



Mniam :)

Pixabay

W tym numerze: Wszystko, co powinno się wiedzieć o tłustym czwartku :)

Śnieg i zima, czyli wady i zalety białego puchu.

Jak zrozumieć swojego psa?

Jak jeść, żeby być zdrowym?

Nadchodzi najśladniejszy dzień w roku!

Tłusty czwartek

Już wkrótce będziemy celebrować ten wyczekiwany przez amatorów pączków dzień, w którym im więcej lukrowanych pyszności, tym lepiej. Mimo tego, że w tym dniu wszyscy bez wyrzutów sumienia objadają się pączkami, niektórzy

zastanawiają się, jak je przyrządzić bez użycia nadmiaru tłuszczu i uniknąć niestrawności. Do samego ciasta wprawdzie należy dodać sporą ilość tłuszczu, lecz można sprawić, że nie nasiąkną one olejem podczas smażenia, poprzez dodanie do ciasta odrobiny

spirytusu. W Internecie znaleźć można również wiele przepisów na pączki pieczone w piekarniku. Jeżeli chcemy mieć pewność co do jakości składników i na przykład ilości cukru, lepszym rozwiązaniem jest przyrządzenie pączków samemu.

Prostym w wykonaniu, charakterystycznym dla tłustego czwartku przysmakiem są również chrusty. Aby nadać im kruchość oraz chrupkość, do ciasta również dobrze jest dodać spirytus. Chrusty są z pewnością prostsze i szybsze

w wykonaniu, ale równie smaczne. Nawet jeżeli obawiamy się, czy zjedzone w czwartek słodczy nie zaszkodzą nam, jest to wyjątkowy i jedyny dzień w roku, w którym pączki smakują tak dobrze.

Monika Żołud

Tłusty czwartek to bez wątpienia ulubiony dzień łasuchów.

Zwyczaje tłustoczwartkowe w Polsce

Pod pretekstem obchodów tego święta można do woli objadać się słodkościami. Jest to święto ruchome, ponieważ zależy od daty Świąt Wielkanocnych i może wypaść między 30 stycznia a 4 marca. W tym roku tłusty czwartek obchodzimy 11 lutego.

Tego dnia znowu ustawią się kolejki do sklepów i cukierni w celu zakupu dużej ilości pączków. Zanim jednak, w celu uczczenia tradycji, zaczniesz się nimi zajadać, poznaj kilka ciekawostek o tym słodkim dniu.

Nasuwa się pytanie, dlaczego dzień ten nazywamy "tłustym", a nie "słodkim" czwartkiem. Odpowiedzi należy szukać w zamierzczłej przeszłości. Historia tłustego czwartku sięga jeszcze czasów starożytnych. Tego dnia świętowano nadejście wiosny, które dla Rzymian było tzw. tłustym dniem. Święto polegało na jedzeniu tłustych potraw i piciu wina. Spożywano przede wszystkim mięso, a na deser serwowano pączki z ciasta chlebowego, które nadziewane były boczkiem i słoniną. Urządzano także pochody i huczne imprezy, które miały przynieść uczestnikom szczęście i pomyślność.

W Polsce tradycja tłustego czwartku i zwyczaj jedzenia pączków pojawiły się w XVI wieku. Tłusty dzień był początkiem tłustego tygodnia. Był to czas zabaw i tłustego jedzenia. Wszyscy chcieli

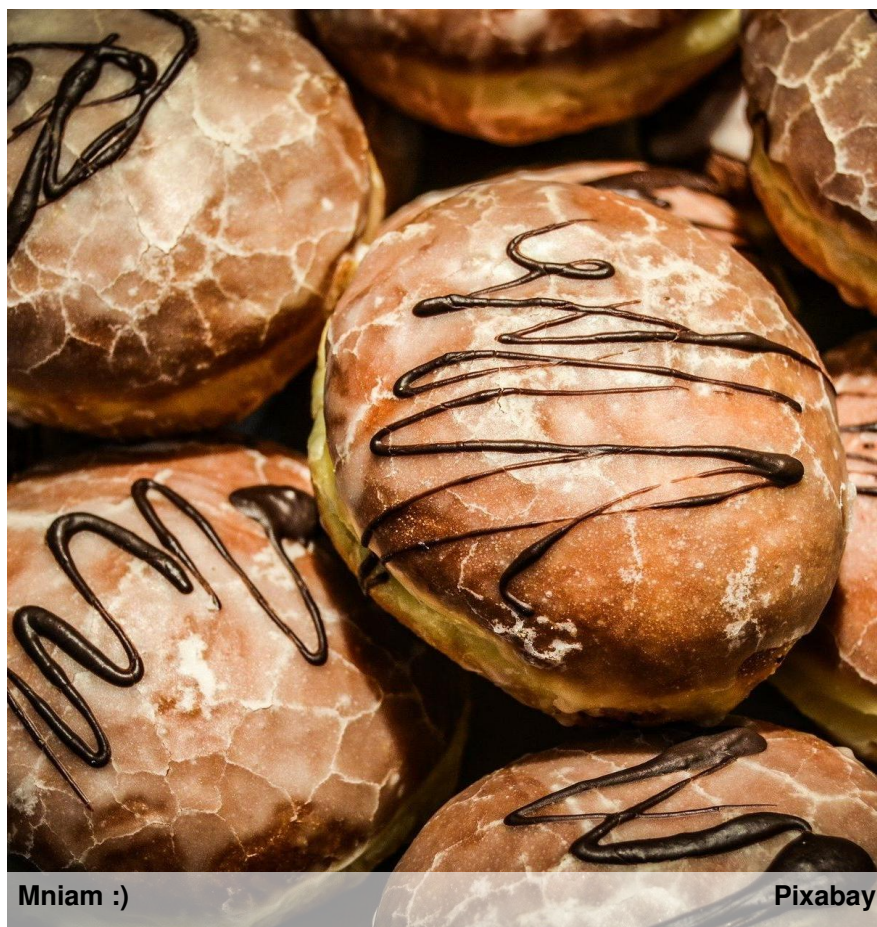
najeść się do syta przed długim, czterdziestodniowym postem, którego w tamtym czasie surowo przestrzegano.

Pączki nazywano pampuchami i smażyono je w głębokim tłuszczu, najczęściej na smalcu. Podawano je na słodko, ale obficie doprawiano skwarkami.

Pierwsze pączki były znacznie twardsze od dzisiejszych, gdyż robiono je ze zbitego ciasta, bez drożdży. Pączki przygotowywane z ciasta drożdżowego zagościły na polskich stołach dopiero około XVIII wieku.

Według legendy, w specyficzny sposób obchodzono tłusty czwartek w Małopolsce. Nazywany on był combrowym czwartkiem. W ostatni czwartek karnawału zmarł wójt Combr, który zakazywał handlu na rynku. W każdą rocznicę jego śmierci przekupki na targu urządzały więc huczną zabawę i tańce. Podczas zabawy zaczęły one przechodzących mężczyzn, których zmuszały do tańca lub do oddawania wierzchniej odzieży w zamian za krzywdy, jakie wyrządził wójt Combr.

(cd. na str. 3.)



Mniam :)

Pixabay

W Wielkopolsce popularnym zwyczajem była tzw. pomyjka. Wierzono, że usługiwanie przy stole i gotowanie w tłusty czwartek zapewnia dobrobyt i pomyślność oraz dobre zdrowie. W związku z tym podczas kolacji wszyscy usługiwali sobie nawzajem i pomagali w pracach domowych.

W niektórych częściach Polski szykując pączki, jeden z nich nadziewano migdałem lub orzechem. Ten, kto podczas biesiady trafił na taki wyjątkowy pączek, miał mieć w życiu wielkie szczęście.

Większość zwyczajów związanych z tym dniem odeszła już w niepamięć, ale tradycję tłustego czwartku obchodzimy do dziś. Tłusty czwartek to dzień, w którym trzeba zjeść pączka! Po prostu nie wypada inaczej! Jakie pączki smakują nam najbardziej? Jedni lubią tradycyjne z marmoladą, inni z różą, a jeszcze inni z adwokatem, budyniem i czekoladą.

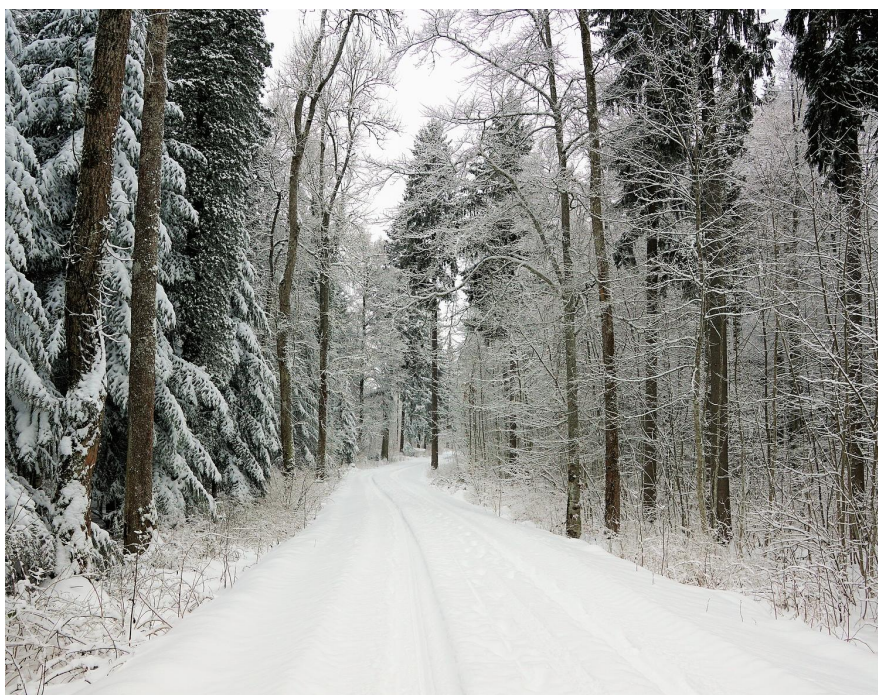
Oprócz pączków, w Polsce popularne są także faworki. Podobno tego dnia statystyczny Polak zjada 2,5 pączka, a wszyscy Polacy razem w tym czasie zjadają ich prawie 100 milionów. I dobrze, bo jak głosi ludowe przysłowie: "Kto w tłusty czwartek nie zje pączka, ten nie będzie mieć szczęścia".

Smacznego!
Krzysztof Kurzydło



Smacznego!

Pixabay



Jest pięknie :)

Pixabay

Nadciągnął biały puch...

Wady i zalety śniegu

Śnieg, czyli nieodłączny element zimy, to rzecz, która rzadko jest spotykana w niektórych częściach świata. U nas też dawno go nie było, ale ostatnio masowo odwiedza nasz kraj. W ciągu ostatnich dni napadało niesamowicie dużo śniegu, co niesie ze sobą plusy i minusy. Na pewno warto

zaznaczyć, że dzięki temu wszystko wygląda piękniej, jakby było otulone białą, puchową kołdrą. Dzieci mają sporo zabawy, mogą lepić bałwany, rzucać się śnieżkami i spędzać czas na dworze. Jednak śnieg potrafi płać figle i być nawet niebezpiecznym. Najważniejsza rzecz to drogi. Przykładowo, na moim

osiedlu jest bardzo dużo śniegu i od dość dłuższego czasu nie jeżdżą na nas odśnieżarki, przez co na ulicach jest dość groźne. Łatwo można wpaść w poślizg i może to spowodować wypadki. W dodatku, po kilku dniach, kiedy będzie odwilż, z całego śniegu zrobi się substancja, która wygląda jak błoto.

Nie będzie to wyglądało zbyt estetycznie i będzie niewygodne, żeby po tym chodzić. Moim zdaniem śnieg jest ciekawą frajdą i mimo wszystko dobrze jest zobaczyć go w naszej okolicy, ponieważ rzadko kiedy u nas jest.

Amelia Ekiert

Czy można rozmawiać ze zwierzakami?

Ze zwierzętami można rozmawiać zawsze i to nie jest dziwne. Jak dużo się z nimi rozmawia, to można mniej więcej zrozumieć, co pupil do ciebie mówi jak miauczy lub szczeka. Ja też

lubię rozmawiać ze swoim psem, więc teraz powiem wam, co znaczą niektóre szczekania.

Chouł - znaczy pobaw się ze mną.
Mrrrr - wypuść mnie na dwór

Choł choł choł - dajcie coś do jedzenia.

A więc jak się rozmawia ze zwierzętami, to nie znaczy, że dziwnie się zachowujesz, tylko kochasz swojego pupila.

Filip Młynarczyk



Jedzmy zdrowo :)

Pixabay

Jakie posiłki warto jeść na co dzień?



Porozmawiasz ze mną?

Pixabay

Istnieje kilka grup składników pokarmowych. Pokarm zawiera: cukry, białka, tłuszcze, sole mineralne i wodę. Każde z nich ma duże znaczenie dla organizmu człowieka.

CUKRY są głównym źródłem energii. Jest ona niezbędna do wykonywania wszystkich procesów życiowych.
TŁUSZCZE dostarczają

organizmowi energii i pomagają wchłonać witaminy KDEA. **BIAŁKA** są podstawowym budulcem komórek ciała. Pełnią także funkcje transportowania substancji.

WITAMINY:
A: Warunkuje prawidłowe widzenie o zmierzchu.
B12: Pobudza wytwarzanie niektórych składników krwi.
C: Zwiększa

zdolność organizmu do zwalczania chorób.

D: Odpowiada za prawidłowy rozwój kości i zębów.
K: Wpływa na przebieg płięnięcia krwi.

Jaki z tego wniosek? Warto jeść tak, żeby zapewniać sobie wszystkie witaminy i składniki odżywcze.

Bruno Stąporek

STOPKA REDAKCYJNA

Numer zredagowali: Monika Żołud, Amelia Ekiert, Krzysztof Kurzydło, Filip Młynarczyk, Bruno Stąporek

Zdjęcia: Pixabay

Redaktor naczelna: Justyna Zaryczańska