

RAPORT 2025



JAK GOTUJĄ POLACY?

Smaki, decyzje, zwyczaje



Spis treści

APETYT NA GOTOWANIE

3

DIETA I PLANOWANIE

Polak na diecie? Niekoniecznie!

4

Brzmi jak plan!

5

6

GOTOWANIE

Co dziś na obiad?

8

9

Lubimy gotować!

10

Co jest ważne podczas gotowania?

12

Gotowanie – zadanie dla całej rodziny?

13

Multitasking podczas gotowania

16

JEDZENIE POZA DOMEM

17

Ulubione „na mieście”: kanapki i obiad z domu

18

ZAKUPY

20

Równouprawnienie na zakupach

21

Liczy się skład produktów

23

Szukamy naturalności

24

NIE – dla dodatków do żywności

25

KUCHNIA

26

Wszędzie dobrze, ale w domu najlepiej

27

Kuchenne przedmioty pożądania

28

Przy wspólnym stole

29



Apetyt na gotowanie, czyli o Polakach w kuchni

Niektóre rzeczy niemal w każdej polskiej kuchni wyglądają tak samo: śmietnik pod zlewem, ściereczka na piekarniku, no i oczywiście – reklamówka na inne reklamówki. Ale czy w kwestiach kulinarnych jesteśmy równie podobni? Czy w ogóle lubimy gotować i który sprzęt kuchenny to ten wymarzony? Co nam tak naprawdę w garach gra? Czy faktycznie większość z nas uważa, że „wasabi” to jakaś choroba tropikalna? Jaka potrawa jest królem polskich stołów, jak lew jest królem dżungli?

Raport „**Jak gotują Polacy. Smaki, decyzje, zwyczaje**” jest właśnie o tym – jaką rolę w polskim życiu odgrywa jedzenie, przygotowywanie posiłków i odkrywanie nowych smaków. Bo choć są rzeczy w naszym kulinarnym świecie, które są pewne – jak to, że pod dyskusją o ananasie na pizzy trzeba będzie liczyć rannych i zabitych. To są też takie, które warto jeszcze poodkrywać. O nich będzie mowa na kolejnych stronach tej publikacji.

No i jak już jesteśmy przy rzeczach smacznych (jak ananas na pizzy), to spójrzmy na kilka moich ulubionych statystyk z tego raportu. Na przykład na liczbę o gastronomicznym patriotyzmie – 92% gotujących przyrządza dania polskiej kuchni, w drugiej kolejności zaś

– dania kuchni włoskiej, choć jak jeszcze raz rzucę żart o tym ananasie, to najpewniej Polska dostanie dożywotnie embargo na dostawy makaronu z Włoch i skończy się chojrakowanie.

Co zaskoczyło mnie najbardziej? To, że 31% z respondentów nie planuje posiłków. To zdziwiło mnie pewnie dlatego, że dla mnie samej od lat dorosłość polega na tym, że człowiek ciągle myśli o tym, co zrobić na obiad, a potem umiera. Wspaniale więc, że tak wielu z nas ma w sobie jednak większą spontaniczność, co do tego tematu. W sensie – do gotowania.

A która ze statystyk jest najbliższa mojemu serduszkowi? Ta o tym, że dla zdecydowanej większości z nas pierwszą nauczycielką gotowania jest... mama. No bo właśnie – choć istnieją tematy kulinarne, które nas dzielą (majonez), to ostatecznie znacznie ważniejsze są te, które łączą. Za pomocą miłych wspomnień, wspólnych ulubionych smaków, posiłków jedzonych wspólnie. Wszak w naszym kraju od zawsze życie społeczne toczyło się wokół jedzenia. Niegdyś na biesiadach, teraz... no teraz to wiadomo, że najlepsze rzeczy na imprezach dzieją się właśnie w kuchni. O tym też jest ten raport – o naszych kulinarnych punktach wspólnych. Istnieje powód, dla którego Polska ma kształt zbliżony do gigantycznego kotleta schabowego. Smacznej lektury!



Janina Bąk

Statystyczka, aktywistka,
popularyzatorka nauki, autorka książek



DIETA



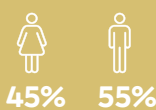
Polak na diecie? Niekoniecznie!

Dla Polaków jedzenie to przede wszystkim przyjemność, dlatego też ponad połowa z nas nie jest na żadnej diecie. Nie liczymy kalorii, dietetyczna matematyka nie jest zadaniem dla nas – zamiast tego stawiamy na swobodę w codziennych jadłospisach. Znaczenie ma zdrowie i jakość posiłków, bo lubimy dbać o to, co jemy.

Jedno jest pewne – **Polacy cenią sobie wolność wyboru w kwestii żywienia**. Niemal 9 na 10 badanych (88%) deklaruje, że **nie stosuje konkretnej diety**. A ponad połowa (55%) ankietowanych cieszy się pełną swobodą w diecie. Jemy wszystko, kierując się głównie tym, na co mamy ochotę, a nie zasadami żywieniowymi.

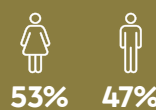
Tendencja ta nie ma płci, bo zarówno kobiety, jak i mężczyźni kierują się wolnością wyborów w kwestii jadłospisu (odpowiednio 52% i 58%). Również żadna z obecnie popularnych diet nie wysuwa się na prowadzenie, co może jeszcze bardziej podkreślać to, że lubimy jeść różnorodnie i według własnych zasad.

55%



Nie jestem
na diecie

33%



Nie jestem na diecie,
ale dbam o to, co i ile jem

2%

Dieta
eliminacyjna

2%

Dieta
białkowa

2%

Dieta
wysokotłuszczowa

2%

Dieta wykluczająca
produkty odzwierzęce

1%

Przemysłowe
zamienniki posiłków

1%

Dieta
cukrzycowa

Jakość ma znaczenie

Drugą największą grupę stanowią osoby, które nie stosują konkretnej diety, ale zwracają uwagę na jakość i ilość spożywanych posiłków (33%). Najwyższy odsetek osób dbających o jakość

jedzenia, mimo że nie stosuje specjalnej diety, stanowią osoby ze średnim i wyższym wykształceniem – wśród tych ostatnich aż 48% deklaruje, że zwraca uwagę na to, co spożywa.

Brzmi jak plan!

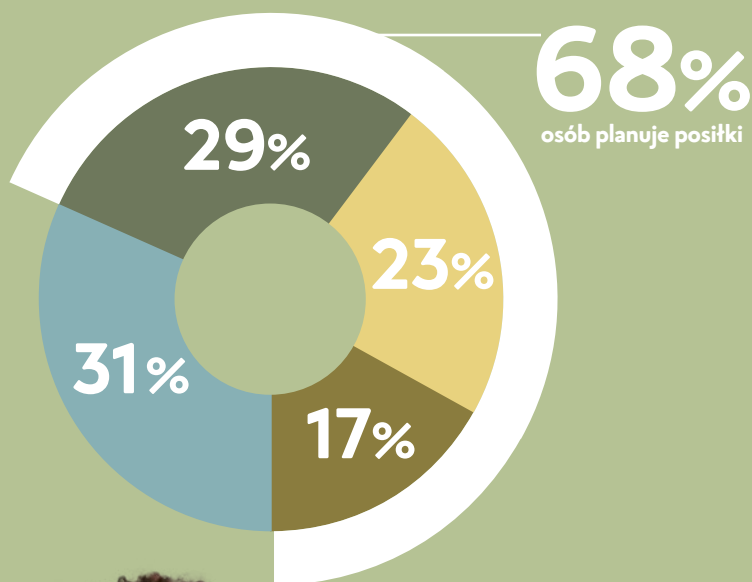
Jedzenie to kluczowy element codzienności, jednak sposób jego organizacji różni się w zależności od stylu życia i nawyków. Dla jednych posiłki to przemyślana rutyna, dla innych – spontaniczna decyzja podejmowana w ostatniej chwili.

Planowanie posiłków **deklaruje aż 68% badanych**, choć w różnym zakresie – od układania jadłospisu na cały tydzień, przez kilkudniowe schematy, po decyzje podejmowane z dnia na dzień. **Najczęściej planują kobiety (74%)**, ale jest to także domena rodzin – 75% par z dziećmi

i czteroosobowych gospodarstwach domowych trzyma się określonego schematu. Z kolei aż 78% osób uwielbiających gotować i 74% tych, którzy po prostu lubią gotowanie, przygotowuje posiłki z wyprzedzeniem.

Zazwyczaj planuję posiłki:

- Na dany dzień
- Na kilka dni do przodu
- Na cały tydzień
- Nie planuję



Na krótką metę

Najwięcej osób (29%) organizuje posiłki jedynie na najbliższy dzień, a 23% planuje kilka dni do przodu. Podejście to częściej wybierają kobiety (27%) niż mężczyźni (19%). Tylko 17% badanych tworzy plan na cały tydzień – to rozwiązanie najczęściej wybierają osoby, które gotują niemal codziennie (30%).



Planowanie „na spontanie”

Co trzeci respondent nie planuje posiłków i woli improwizować. Częściej są to mężczyźni (37%) niż kobiety (28%). Brak planowania dominuje również wśród osób, które nie lubią gotować – 53% gotujących z konieczności i aż 69% tych, którzy nie znoszą gotowania, zdaje się na bieżące decyzje.

Co trzecia osoba
**planuje
posiłki
na najbliższy
dzień**



GOTOWANIE



Co dziś na obiad?

To jedno z najczęściej zadawanych pytań w polskich domach. Codzienna decyzja o tym, co ugotować, to balansowanie między smakiem, budżetem, czasem i przyzwyczajeniami domowników. Jedni stawiają na klasyczne domowe obiady, inni wolą szybkie rozwiązania, a część oddaje gotowanie w ręce kogoś innego. Jak to wygląda w praktyce?

Kiedy myślisz „Co na obiad?”, to zazwyczaj wybierasz:



Przygotowanie
całego posiłku
samodzielnie

50%



To, co ugotuje,
przygotuje, kupi
inny domownik

28%



Posiłki
z wykorzystaniem
półproduktów

12%



Kupione gotowe
danie do odgrzania

5%



Fast food

3%



Danie mrożone

2%



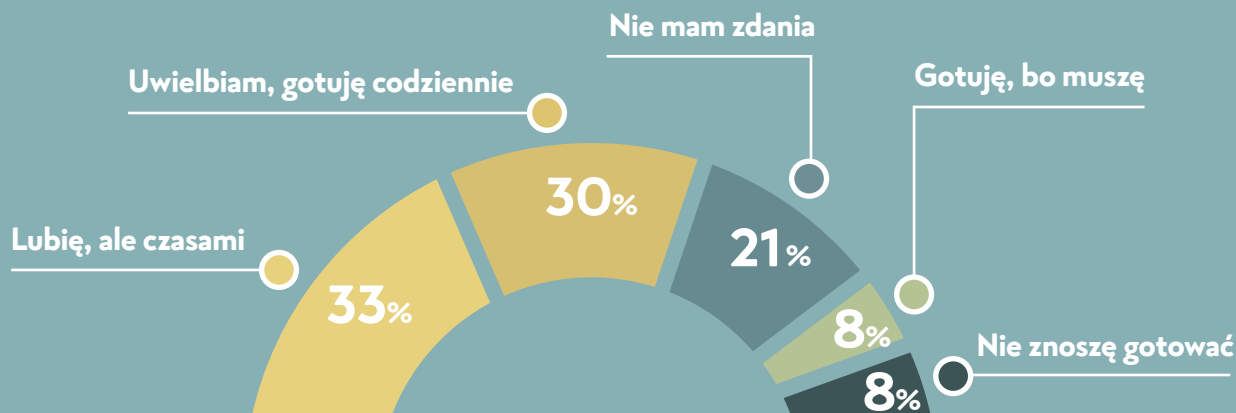
Lubimy gotować!

Gotowanie jest wciąż silnie zakorzenione w codziennych nawykach Polaków. Jest to nasza rutyna, którą staramy się łączyć z radością – a ją daje nam szykowanie dań na wyjątkowe okazje. Gotują wszyscy: i kobiety, i mężczyźni, ale nie każdy poświęca na przygotowanie posiłków tyle samo czasu.

Połowa ankietowanych najczęściej przygotowuje obiad samodzielnie. Kobiety same gotują znacznie częściej (64%) niż mężczyźni (36%), co może wynikać z tradycyjnego podziału obowiązków kulinarnych w polskich domach. Często i z radością gotuje co trzecia osoba w naszym kraju. Polacy lubią gotować, szczególnie na wyjątkowe okazje. 30%

z nas szykuje posiłki z przyjemnością na specjalne wydarzenia. Badani na gotowanie nie przeznaczają więcej niż 10 godzin w tygodniu, czyli mniej niż 2 godziny dziennie (86% respondentów). Więcej niż co trzecia osoba gotuje codziennie, niektórzy starają się gotować na zapas i rzadziej – do 3 razy (29%) oraz do 5 razy (20%) w tygodniu.

Czy lubisz gotować?



Jak często gotujesz?

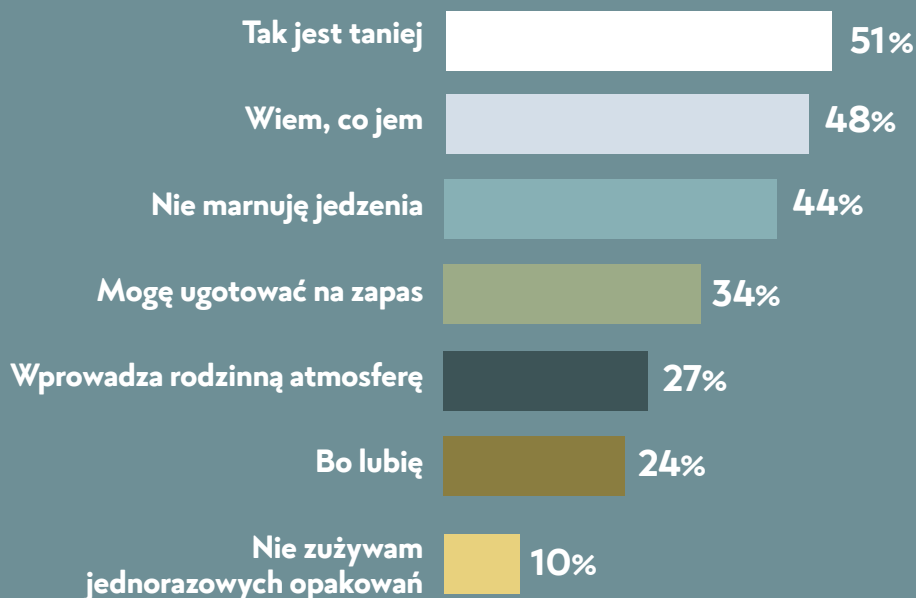


Domowe najlepsze

Głównym motywatorem przygotowania posiłków w domu są finanse – dla 51% badanych gotowanie w domu to po prostu tańsza opcja. Nie bez znaczenia jest także kontrola nad jakością i składem jedzenia – 48% osób wybiera domowe posiłki, aby mieć pewność, co trafia na ich talerz oraz na talerze bliskich.

Świadomość ekologiczna również odgrywa istotną rolę – 44% badanych podkreśla, że gotowanie w domu pomaga ograniczać marnowanie żywności. Ponad jedna trzecia badanych (34%) podchodzi do tematu praktycznie – domowe jest lepsze, bo można przygotować je na zapas i oszczędzić trochę czasu.

Dlaczego gotujesz w domu?



Szybkie rozwiązania i fast foody

Co ośmy Polak sięga po gotowe półprodukty, głównie kasze, ryże, makarony i mrożone warzywa, co pokazuje zapotrzebowanie na szybkie i wygodne opcje we współczesnym świecie. Fast foody na obiad wybiera jedynie 3% osób – a w tej grupie częściej są to mężczyźni niż kobiety. Tego typu posiłki nie są popularnym wyborem w polskich domach.



Co jest ważne podczas gotowania?

Okazuje się, że w kuchni, tak jak w życiu: najważniejszy jest balans. Polacy coraz częściej gotują tak, by było zdrowo i smacznie – nawet jeśli oznacza to spędzenie kilku dodatkowych minut w kuchni. Ponad połowa Polaków, gdy do wyboru ma danie szybkie w przygotowaniu lub smaczne, wybierze to, co smakuje lepiej.

Zdrowie pozostaje wciąż istotnym elementem, tym bardziej, że „zdrowe” nie wyklucza przyjemności płynącej z gotowania i jedzenia. Co więcej, coraz częściej postrzegamy jedzenie przez pryzmat jakości – wybór dobrych składników czy brak dodatków do żywności. Jak się okazuje aspekt zdrowotny jest szczególnie istotny dla osób w wieku 60+.

W badaniu zauważyliśmy także, że szczególnie wśród młodszych osób – grupy żyjącej w dynamicznym tempie, aktywnej zawodowo – czas gotowania zaczyna odgrywać coraz większą rolę: **im szybciej, tym lepiej**. To przede wszystkim młodzi (18-29 lat) szukają rozwiązań, które pozwalają przygotować pyszne dania w krótszym czasie.

To, co cieszy nas jako FROSTĘ, to **wzrost chęci do poszukiwania rozwiązań, które łączą trzy kluczowe elementy: smak, jakość i czas**. Właśnie takie podejście staje się coraz bardziej powszechne i jest spójne z tym, jak podchodzimy do tworzenia naszych produktów, odpowiadających na te same potrzeby konsumentów: dań smacznych, wysokiej jakości i wygodnych w przygotowaniu.

Aleksandra Wysocka
Marketing director
FROSTY



Gotowanie – zadanie dla całej rodziny?

W wielu domach przygotowanie posiłków to nie tylko codzienny obowiązek, lecz również okazja do wspólnego spędzania czasu. Staramy się dzielić tym zadaniem z innymi domownikami, jednak badania pokazują, że nadal jest to obowiązek bardziej kobiet niż mężczyzn.

28% respondentów przyznaje, że obiad przygotowuje lub kupuje inny domownik.

Co czwarta osoba polega na pomocy partnera, dzieci lub innych członków rodziny, co może wskazywać na współdzielenie obowiązków kulinarnych. Zdecydowana przewaga mężczyzn

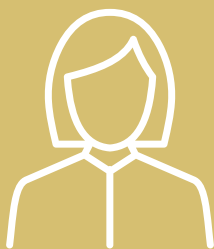
(37%) nad kobietami (19%) w tej kategorii może sugerować, że to mężczyźni częściej korzystają z gotowych posiłków przygotowanych przez innych domowników. Jednocześnie to aż 36% kobiet deklaruje, że są jedynymi osobami gotującymi w domu (36% vs. 16% mężczyzn).

Nie ma jak u mamy

Pierwszą nauczycielką gotowania dla większości respondentów była mama – aż 60% wskazań. Zastąpić ją może w poszukiwaniu wiedzy kulinarnej jedynie Internet, do którego po lekcje gotowania zagląda 28% respondentów. Uczymy się także od naszych babć, ale i partnerów życiowych, choć to mężczyźni uczą się od kobiet znacznie częściej niż one od nich (23% mężczyzn vs. 5% kobiet).

60%

Polaków uczyło się gotowania od mamy



28%

Uczyło się z Internetu



19%

Czerpie wiedzę z książek



14%

Uczyło się od babci



Skąd czerpiesz pomysły na nowe dania?

Poza nauką gotowania, ważne są także inspiracje i pomysły na nowe przepisy. Tutaj niezawodnym źródłem pozostaje Internet, a na drugim miejscu jest

rodzina. Domowi kucharze przeglądają również media społecznościowe, blogi kulinarne i książki. Pomocni w wymyślaniu nowych dań są także nasi znajomi.



Internet
portale o gotowaniu **43%**



Rodzina **36%**



Media społecznościowe **35%**



Blogi kulinarne **32%**



Znajomi **25%**



Książki kulinarne **19%**



Telewizja **10%**



Opakowania produktów **9%**



Prasa **5%**



Własne pomysły **2%**



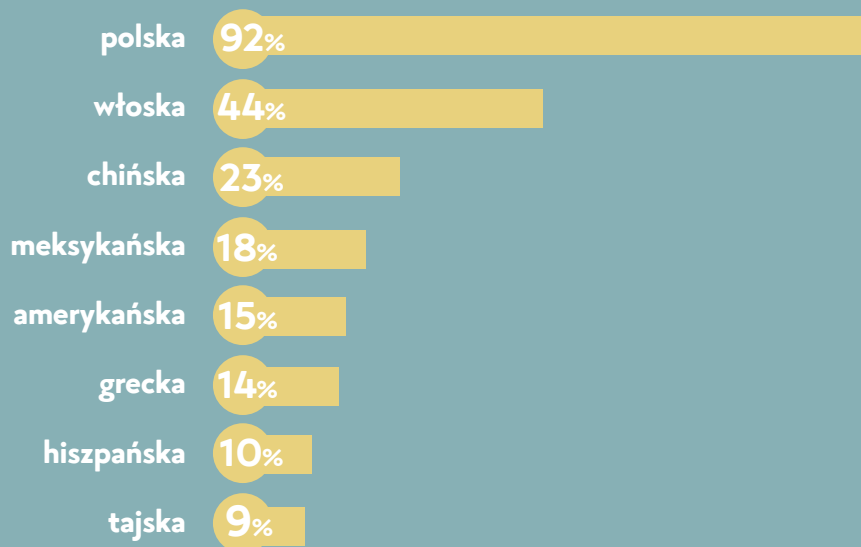
Thermomix **1%**

Polska kuchnia na polskim stole

Polacy są mistrzami Polski w gotowaniu polskich dań! Aż 9 na 10 respondentów deklaruje, że najczęściej przygotowuje dania kuchni rodzimej – zarówno na co dzień, jak i od święta. Na drugim miejscu jest kuchnia włoska, która króluje na stołach aż 44% Polaków.

Co czwarty badany (23%) sięga również po przepisy kuchni chińskiej, a co piąty po dania meksykańskie. To nie oznacza, że Polacy zamykają się na inne kuchnie – na liście „do nauczenia” są przepisy włoskie (25%), greckie (20%) oraz hiszpańskie (18%) i tajskie (18%).

Dania, jakiej kuchni najczęściej gotujesz?



Razem najlepiej

Polacy lubią gotować wspólnie: 37% przyrządza posiłki w parze z partnerem, mężem lub żoną, a 18% włącza w kuchenne zadania również dzieci. Rzadziej zdarza się gotować z przyjaciółmi i znajomymi (4%), tatą (3%), babcią (2%) czy dziadkiem (1%). Respondenci w ogóle

nie gotują z rodzeństwem. Najczęściej samodzielnie gotują osoby powyżej 60 roku życia (52%) oraz emeryci (59%), co może wynikać z możliwości czasowych, przywiązania do tradycji i stylu życia osób w tym wieku.

37%

Polaków przygotowuje jedzenie w parze z partnerem



Multitasking podczas gotowania

Gotowanie to dla wielu Polaków dobra okazja, aby traktować tę czynność nie tylko jako formę spędzania czasu z bliskimi – staramy się łączyć przyrządzanie posiłków z innymi przyjemnościami lub zadaniami dnia codziennego. Czas wykorzystujemy możliwie najbardziej efektywnie.

Prawie 4 na 10 Polaków podczas gotowania słucha muzyki, co trzecia osoba radia, a co czwarta ogląda telewizję. Co ciekawe, to kobiety łączą przygotowanie posiłków z innymi obowiązkami domowymi częściej niż ogół Polaków: 86%

vs. 79% mężczyzn. Jedynie co dziesiąta osoba słucha podcastów, a nikt z ankietowanych nie wybiera audiobooków. Wśród osób w wieku pow. 50 roku życia radio wypiera słuchanie muzyki w czasie gotowania.

39%

Słucham muzyki

33%

Słucham radia

26%

Oglądam TV

25%

Wypełniam inne obowiązki domowe

24%

Przeglądam Internet – ogólnie

18%

Przeglądam media społecznościowe

17%

Nie robię nic dodatkowego

13%

Słucham podcastów

11%

Oglądam wideo w Internecie

6%

Czytam książki

JEDZENIE POZA DOMEM



Ulubione „na mieście”: kanapki i obiad z domu

W pracy, na uczelni i w szkole Polacy sięgają po różne rozwiązania, a codzienne wybory kulinarne zależą od kilku czynników: stylu życia, dostępności posiłków oraz osobistych preferencji.

Jako opcja „na wynos” zdecydowanie najpopularniejszą opcją są kanapki, które wybiera 55% badanych – szybkie, wygodne i łatwe do przygotowania w domu. Tuż za nimi plasują się drobne przekąski – jogurty, serki, owoce i warzywa, na które stawia 48% respondentów. Wysoko cenimy lunchy przygotowane w domu,

które zazwyczaj są po prostu obiadem wcześniej przyrządzonym we własnej kuchni (37%). Coraz popularniejsze stają się również gotowe dania do odgrzania (23%) oraz mrożonki (13%). Zapotrzebowanie na szybkie i wygodne opcje jest większe w przypadku mężczyzn niż kobiet.

Co jesz poza domem?



Młodzi jedzą na mieście, starsi szykują domowe lunche

Wiek ma duże znaczenie przy wyborze posiłków spożywanych poza domem. **Młodsze osoby (18-29 lat)** częściej niż inne grupy korzystają z fast foodów (32%) oraz jedzą w restauracjach, barach i stołówkach (31%).



Grupa 30-39 lat wyróżnia się największym odsetkiem osób, które zabierają z domu wcześniej przygotowany obiad (44% osób vs. 37% wszystkich badanych). Częściej niż średnia dla Polski poza domem jedzą fast food (33% vs. 26%), kupują gotowe dania do odgrzania (30% vs. 23%) oraz korzystają z produktów mrożonych (17% vs. 13%).

Z kolei osoby 40-49 lat najchętniej ze wszystkich sięgają po kanapki (60%), co może sugerować, że w tym wieku wygodą i oszczędność czasu odgrywają kluczową rolę.



Im starsza grupa wiekowa, tym mniejsza skłonność do korzystania z gotowych rozwiązań. **Osoby 60+ znacznie rzadziej jedzą na mieście** – tylko 16% wybiera restauracje i bary, a fast food to opcja jedynie dla 9% seniorów. To właśnie ta grupa najczęściej **deklaruje, że nie jada posiłków poza domem (28%)**.

ZAKUPY



Równouprawnienie na zakupach

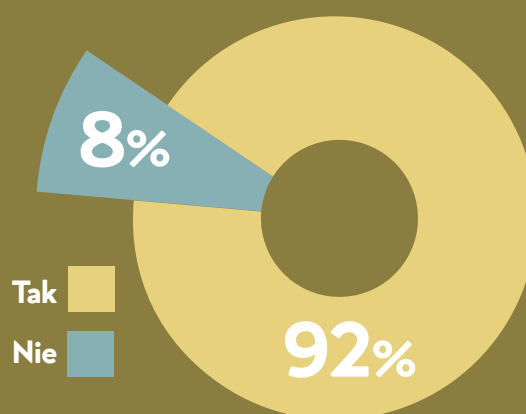
Zakupy to ważna składowa planowania posiłków i gotowania w polskich domach. Ponad 9 na 10 Polaków deklaruje, że to właśnie na nich spoczywa obowiązek robienia zakupów, przy czym występują pewne różnice między płciami w kwestii odpowiedzialności za to zadanie.

Z danych wynika, że **kobiety nieco częściej niż mężczyźni robią zakupy spożywcze i są za nie głównie odpowiedzialne w domach.** Jednak dysproporcja między kobietami a mężczyznami nie jest tak duża, co pozwala sądzić, że **podział ról, przynajmniej w tym zakresie, jest stosunkowo równomierny:**

 **95%**

 **89%**

Czy jesteś odpowiedzialny za zakupy w domu?

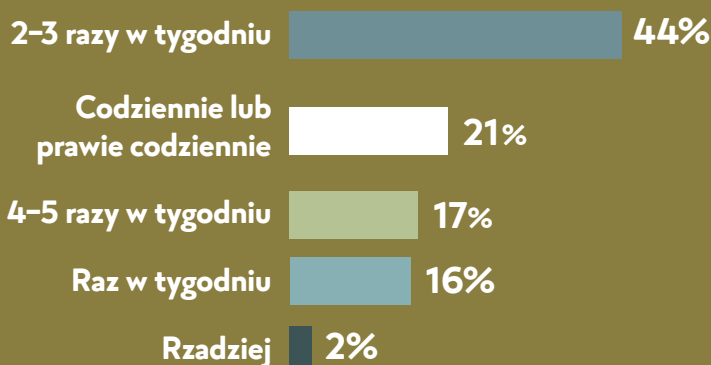


Na zakupy – im rzadziej, tym lepiej

Analiza pod kątem wielkości gospodarstwa domowego pokazuje, że **osoby z większymi rodzinami (5+ osób)**

robią zakupy codziennie lub prawie codziennie, czyli częściej niż te z mniejszymi rodzinami (21%).

Jak często robisz zakupy spożywcze?

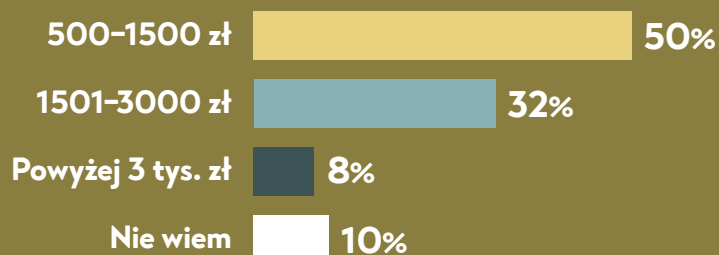


Codziennie zakupy to częściej domena uwielbiających gotować (31%)

Większość badanych (44%) robi zakupy spożywcze 2-3 razy w tygodniu, co wskazuje na dość regularne zakupy, z możliwością ich planowania. Co piąty Polak robi zakupy codziennie lub prawie codziennie,

co może być związane z potrzebą częstszego uzupełniania zapasów lub preferencją dla świeżych produktów. 16% ankietowanych robi zakupy raz w tygodniu.

Ile Twoje gospodarstwo domowe wydaje miesięcznie na zakupy produktów spożywczych do domu?



Co **2.** osoba wydaje na zakupy spożywcze do 1500 zł

Szacunkowe miesięczne wydatki na żywność są mocno zróżnicowane, ale w co drugim polskim domu **nie przekraczają 1500 zł**.

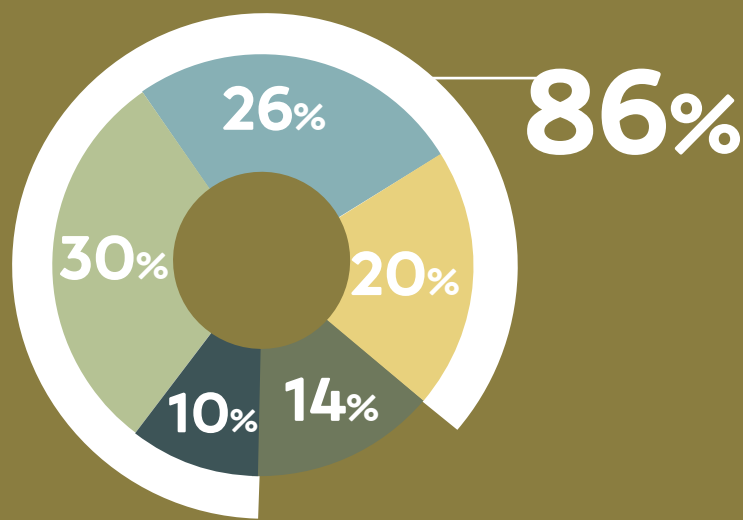
Ich wysokość uzależniona jest przede wszystkim od poziomu dochodów i liczby osób w rodzinie.

Liczy się skład produktów

Na zakupach przyglądamy się temu, co kupujemy. Sprawdzamy składy, oglądamy etykiety artykułów spożywczych. Dla ponad połowy Polaków kwestia składu jedzenia nie jest obojętna – deklarują, że uważnie czytają etykiety przed zakupem.

Czy czytasz składy produktów spożywczych, które kupujesz?

- Tylko rzucam okiem na opakowanie
- Czytam tylko listę składników
- Czytam dokładnie
- Czytam tylko dane dot. wartości odżywczych
- Nie czytam



Lubimy też oglądać opakowania. Robi to prawie 90% z nas, choć trudno stwierdzić, czego szukamy w opisie danego produktu. Dokładnie listy składników analizuje co piąta osoba, by sprawdzić, co znajduje się w wybranym artykule. Dużą wagę do składu przykładają szczególnie osoby, które dbają o to,

co jedzą (92%) oraz te, które lubią eksperymentować w kuchni (91%). Jest też grupa osób, która w ogóle nie jest zainteresowana tym, jakie informacje są na etykiecie – składów nie czyta 14% Polaków.



Szukamy naturalności

Zdrowe odżywianie to nie tylko moda – coraz więcej Polaków świadomie unika dodatków do żywności, stawiając na prostotę i naturalność.

Czy skład produktu ma wpływ na to, czy go kupisz?

44%

Tak

36%

Średnio

20%

Nie

44% badanych twierdzi, że skład produktów spożywczych ma decydujący wpływ na ich wybór. Dla 36% osób jest to kwestia drugorzędna, ale wciąż ważna. Zaledwie 20% przyznaje, że skład nie wpływa na ich decyzję zakupową. Warto jednak zaznaczyć, że dla wielu osób dbających o zdrowie,

wyбір produktów jest podyktowany właśnie tym, co znajduje się na etykiecie. Skład produktów ma częściej wpływ na decyzje zakupowe osób powyżej 60. roku życia (53%) podobnie jest w przypadku osób dbających o to, co jedzą (54%) i uwielbiających gotować (52%).



Dla **80%**
badanych Polaków
skład produktów
ma znaczenie

NIE – dla dodatków do żywności

Wyniki badania wskazują, że większość respondentów (około 2/3) unika dodatków do żywności. Wybierają to, co smaczne i dobrej jakości.

Wśród motywacji do wyboru jedzenia bez zbędnych dodatków **dominują troska o zdrowie (33%)** oraz **preferowanie prostej i naturalnej żywności (29%)**, a także **unikanie żywności**

przetworzonej (również 29%). Istotnym, choć mniejszym czynnikiem są nietolerancje pokarmowe (11%). Najmniej Polaków kieruje się modą w tej kwestii (6%).

Dlaczego unikasz dodatków do żywności?

33%

Troszczę się o zdrowie

29%

Unikam przetworzonej żywności

29%

Cenię sobie prostą żywność naturalną

11%

Z uwagi na nietolerancje

6%

Kieruję się modą



67%
badanych unika
dodatków do żywności

KUCHNIA



Wszędzie dobrze, ale w domu najlepiej

Kuchnia to serce domu. Dla wielu Polaków jest miejscem nie tylko gotowania, ale i codziennego życia rodzinnego. Tutaj jemy, spędzamy razem czas, planujemy posiłki i... marzymy o nowych sprzętach do gotowania.

Aż 8 na 10 Polaków lubi swoje domowe kuchnie jako miejsca, w których posiłki przygotowuje się wygodnie i łatwo się sprząta. Kuchnie cenimy też za to, że są wyposażone w praktyczne sprzęty. Im bardziej respondent lubi gotować, tym większą

sympatią darzy to pomieszczenie (39% wskazań). W sympatii do własnej kuchni nie przeszkadza jej mała powierzchnia – 75% Polaków ma do dyspozycji maksymalnie 15 mkw.

Czy lubisz swoją kuchnię?



Tak

80%



Nie wiem

14%



Nie

6%

Wielkość kuchni

do 15 m²16-20 m²<21 m²Nie
wiem

Ulubione elementy kuchni

33%

Sprzęty

32%

Wygoda

28%

Łatwość sprzątania

27%

Praktyczny układ przestrzeni

25%

Dobre oświetlenie

23%

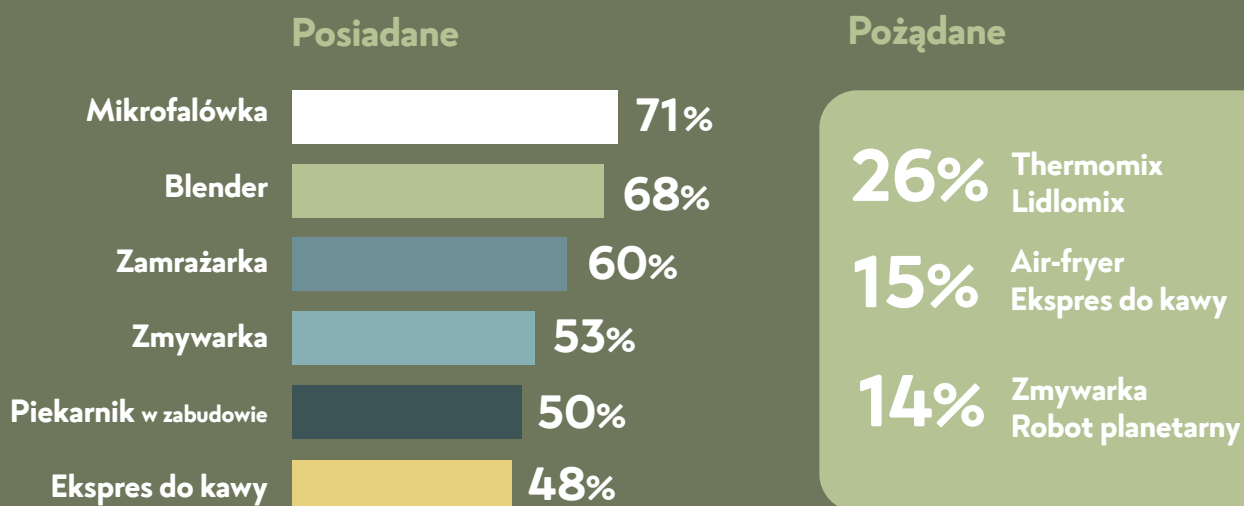
Dużo miejsca roboczego

Kuchenne przedmioty pożądania

Do najbardziej popularnych sprzętów w polskich kuchniach należą mikrofalówka, blender, zamrażarka, zmywarka, piekarnik i ekspres do kawy. Są one również najczęściej wykorzystywane podczas codziennych prac w kuchni.

Najmniej popularne są specjalistyczne sprzęty, jak urządzenia do gotowania sous-vide, maszynka do lodów, popcornu czy makaronu. O jakim sprzęcie marzą Polacy? Na pierwszym miejscu

plasuje się Thermomix, Lidlomix lub inne podobne urządzenia, drugie miejsce na podium kuchennych marzeń zajęły ex aequo air-fryer i ekspres do kawy, a trzecie okazały się być zmywarka i robot planetarny.



Kuchnie przyszłości?

Jednym z ciekawszych wyników badań jest pożądanie nowoczesnych urządzeń w kuchniach Polek i Polaków. Analizy pokazują, że kuchnie i jadalnie to wyjątkowe miejsca. Troska o rodzinę, zdrowie, ciało mieszają i mieszają się w nich z poszukiwaniem nowych rozwiązań. Gotując, łączymy smaki i światy, ale też to, co tradycyjne z tym, co nowoczesne. Polskie kuchnie stają się obszarem cyfrowej rewolucji, przestrzenią

cyfrowego eksperymentu. Pytanie, w jakim stopniu wpłynie on nasze codzienne praktyki, to jak, co i dla kogo gotujemy w naszych domach. Nasza przyszłość powoli dogotowuje się w smart-urządzeniach, połączonych z siecią robotach kuchennych czy na forach i w aplikacjach z przepisami. Z tego kulinarnego kolażu wyłania się frapujący, socjologiczny zarys przyszłości polskich rodzin.

dr hab. Wojciech Goszczyński,
prof. UMK

Socjolog badający europejskie zwyczaje kulinarne



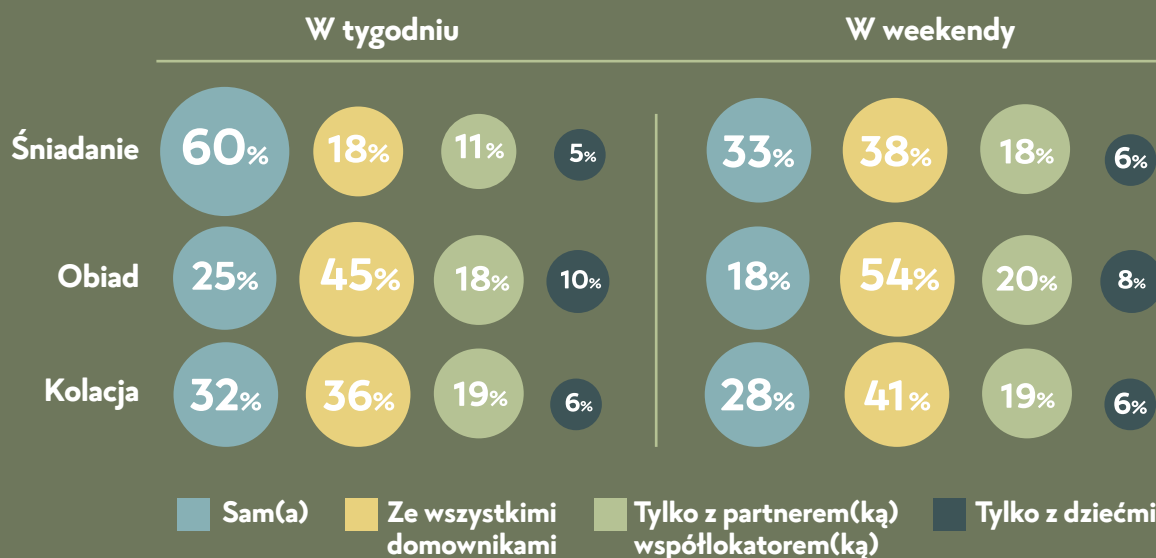
Przy wspólnym stole

Dla Polaków równie ważne, co gotowanie i przygotowanie posiłków, jest wspólne jedzenie. Nie zawsze jednak znajduje się czas na rodzinne biesiadowanie.

Większość respondentów w tygodniu roboczym śniadania je samotnie, a obiady i kolacje wspólnie. Proporcja zmienia się w weekendy, kiedy jest czas

na wspólne zjedzenie śniadania. Co 10. osoba posiłki zjada w samotności, a w grupie tej przeważają mężczyźni.

Posiłki – wspólne vs. samotne



* Wyniki nie sumują się do 100%, gdyż na infografice nie zostały uwzględnione odpowiedzi „nie jem tego posiłku”



Raport „**Jak gotują Polacy**” to podróż po kulinarnych zwyczajach Polaków, pełna smakowitych statystyk i ciekawych odkryć. Wyłania się z niego obraz Polaka, który ceni sobie swobodę w wyborze dań i podchodzi do diety bez zbędnego spięcia. Mimo tej swobody, wielu z nas lubi mieć pewien plan – organizujemy posiłki, choćby na bieżąco. To pokazuje, że z jednej strony cenimy spontaniczność, a z drugiej lubimy mieć kontrolę nad tym, co jemy. Gotowanie to bowiem nie tylko obowiązek, ale i źródło radości. Szczególnie ujmujące jest to, że często uczymy się gotować od naszych mam. W badaniu widać też wpływ Internetu, który stał się skarbnicą kulinarnych inspiracji. Wybierając produkty, stajemy się coraz bardziej świadomi tego,

co ląduje na naszych talerzach. Czytamy składy, szukamy naturalnych produktów i unikamy dodatków do żywności. To pozytywny trend, który świadczy o rosnącej dbałości o zdrowie.

A kuchnia? To pomieszczenie, które jest to dla wielu Polaków centrum domowego życia. To tutaj gotujemy, jemy, rozmawiamy i marzymy o idealnym wyposażeniu. Widać, że przywiązujemy dużą wagę do tego miejsca.

„Jak gotują Polacy” to opowieść o polskiej miłości do jedzenia, o łączeniu tradycji z nowoczesnością i o rosnącej świadomości kulinarnej. Jesteśmy narodem, który lubi gotować, eksperymentować i cieszyć się smakiem!

Badanie zostało przeprowadzone metodą CAWI na reprezentatywnej grupie Polaków 1036 osób w wieku powyżej 18 roku życia w okresie 10-21 stycznia 2025 roku na zlecenie FROSTA Sp. z o.o. przez 4P research Mix Sp. z o.o.

Kontakt w sprawie badania:

Aleksandra Chalińska
+ 48 787 031 296
aleksandra.chalinska@personal-pr.pl

Julia Gościńska
+ 48 736 640 406
julia.goscinska@personal-pr.pl

Projekt raportu: **personalpr.**