczu, cukru lub soli. To prawda, że produkty niezdrowe często kojarzą się z formą nagrody, ponieważ sięgamy po nie okazjonalnie. Dlatego czasem comfort food

to nic innego jak słodki batonik czy porcja lodów. Jednak nie znaczy to wcale, że takie wzorcowe smaki zapamiętaliśmy z dzieciństwa. Wręcz przeciwnie - wszelkie nowości, które widzimy na półkach ze słodkościami, zazwyczaj nie mają wartości sentymentalnej, ponieważ prawdziwe wspomnienia zbudowane są na tym, co stanowiło element naszego menu kilkanaście lub nawet kilkadziesiąt lat temu. Dlatego znacznie częściej określenie „comfort food" odnosi się do ciepłego, pożywnego, domowego posiłku.

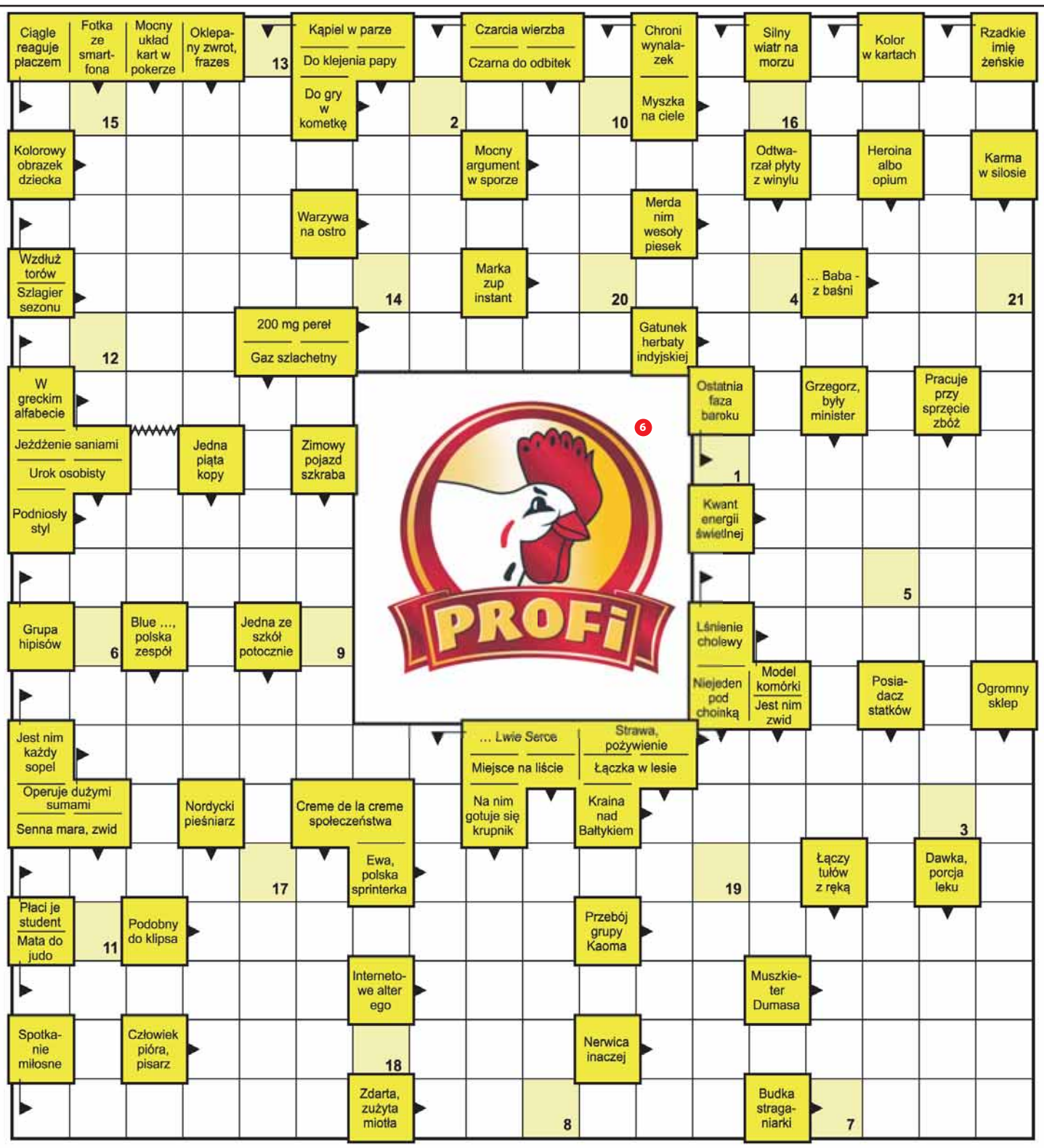
Komfort po polsku

Poszukując w polskiej kuchni dań, które z miejsca poprawią nam nastrój, wystarczy zwrócić się ku najpyszniejszym wspomnieniom z dzieciństwa. Bardzo często wśród rodzimego comfort food znajdują się tradycyjne zupy - rosół, pomidorowa, ogórkowa, grzybowa, żurek. Tuż obok nich plasują się treściwe, polskie obiady - schabowy, gulasz, golonka, pierogi, placki ziemniaczane. Ważną cechą comfort food jest także łatwość przygotowania. Niestety polska kuchnia, choć słynie z prostych składników i tradycyjnych receptur, obfituje również w potrawy, których przygotowanie zajmuje nieco więcej czasu.

- Obecnie na rynku znajdziemy bogatą ofertę dań, które gotowe są do podania praktycznie od razu, a na dodatek cechują się wyśmienitym, polskim smakiem. Jeśli najdzie nas ochota na domowy obiad, nie musimy z miejsca konstruować długiej listy zakupów i spędzać kilku następnych godzin w kuchni. Wystarczy jeden produkt i kilka minut. Polscy producenci dokładają starań, by zupy, dania i inne produkty gotowe, stworzone na bazie tych samych składników i przygotowane metodami bardzo zbliżonymi do tych domowych, znalazły się na sklepowych półkach, gwarantując smaczny i bardzo komfortowy w przygotowaniu posiłek, dzięki tylko jednej czynności - podgrzaniu - mówi Karina Noculak, ekspert firmy Profi.

Jeśli jednak chcielibyśmy powrócić do smaków dzieciństwa niekoniecznie w czasie obiadu, ale i o dowolnej porze dnia, wystarczy kromkę chleba posmarować pasztetem lub smalcem i podać ją ze świeżym pomidorem lub ogórkiem małosolnym. Prawdziwy komfort od ręki, i to w najprostszym oraz najpyszniejszym wydaniu.

Więcej o zupach, daniach i produktach, stworzonych na bazie tradycyjnych polskich receptur, na **www.profi.pl.**



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

Krzyżówka na czas domowy #zostanwdomu

Na rozwiązania czekamy do 21 października. Na kartce pocztowej prosimy wpisać - hasło krzyżówki, swoje imię i nazwisko, adres, nr telefonu oraz nakleić, wycięte z okienka krzyżówki, logo sponsora.

Spośród kartek z prawidłowymi rozwiązaniami wylosujemy jedną, której nadawca otrzyma nagrodę ufundowaną przez Profi Sp. z o.o.

Za rozwiązanie krzyżówki z nr. 35., hasło: „Dookoła jeszcze letnia sceneria" - nagrodę ufundowaną przez Profi Sp. z o.o. (zestaw produktów tej firmy) - otrzymuje **p. Piotr Roszykiewicz, Ostrzeszów.**

Za rozwiązanie krzyżówki z nr. 36., hasło: „Uroki nadchodzącej jesieni" - nagrodę ufundowaną przez Profi Sp. z o.o. (zestaw produktów tej firmy) otrzymują **pp. Jadwiga i Józef Golanowscy, Ostrzeszów.**

Nagrody do odebrania w redakcji.

Nadesłanie rozwiązania jest równoznaczne z wyrażeniem zgody na publikację danych (podanie do wiadomości na łamach „CzO", kto otrzymuje nagrodę).

NAJTAŃSZE ROLETY ZEWNĘTRZNE W REGIONIE!
199zł - 1m² z montażem
DARBUD
Doruchów, ul. Kaliska 1
tel. 513 500 044
tel. 501 002 190

POWOLNY
PRODUCENT BLACHY DACHOWEJ
BLACHY dachowe
Ostrów, ul. Długa 19
tel. 509 551 550
www.powolny.pl