**Jak przygotować przysmaki na tłusty czwartek bez odchudzania kieszeni?**

**Przed nami ulubione święto wszystkich łasuchów. Tłusty czwartek ocieka lukrem i otula aromatem przysmaków z dzieciństwa. Tego dnia wszystkie kulinarne grzeszki zostają wybaczone. I tylko ceny pączków każdego roku wywołują w nas coraz większe wyrzuty sumienia. A może by tak wrócić do korzeni i zacząć samodzielnie przygotowywać ulubione łakocie, zwłaszcza od święta? Z naszymi wskazówkami, przygotowanie nawet najbardziej fantazyjnego pączka to bułka z masłem!**

**Ile kosztuje smak dzieciństwa?**

Ponad 20 zł – dokładnie tyle będzie w tym roku kosztować pączek z piekarni znanej blond restauratorki. Czy wart jest swojej ceny? Dla wytrawnych smakoszy – być może. Dla wielbicieli tradycyjnych smaków – niekoniecznie. Przecież istotą pączków jest wyjątkowo prosty skład – jaja, mąka, mleko, cukier, masło, drożdże, odrobina alkoholu, tłuszcz i domowa konfitura, która czekała na swój moment od lata. Wypiekanie, a w zasadzie wysmażanie pączków, również nie jest jakoś szczególnie pracochłonne. Czy zatem naprawdę chcemy dopłacać za nazwisko na kartoniku? Przecież domowa receptura, przekazywana od pokoleń, niejednokrotnie okazuje się być najlepszą marką.

Niestety, niebotycznym cenom pączków w renomowanych piekarniach, towarzyszy znacznie bardziej szkodliwy trend – wypełnione chemią wyroby „pączkopodobne”, dostępne za grosze we wszystkich supermarketach i dyskontach. Tu nazwa pączek jest wyraźną nadinterpretacją. Konserwanty, spulchniacze, emulgatory, regulatory, jaja i mleko w proszku. Czy tak powinna smakować długo wyczekiwana celebracja tego wyjątkowego momentu w roku? To raczej profanacja tłustego czwartku i działanie na szkodę własnego żołądka. Zatem w trosce o własne zdrowie i zawartość portfela, najwyższa pora uruchomić własną, domową piekarenkę. Dlaczego warto spróbować?

Samodzielne smażenie pączków i faworków z wykorzystaniem naturalnych składników z prostym składem to gwarancja nie tylko świeżości i smaku, ale także wartościowego czasu w rodzinnym gronie. Każdy członek rodziny może wnieść w tworzenie domowych pączków swój cenny wkład. Energiczne zagniatanie ciasta, cierpliwe smażenie, precyzyjne wypełnianie, czy kreatywne lukrowanie – tu każdy ma szansę wykorzystać własne, niepowtarzalne talenty. Wartość pączka przygotowanego z takim zaangażowaniem, czułością i uważnością z pewnością okaże się bezcenna.

**Pączek idealny? Nic prostszego!**

Tłusty czwartek to najprzyjemniejszy i najsmaczniejszy sposób pożegnania się z karnawałem. Co ciekawe, różnego rodzaju pączki oraz smażone słodkości stanowią istotny element tradycji kulinarnych na całym świecie. Wypełnione konfiturą, orzechowymi kremami lub rodzynkami, mięciutkie drożdżowe poduszeczki lub ultracienkie, chrupiące, rozpływające się w ustach, faworki – jak świat długi i szeroki, każda gospodyni ma własny pomysł na słodką ucztę przed wielkim postem. Tu nie ma żadnych ograniczeń! Ważne jednak, by wszystkie składniki były najlepszej jakości. Od tego bowiem zależy ostateczny efekt.

– Dodawanie do wypieków wysokiej jakości masła stanowi kluczowy element. Zapewnia doskonały aromat i delikatność, co przekłada się na wyjątkowe doznania smakowe. Zawarte w takim maśle naturalne tłuszcze nadają strukturę i puszystość ciastom oraz ciasteczkom, sprawiając, że stają się one bardziej kruche i apetyczne. – wylicza Ewa Polińska z MSM Mońki.

Sukcesem wybitnych pączków, oprócz najwyższej jakości składników, jest też wierność tradycyjnej recepturze. Z jednego kilograma mąki jesteśmy w stanie wyczarować nawet 30 zgrabnych pączusiów, zatem „gra w domową piekarenkę” jest wyjątkowo „warta świeczki”. Oto jak krok po kroku zabrać się za ich przygotowanie.

**Składniki na tradycyjne pączki:**

– 1 kg mąki,

– 50 g świeżych drożdży,

– 500 ml mleka,

– 100 g masła MSM Mońki,

– 100 g cukru,

– 5 żółtek plus jedno całe jajko,

– 50 ml spirytusu lub innego alkoholu np. rumu lub likieru orzechowego,

– litr tłuszczu do smażenia (najlepiej smalcu),

– słoiczek konfitury lub marmolady, jako nadzienie,

– cukier puder lub lukier do ozdoby.

**Przepis:**

Ze 100 ml ciepłego, ale nie gorącego mleka, świeżych drożdży, łyżki cukru i 5 łyżek mąki przygotować rozczyn. Odstawić go do wyrośnięcia na ok. 30 minut. Gotowy rozczyn dodać do reszty składników i energicznie wyrobić ręcznie lub z pomocą robota kuchennego do momentu, aż ciasto będzie odpowiednio elastyczne i gładkie. Następnie przełożyć je do oprószonej mąką miski i odłożyć w ciepłe miejsce na ok. godzinę, by podwoiło swoją objętość. Wyrośnięte ciasto podzielić na niewielkie, ok. 50 gramowe kulki, które przed smażeniem również będą potrzebować ok. pół godziny odpoczynku. Zgrabnie wyrobione kulki wrzucamy na tłuszcz rozgrzany do ok. 175 stopni i smażymy z obu stron na złoty kolor. Pączki możemy nadziewać konfiturą zarówno przed, jak i po smażeniu. Początkującym kucharzom oraz wielbicielom naprawdę dużej ilości nadzienia, polecamy szprycowanie pączków dopiero po wysmażeniu. Pączki ozdabiamy cukrem pudrem lub lukrem dopiero po wystygnięciu.

**Tłusty nie znaczy niezdrowy!**

Tłusty czwartek nie ma najlepszego PR-u w świecie żywienia i dietetyki. Tymczasem wspomniane już, najwyższej jakości masło, będące kluczowym składnikiem karnawałowych przepisów, to źródło wielu cennych składników odżywczych.

– Tradycyjnie wyrabiane masło składa się jedynie z tłuszczu mlecznego, mleka, wody i odrobiny soli. To całkowicie naturalny produkt, który nie potrzebuje żadnych dodatkowych ulepszaczy – podkreśla Ewa Polińska z MSM Mońki. – W swojej prostocie, stanowi doskonałe źródło witamin i mikroelementów. Co ciekawe, działa przeciwnowotworowo i zmniejsza stany zapalne w organizmie, a także wpływa pozytywnie na nasz układ hormonalny. Tym samym dobrej jakości masło dodatkowo podnosi wartość odżywczą wypieków. – dodaje.

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

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

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

T: 692 333 175