**Pierniki i ciastka – słodki pomysł na prezent na Mikołajki i pod choinkę**

**Mikołajki i Boże Narodzenie to świetna okazja do sprawienia przyjemności nie tylko członkom najbliższej rodziny. Wręczając miły drobiazg przyjaciołom, znajomym z pracy czy dalszej rodzinie, wywołamy uśmiechy na wielu twarzach. Jednak w obliczu wyjątkowo wysokiej inflacji, gdy szukamy oszczędności na każdym polu, taki pomysł wydaje się nierealny. Czy aby na pewno? Co zrobić, aby nie musieć rezygnować z prezentów, a jednocześnie nie zbankrutować? Najlepszym rozwiązaniem jest zrobienie prezentów własnoręcznie, a słodkie pierniki i ciasteczka nadają się do tego znakomicie.**

**Piernik – nieodzowny element świąt**

Być może nie każdy wie, jaka symbolika wiąże się z piernikiem. Otóż oznacza on bogactwo, dobrobyt, luksus oraz słodkie życie. Piernik może przybierać różne formy i w zasadzie każda idealnie sprawdzi się jako prezent. Zazwyczaj pieczemy piernik na blasze jak do np. ciasta drożdżowego lub jako małe, urocze ciasteczka. W sklepach znajdziemy foremki w niezliczonych kształtach i rozmiarach. Przygotowane pierniczki mogą wprost nawiązywać do nadchodzących świąt – przyjmując kształt choinki czy bałwanka – lub wyglądać np. niczym postać z bajki. Spersonalizowane słodkości to cudowne upominki. Dodatkowo w ich produkcję możemy zaangażować całą rodzinę i zapewnić wszystkim świetną zabawę.

Pierniki powstają z ciemnego ciasta. Istotne jest, aby do wypieku używać dobrej jakości składników, zwłaszcza jeśli chodzi o masło i miód. Ewa Polińska z MSM Mońki podkreśla: – Zawsze warto uważnie czytać skład masła. Prawdziwe masło powinno składać się z co najmniej 82% tłuszczy, koniecznie mlecznego. Ne powinno zawierać absolutnie żadnych domieszek tłuszczu roślinnego. Prawdziwe masło po wyjęciu z lodówki będzie twarde, dlatego już sięgając po masło w sklepie zwróćmy uwagę czy jest tak w istocie.

Pierniki można przełożyć marmoladą, polać lukrem lub polewa czekoladową. Bardzo ważne są również przyprawy, bo to dzięki nim nasze pierniczki są aromatyczne i smaczne. Szykując prezenty, można przygotować pierniczki w wersji służącej do powieszenia jako ozdoba choinkowa. Pięknie ozdobione przez dzieci sprawdzą się idealne jako podarunki dla dziadków. – Sklepowe lukry, mazaki i inne tego typu ozdoby mają najczęściej bardzo kiepski skład, dlatego warto przygotować domowy lukier. W wersji dietetycznej należy użyć do tego ksylitolu lub erytrolu i wymieszać go z sokiem z cytryny. Zdecydowanie zmniejszy to kaloryczność naszych pierników. – radzi dietetyk kliniczna Roksana Środa z MajAcademy.

Na koniec wystarczy pierniki pięknie zapakować i podarunek gotowy. Co ważne, prezent w postaci piernika można uznać za formę życzenia obdarowanemu wspomnianego bogactwa i słodkiego życia. Przepis na tradycyjne pierniczki zamieszczamy na końcu artykułu.

Mikołaj kocha ciasteczka

Ciasteczka nieodzownie kojarzą się z Mikołajem. W wielu filmach dzieci czekające na Mikołaja przygotowują dla niego taki słodki poczęstunek i szklankę mleka. Warto zatem wykorzystać ten pomysł i użyć ciasteczek, by podziękować Mikołajowi za jego trud – w końcu całą noc pracuje rozwożąc prezenty.

Ciasteczka – podobnie jak pierniki – można dowolnie ozdabiać i nadawać im przeróżne kształty. Najlepiej sprawdzą się tradycyjne, kruche maślane ciasteczka, takie jakie robiły nasze babcie (przepis pod tekstem). Ich zaletą jest to, że są niezwykle szybkie i łatwe w przygotowaniu, a sekretem ich wspaniałego smaku jest masło. – Prawdziwe masło to źródło zdrowia. Jest najlepiej przyswajalnym źródłem witaminy A, wpływającej na prawidłowe funkcjonowanie tarczycy i układu sercowo naczyniowego. Ponadto jest bogate w przeciwutleniacze chroniące przed chorobami nowotworowymi oraz stanowi źródło tzw. dobrego cholesterolu. Nie wspominając o jego kluczowej roli, jeśli chodzi o wyborny smak świątecznych wypieków. – wylicza Ewa Polińska z MSM Mońki.

Gdy ciasteczka są gotowe, czas je efektownie zapakować. Do tego wystarczy arkusz celofanu i tasiemka. Ciasteczka układamy jedno na drugim i przewiązujemy czerwoną lub złotą wstążeczką. Możemy też włożyć je do szklanego słoika, który również przewiązujemy ozdobną wstęgą. Własnoręcznie wykonany słodki prezent z pewnością docenią ci, dla których liczy się fakt, że wykonawca włożył w jego przygotowanie zarówno swój czas jak i serce.

**Tradycyjne pierniczki**

Składniki:

450 g mąki pszennej np. tortowej

1 średniej wielkości jajko

200 g miodu naturalnego

50 g cukru pudru

120 g prawdziwego masła

płaska łyżeczka sody oczyszczonej

przyprawy: 2 łyżki cynamonu, łyżka kakao, łyżeczka kardamonu, po pół łyżeczki pieprzu czarnego, imbiru w proszku i goździków

**Sposób przygotowania:**

Masło, miód, cukier oraz przyprawy podgrzewaj w małym garnuszku przez około 4 minuty ciągle mieszając, nie należy doprowadzać do wrzenia.

Mąkę z sodą przesiej do miski i dodaj jajko. Następnie dodaj ciepłą masę z przyprawami. Wszystko wyrób mikserem na wolnych obrotach lub ręcznie, aż do całkowitego połączenia składników w jednolitą masę.

Ciasto przykryj folią i odstaw do lodówki na 1-3 godziny. Po tym czasie włącz piekarnik na 170 stopni (opcja góra/dół). Cisto rozwałkuj na cieniutki placek o grubości około 2 mm i wykrawaj dowolne wzory przy pomocy foremek. Resztkę ciasta dodaj do kolejnej porcji z miski i powtarzaj czynność.

Pierniczki piecz około 10 minut w zależności od ich grubości.

**Kruche ciasteczka maślane**

Składniki:

25 dag mąki pszennej

20 dag masła

9 dag cukru drobnego do wypieków

1 żółtko

1 płaska łyżka cukru z prawdziwą wanilią

Przygotowanie:

Mąkę przesiej na stolnicę lub do misy miksera. Dodaj pokrojone w kostkę masło. Wsyp cukier, cukier z prawdziwą wanilią i żółtko. Następnie zagnieć ciasto na jednolitą masę. Ciasto owiń folią spożywczą i wstaw do lodówki na 30 minut. Piekarnik rozgrzej do 180 stopni. Blachę wyłóż papierem do pieczenia. Ciasto wyjmij z lodówki. Na podsypanej mąką stolnicy rozwałkuj na placek o grubość ok. 5 mm. Za pomocą foremek wykrawaj z ciasta różne kształty. Układaj je na blasze do pieczenia. Wstaw do piekarnika i piecz ok. 10 minut.

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

M: [p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

T: 692 333 175