

# By pączki nie wyszły bokiem...

Data publikacji: 23.02.2022 19:55

Pączki tu, pączki tam... Na Śląsku Cieszyńskim zaprasza się na tradycyjnego krepla, czy choćby kreplika...W Tłusty Czwartek można oszaleć od ilości pokus tego tradycyjnego przysmaku. Niestety często w pączkach, zwłaszcza tych z ogromnych marketów, prócz tradycyjnej słodczy, można znaleźć coś jeszcze...Jak się nie dać nabrać na przysłowiowy haczyk i jak zdrowo świętować ten słodki czas? Postanowiliśmy to sprawdzić.

*Pączki, kreple i pączusie... Można oszaleć w to kaloryczne święto. Jednak dobrze jest dobrze wybrać.*

Pączek, pączuś i jeszcze jeden... Jak tradycja to tradycja, jednak warto pamiętać, że nawet mały pączek ma znaczenie dla naszego organizmu.

Duże markety i niektóre sklepy kuszą nas ofertą pulchnych, wyglądających na "świeże", pączków z ulubionymi dodatkami. Możemy wybierać i przebierać. Pytanie tylko, co możemy znaleźć w pączku o hitowej, niskiej cenie...Okazuje się, że wiele... O wiele za dużo...

Przeciętny skład pączków produkowanych na masową skalę może nas zaskoczyć - zamiast jajek, często znajdziemy masę jajeczną i oleje utwardzane. Do tego emulgatory, substancje konserwujące, substancje zagęszczające, barwniki, aromaty, proszek kakaowy - udający czekoladę...Świeże pączki są również odsmażane, tak by wyglądały na "świeże", często po stokroć wykorzystuje się ten sam olej. Jak się nie dać oszukać?

O to zapytaliśmy mgr Natalię Suchy, dietetyka z cieszyńskiego gabinetu Projektu Zdrowie. - **Jeśli podążasz za tradycją i co roku świętujesz Tłusty Czwartek, a jednocześnie jesteś na diecie lub po prostu dbasz o zdrowie na co dzień, nic nie stoi na przeszkodzie, by zjeść jednego pączka. Pamiętać jednak trzeba, by wybrać produkt dobrej jakości. Zamiast pączka z supermarketów, wybierz takiego dobrej jakości z lokalnej piekarni, bądź przygotuj je samodzielnie w domu. Jeśli ma to być zdrowsza i mniej kaloryczna wersja - zamień cukier na słodzik, wybierz nadzienie z domowych przetworów, a zamiast smażyć na głębokim tłuszczu możesz upiec je w piekarniku** – radzi dietetyk.

Nasz trop wiedzie nas więc do rodzimej kuchni, wszak tu kreplikowa tradycja kultywowana jest w wielu domach. Z pytaniem dotarliśmy do Koła Gospodyń Wiejskich w Strumieniu, a o przepis na dobry pączek zapytaliśmy Józefę Greń. - **Do pączka trzeba dać duuuużo miłości. Kiedy nie robi się tego z sercem, nawet najlepszy przepis może nie wyjść** – zdradza i dodaje – **Najlepsze pączki to te z konfiturą różaną, powidłami lub twardą marmoladą. Te nasze tradycyjne. Dobrze jest pamiętać o temperaturze tłuszczu do smażenia – musi mieć 180 stopni. Warto do ciasta drożdżowego, dodać także łyżkę spirytusu lub octu by pączki nie „piły” tyle tłuszczu** - radzi Józefa Greń.

A co jeśli na domowe wypieki nie mamy czasu? Warto wybrać cukiernie lokalne, te z dobrymi i często rodzinnymi tradycjami, gdzie produkcja pączków nie rozpoczyna się tydzień czy nawet miesiąc przed Tłustym Czwartkiem, a w środę tuż przed świętem...

- **Produkcją pączków zajmujemy się od 30 lat, a receptury przekazywane są z pokolenia na pokolenie. Pączki przygotowujemy dbając o tradycję, ale także by sprostać podniebieniom smakoszy. Mamy pączki z marmoladą, ale także te z adwokatem, bitą śmietaną czy twarogiem tzw. pączki quarkini. Najważniejsze by były świeże, więc produkcję rozpoczynamy w nocy ze środy na czwartek. To intensywny czas pracy w naszej piekarni. Do naszych pączków, polecamy dobre towarzystwo i kawę lub herbatę. Wtedy na pewno miło spędzimy to słodkie święto** - mówi Zdzisław Byrdziak, właściciel piekarni „Byrdziak” z Harbutowic.

Wśród pączkowych propozycji warto więc wybrać świadomie, bo nic nie stoi na przeszkodzie by tę słodką tradycję kultywować. - **Obchodząc tradycję bez wyrzutów sumienia można zjeść jednego pączka, zastępując nim inny posiłek np. podwieczorek. Nie trzeba się obwiniać i katować treningami, bo pamiętajmy, że nie tyjemy od konkretnego produktu, a od ilości i nadmiaru kalorii. Oczywiście długie spacerki i aktywny tryb życia, tak jak w**

***każdy inny dzień są zalecane*** – dodaje mgr Natalia Suchy.

Tłusty Czwartek można więc spędzić świadomie i na słodko, a potem to miłe popołudnie przedłużyć, udając się na długi spacer – tras w naszym regionie nie brakuje. Wtedy mamy pewność, że nic w nadmiarze „nie wyjdzie nam bokiem”.

KOD/WT