



# KIERUNEK: TECHNIK ŻYWIENIA I USŁUG GASTRONOMICZNYCH

„POWIEDZIAŁ  
MI BARTEK, ŻE DZIŚ TŁUSTY  
CZWARTEK, A BARTKOWA  
UWIERZYŁA, DOBRYCH  
PĄCZKÓW  
NASMAŻYŁA”

## TŁUSTY CZWARTEK

---

### Krótką historią pączka



- Tłusty czwartek 2021 - kiedy wypada?

- Tłusty czwartek rozpoczyna ostatki czyli ostatni tydzień karnawału, który trwa do Środy popielcowej. Data tej tradycji jest ruchoma i zależy od tego, kiedy obchodzimy Wielkanoc.

- W tym roku jest to dzień 11 lutego

- Tradycja jedzenia pączków na słodko pojawiła się w Polsce w XVI wieku. Dawniej przygotowując te słodkie drożdżowe ciastka do środka niektórych wkładano orzechy i migdały, a osoba,

która trafiła akurat na pączek z „niespodzianką” miała cieszyć się szczęściem przez całe życie.

- Kolejny przesąd głosił, że ten, kto nie zje w tłusty czwartek ani jednego pączka, będzie skazany na niepowodzenia w przyszłości.

Pączki stały się szybko jednym z tradycyjnych polskich deserów.

- Na Śląsku znane są też pod nazwami:

- krepki, bliny, babauchy
- Niezależnie od nazwy, w tłusty czwartek przeciętny Polak zjada ok. 2.5 pączka, a wszyscy Polacy w ten jeden dzień zjadają ich prawie 100 milionów!!!





Tłusty Czwartek to wyjątkowy dzień. To właśnie wtedy nawet najbardziej zacięci miłośnicy zdrowej diety, zgodnie z tradycją sięgają po słodkiego pączka. Wiele osób może mieć jednak wątpliwości.

### **Czy słodki i tłusty pączek z lukrem lub cukrem pudrem, z czekoladowym lub owocowym nadzieniem nam szkodzi?**

Tłusty czwartek bez choćby jednego pączka? Niemożliwe. Trudno też wyobrazić sobie ten czas w roku bez delikatnych faworków posypanych cukrem pudrem czy oponek drożdżowych lub serowych. Te słodkości to prawdziwy symbol polskiego karnawału i raczej nic tego nie zmieni.



### **Ile kalorii mają pączki ?**

•Pączek ma od 250 do 400 kcal.

Kaloryczność pączka zależy przede wszystkim od jego wielkości, nadzienia, dodatków i sposobu smażenia.

Kasyczny pączek o wadze 80g ma ok. 341 kcal.

Pączek z lukrem – 350 kcal

Pączek z adwokatem – 237 kcal

**JEDZMY PĄCZKI ALE Z UMIAREM – CHYBA, ŻE WŁAŚNIE JEST TŁUSTY CZWARTEK!!**

W Zespole Szkół nr 1 w Miechowie w " Pracowni przygotowywania i wydawania dań" co roku kultywowana jest tradycja smażenia polskich wyrobów karnawałowych: pączków, faworków i oponek. Młodzież bardzo chętnie uczestniczy w takich zajęciach.

Zajęcia praktyczne w Pracowni szkolnej prowadzone są przez nauczycieli (Technologów żywności i żywienia człowieka): mgr inż. Lucynę Kubik, mgr inż. Aleksandrę Markiewicz i mgr inż. Joannę Gajdę.

• Młodzież w naszej Szkole ma również możliwość zgłębiania tajników żywieniowych i swoich zainteresowań pod kierunkiem nauczyciela, dietetyka klinicznego mgr inż. Joanny Gajdy.

• Daje to uczniom szansę, zdobycia wiedzy teoretycznej i umiejętności praktycznych potrzebnych na przyszłym rynku pracy.

