



Dziś w naszym "pączkowym" numerze:

- Przepis na paczki
- Znaczenia słowa pączek
- Skąd pochodzi Tłusty Czwartek
- Jak spalić kalorie z pączka?
- Pączki przejęły lektury!!!
- Ku przestrodze...

**Wszystkim życzymy SMACZNEGO
redakcja**

Przepis na pączki

Składniki na pączki

- 500 g mąki pszennej - około 3 szklanki
- 1 szklanka ciepłego mleka - 250 ml
- 4 żółtka średnich jajek
- 40 g cukru - około 3 pełne łyżki
- 25 g świeżych drożdży lub 7 g drożdży suchych
- 1/4 kostki masła - 50 g
- szczypta soli
- 1 litr oleju lub smalcu do smażenia pączków
- 80 g dowolnej marmolady do nadziewania pączków
- 80 g kandyzowanej skórki owocowej

Przygotowanie

Zrób zaczyn. Do miski dodaj po łyżce mąki, cukru oraz 3 łyżki ciepłego mleka i całe 25 gramów świeżych drożdży. Drożdże rozetrzyj z resztą składników. Całość dobrze wymieszaj, przykryj ściereczką i odstaw w ciepłe miejsce na minimum 15 minut. Zaczyn powinien urosnąć i bardzo się spenić (w razie potrzeby poczekaj jeszcze 10 minut). W dużej misce umieść: niecałe 500 gramów mąki pszennej. Dodaj szczyptę soli, cztery żółtka jajek, 50 gramów roztopionego i przestudzonego masła oraz pozostałe dwie łyżki cukru. Wlej również niecałą szklankę ciepłego mleka oraz zaczyn (zrobiony wcześniej).

Wymieszaj wszystkie składniki i zacznij wyrabiać ciasto na pączki. Z początku ciasto wyrabiam chwilę dłońmi a następnie przenoszę je pod mikser z hakami do ciasta drożdżowego. Ciasto wyrabiaj tak minimum 5 minut. Ciasto po wyrabianiu powinno być jednolite, jednak dość lepkie i luźne. Ciasto będzie się nadal przyklejało do ścianek miski. Takie ciasto zostaw w tej samej misce. Przykryj je ściereczką lub folią. Odstaw do wyrastania na minimum godzinę (najlepiej zostawić ciasto przy grzejniku).

Przygotuj sobie stolnicę. Wysyp na nią trochę mąki. Na tak przygotowaną stolnicę przełóż wyrośnięte ciasto. Ciasto rozwałkuj delikatnie na grubość około 2,5 cm i wycinaj kółeczka szklanką. Po wycięciu ciasta weź jeden wycięty krążek ciasta nałóż nadzienie, a następnie weź drugi krążek przykryj marmoladę i uformuj z całości kształt pączka. Po uformowaniu wszystkich pączków przygotuj sobie średniej wielkości garnek. Wlej do niego minimum 700 ml świeżego oleju roślinnego. Ustaw średnią moc palnika i cierpliwie czekaj, aż garnek z olejem nagrzej się do temperatury 175 stopni. Po nagrzeniu wrzucaj kolejno pączki i smaż. Smacznego :)



Przygotowywanie pączków

Hania
Rudziak

Znaczenia słowa pączek

Sam rzeczownik **pączek** jest zdrobnieniem słowa pąk mające te same znaczenie, który dawniej przybierał postać pęk. Pęk pochodzi od prasłowiańskiego rzeczownika *pǫkь 'coś pękatego, zwłaszcza pękata wiązka czegoś, kępa'. Pączek ma jeszcze jedno znaczenie drożdżowe ciasto z nadzieniem owocowym smażone w tłuszczu.

Skąd pochodzi Tłusty Czwartek?

Początki Tłustego Czwartku

Początki Tłustego Czwartku sięgają jeszcze czasów starożytnych. Podczas obchodów związanych z nadejściem wiosny, jedzono dużo i tłusto, przegryzając m.in. pączkami.

Warto jednak pamiętać, że zupełnie nie przypominały one tych, które dziś kupujemy. Miały bowiem całkiem inne nadzienie. Smakosze słodkich pączków z różą, owocową konfiturą lub budyniem pewnie teraz mocno się zdziwicie, ale starożytne pączki były nadziewane... słoniną i boczkiem.

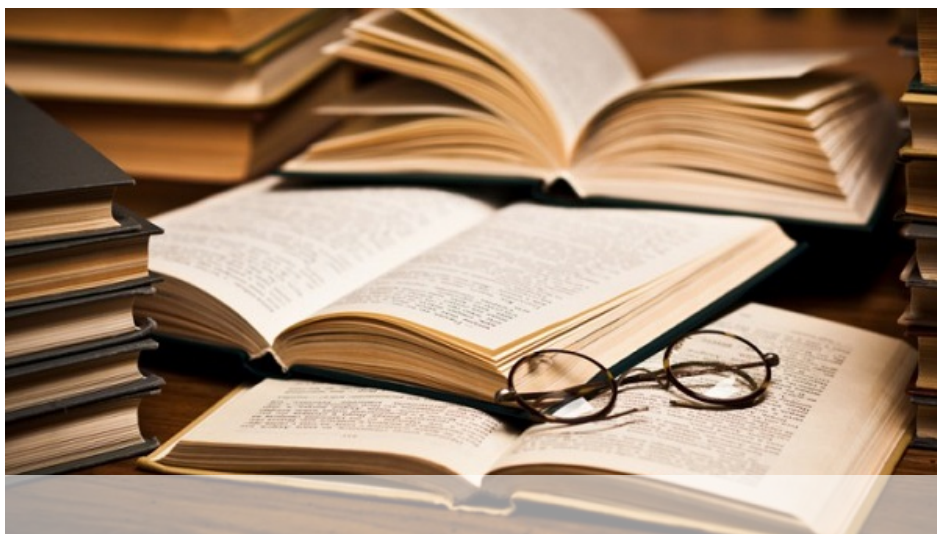
Kiedy słodki pączek pojawił się w Polsce?

Pączki w naszym kraju zaczęły pojawiać się już w XVI wieku, jednak były o wiele twardsze niż te, które znamy. Do ich przygotowania nie używano bowiem drożdży. Wyrośnięte, pulchne pączki pojawiły się dopiero w XVII/XVIII wieku.

Ten dzień ma magiczny sens

Według etnografów karnawałowa zabawa, tańce i obfitość pożywienia tego dnia dawały podstawę do wróżb i zaklęcia urodzaju. Wierzono w magiczny sens tłustoczwartkowego obżarstwa. Obfitość jedzenia miała prowokować urodzaj i dobrobyt na cały rok. Tłuszcz symbolizował dostatek oraz pomyślność. Z tym dniem związane były różne wróżby i zwyczaje.

Informacje zaczerpnięte z forum *WP wirtualna Polska*
Napisał Aleksander Śliwa



Jedzmy pączki i gubmy kalorie

Srednio pączki mają w sobie od 200 do nawet 400 kalorii!!! Są dwie grupy sposobów spalania kalorii, pierwsza to ćwiczenia, a druga to sprzątanie domu!

Ile kalorii spalimy podczas wysiłku, zależy jednak nie tylko od jego intensywności, lecz także od masy ciała ćwiczącego, a także od czasu treningu. Na przykład, osoba o masie ciała 65 kg w ciągu 30 minut biegu w tempie 6,5 min/km spali 322 kcal. Równie skutecznym sposobem na utratę energii i spalenie tkanki tłuszczowej jest jazda na rowerze (20 km/godzinę = 600 spalonych kilokalorii - kcal) i skakanie na skakance (574 kcal/godzinę).

Kalorie można spalać także sprzątając

Wystarczy, że sięgniemy po odkurzacz, mopa lub płyn do spryskiwania szyb. Podczas godziny odkurzania spalimy 135 kcal. Niewiele mniej, bo 120 kilokalorii, spalimy podczas mycia okien czy podłogi. Trochę więcej energii musimy zużyć na pranie ręczne (150 kcal). Jednak najbardziej efektywne jest szorowanie podłogi, podczas którego spalimy aż 213 kcal.

Hanna Rudziak

Pączki przejęły lektury!!!

Od teraz *Akademia pana Kleksa* to *Akademia pana Pączka*, a *Skarby Troi* to *Skarby pączków*. *Przygody dziesięciu skarpetek* zmieniły się na *Przygody dziesięciu pączków*, a tu nagle *Czerwone krzesło* to teraz *Czerwony pączek*. Anię pożarł pączek i jest teraz *Pączek z Zielonego Wzgórza*. Tak samo od teraz to nie *Pan Tadeusz* tylko *Pan Pączek*. A teraz przed państwem jego wysokość *Król Pączek Pierwszy*. Od dziś *Chłopcy z Placu Broni* są *Chłopcami z Placu Pączków*.

KU PRZESTRODZE ...

cykl: Opowiadamy niesamowite historie

Była deszczowa, jesienna sobota. Pandemia koronawirusa nadal nie ustępowała. Za oknem zobaczyć można było tylko opustoszałe ulice i wszechobecny smutek. Tak się złożyło, że życie moje, mojej siostry i rodziców zostało ograniczone do czterech ścian naszego mieszkania. Nie sądziłam, że poranna rozmowa przy śniadaniu choć trochę oderwie mnie od tej szarej rzeczywistości. Ale zacznę od początku...

Jak co dzień wstałam wczesnym rankiem. Miśka i tato jeszcze spali. Burczało mi w brzuchu, więc od razu skierowałam się do kuchni. Tam przy stole siedziała mama z gotową już owsianką. Zjadłam ją ze smakiem i powiedziałam, wzdychając:

- Ale nudy.
- Chcesz w coś pograć? A może wolisz, żebym ci coś opowiedziała? - zapytała mama z uśmiechem.
- Wybieram opowieść. Już zamieniam się w słuch - rzekłam, rozsiadając się wygodnie na krześle.

Uwielbiam, gdy mama opowiada mi przeróżne historie. Najbardziej jednak lubię te z dreszczykiem emocji, brrrr...

Mamusia zamknęła drzwi, by nikogo nie obudzić i spokojnym głosem zaczęła swą opowieść:

Któregoś dnia spędzałam wakacje z moją starszą siostrą Iwonką u dziadków na wsi.. Jak wiesz, mieszkali oni w pałacu z XIX wieku. Wokół niego rozciągał się park, a tuż za nim stajnie, stodoły, sad, pola i tajemnicze jezioro.

Pewnego lipcowego dnia postanowiłyśmy, że pójdziemy w nim popływać o trochę się ochłodzić, bo upał był niezmierny. Włożyłyśmy stroje kąpielowe i nie mówiąc nic nikomu, popędziłyśmy co tchu w piersiach nad jezioro. Będąc na miejscu, bez zastanowienia weszłyśmy po pas do wody. W pewnej chwili spojrzałam w dół i zobaczyłam małego chłopca, który bacznie się nam przyglądał spod tafli jeziora. Twarz miał białą jak kreda, kruczoczarne włosy i wielkie błyszczące, ale niesamowicie smutne oczy. Zamurowało mnie. "Jak to jest możliwe" - pomyślałam. Serce zaczęło walić jak młot. Nogi zrobiły się jak z waty. Popatrzyłam na Iwonkę. Jej lekko rumiane policzki nabrały purpurowego koloru. Uszczypnęłam ją, a ona mnie, by przekonać się, że czy to się dzieje naprawdę. Ku naszemu zdziwieniu tak właśnie było.

Nagle chłopczyk do nas przemówił:

- Co robicie tutaj same, bez opieki?

Otworzyłyśmy szeroko oczy. Z przerażenia omal nie zemdlałyśmy.

- Hmm - bąknęłam, nie wiedząc co odpowiedzieć.

Iwonka przestraszona spuściła głowę.

- Nie wiecie, że to niebezpiecznie jest chodzić bez dorosłych na otwarte akweny - dodał nieznajomy pouczającym tonem, po czym zapytał:

- Kto udzieliłby wam pomocy, gdybyście się topiły?

Chłopiec, ledwo zamknąwszy usta, zniknął

A my czym prędzej wybiegłyśmy na brzeg. Nie wątpiłyśmy ani przez chwilę, że to dzięki naszemu niespodziewanemu przybyszowi uniknęłyśmy nieszczęścia. Nasza historia skończyła się dobrze. Podejrzewam, że chłopczyk, który nam się ukazał, miał mniej szczęścia.

Mama zakończyła opowiadać swoją historię. Wiem, że opowiedziała mi ją ku przestrodze. I muszę przyznać, że jej się to udało.

Zofia Augustynowicz, klasa VI c

