**Zbliża się tłusty czwartek – a może pączki w wersji light?**

**Przed nami prawdziwy raj dla łasuchów – „tłusty czwartek” i „ostatki” - czyli słodkie podsumowanie karnawału. Nie można wyobrazić sobie tych wyjątkowych dni bez pączków, faworków czy róż karnawałowych.**

Choć pączki znają wszyscy, ale nie wiele osób ma świadomość, że przysmaki te gościły już na stołach starożytnego Rzymu. Jednak, co ciekawe, „starożytnych” pączków nie jadano tak jak dziś – na słodko. Słodkie nadzienie zyskały najprawdopodobniej dzięki wpływom kuchni arabskiej. Podobnie było i w Polsce.

*- Pączek nadziewany słoniną był obowiązkowym daniem serwowanym podczas średniowiecznych zapust. Dopiero w XVI wieku słodki pączek stał się przysmakiem deserowym. Obecny kształt – kuli z puszystego ciasta – pączek zyskał ok. XVIII wieku, gdy do wypieków zaczęto używać drożdży. Wcześniej zaś pączki były ciężkie i twarde – mówi Paweł Giersberg, szef kuchni w Pruszynce.*

Tłusty czwartek to nie tylko pączki, ale również faworki, które jednak miały z nimi wiele wspólnego. Jak głosi legenda chrusty były dziełem przypadku. - Niedoświadczony pomocnik cukiernika przez nieuwagę upuścił fragment ciasta przygotowanego z myślą o pączkach wprost do rozgrzanego tłuszczu. Wystraszony reakcji mistrza czym prędzej posypał usmażony warkocz cukrem pudrem i w ten sposób nie tylko uratował swoją posadę ale i stworzył pierwszego faworka – opowiada szef kuchni Pruszynki.

Faworki to przysmak znany nie tylko w Polsce, ale również na Litwie i w Niemczech. Pierwotnie był wyrabiany z takiego samego ciasta jak pączki, były więc tłuste i ciężkie. Dopiero po wielu latach opracowano inną recepturę, która nadała im lekkości i stały się kruche. Nazwa faworki pochodzi z języka francuskiego, od słowa „faveur” co oznacza wstążeczkę. Ale określenie to jest używane dopiero od lat 30 ubiegłego stulecia. Wcześniej nazywano je po prostu – chrust lub chruścik.

*- Wiąże się z tym kolejna ciekawostka albowiem przed laty chrusty były przedmiotem swoistej rywalizacji wśród panien na wydaniu. Ta spośród nich, która przygotowała najsmaczniejsze chruściki udowadniała tym samym, że będzie najlepszą gospodynią we wsi – dodaje Paweł Giersberg.*

Zbliżający się koniec karnawału to doskonała okazja do tego, aby spróbować samodzielnie przygotować te słodkie rarytasy. Według szefa kuchni Pruszynki, pączki i faworki nie wymagają specjalnego doświadczenia w kuchni. - Wystarczy sprawdzony przepis i odrobina podstawowej wiedzy kulinarnej, aby móc zajadać się własnoręcznie przyrządzonym deserem – dodaje.

Jak wiadomo pączki to jednak dość kaloryczna przekąska. Tradycyjny pączek z nadzieniem to ok. 400 kalorii. Dlatego Paweł Giersberg proponuje przygotowanie pączków w nieco „odchudzonej” wersji light – pieczonych w piekarniku a nie smażonych na głębokim tłuszczu. - Jeden pączek pieczony w piecu to ok. 150 – 180 kalorii, a więc wyraźnie mniej od tych w tradycyjnej formy – podkreśla szef kuchni restauracji Pruszynka.

**Przepisy Pawła Giersberga – szefa kuchni w Pruszynce:**

Pączki pieczone:

Składniki:

500g mąki pszennej

50g świeżych drożdży lub 14g drożdży instant

100g masła lub margaryny

4 żółtka

1 jajko

250ml mleka

Dodatkowo:

1 jajko

dowolny dżem, powidła, krem orzechowo - czekoladowy

Sposób wykonania:

Ciepłe mleko mieszamy z 1 łyżeczką cukru, pokruszonymi drożdżami i kilkoma łyżkami mąki. Przykrywamy ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia ciasta na ok. 10 - 15 minut. Masło roztapiamy w rondelku. Żółtka, jajko i resztę cukru ubijamy na parze. Pozostałą mąkę wsypujemy do miski. Kolejno dodajemy rozczyn i maskę jajeczną. Całość wyrabiamy dodając stopniowo roztopione masło. Wyrabiamy ciasto przez kilka minut aż do uzyskania gładkiej, jednolitej masy. Przykrywamy ściereczką i pozostawiamy do wyrośnięcia - aż podwoi swoją objętość (ok. 40 - 60 minut). Wyrośnięte ciasto przekładamy na posypany grubą warstwą mąki blat i rozwałkowujemy do uzyskania grubości ok 1 cm. Wykrawamy krążki, np. używając szklanki o średnicy 7 cm. Każdy krążek lekko spłaszczamy, nakładamy na środek ponad pół łyżeczki nadzienia, sklejamy brzegi i formujemy kulkę. Pączki układamy na blachach wyłożonych papierem do pieczenia. Pozostawiamy do wyrośnięcia przykryte ściereczką - trwa to około 30 minut. Pączki powinny być lekkie i puszyste. Gotowe pączki smarujemy rozmąconym jajkiem i pieczemy w piekarniku ok kwadrans w temperaturze 180 st.C. używając funkcji grzania z góry i dołu, aż do lekkiego zarumienienia. Upieczone pączki odstawiamy do lekkiego przestygnięcia i lukrujemy.

Pączki tradycyjne:

Składniki (dla ok. 20 pączków):

1 szklanka mleka (250ml)

50g świeżych drożdży

3 łyżki cukru

500g mąki pszennej tortowej

szczypta soli

1 łyżka cukru waniliowego

1 jajko

4 żółtka

4 łyżki stołowe masła, roztopionego i ostudzonego

2 łyżki spirytusu

1 litr oleju

marmolada wieloowocowa

100 g cukru pudru lub lukier

Sposób wykonania:

Ciepłe mleko mieszamy z 1 łyżeczką cukru, pokruszonymi drożdżami, 1 łyżką mąki i wstawiamy do garnka z bardzo ciepłą wodą. Odstawiamy na kwadrans do czasu spienienia się drożdży. W tym czasie przesiewamy mąkę do dużej miski, dodajemy sól i cukier waniliowy. Jajko i żółtka ucieramy z pozostałymi 2 łyżkami cukru do uzyskania białej, puszystej piany. Do miski z mąką wlewamy wyrośnięte drożdże i mieszamy drewnianą łyżką. Dodajemy ubite jajka i wciąż mieszamy. Następnie dokładnie wyrabiamy ciasto przez około 15 - 20 minut (ręcznie lub specjalną końcówką miksera). Jeśli ciasto jest zbyt gęste i sprawia trudność w wyrobieniu można dodać 2-3 łyżki ciepłego mleka. Wyrobione ciasto powinno odstawać od ręki (nie może się przyklejać). Do wyrobionego ciasta dodajemy roztopione i ostudzone masło oraz spirytus i zagniatamy do połączenia składników. Przykrywamy ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce aż do wyrośnięcia na około 1- 1,5 godziny aż podwoi swoją objętość. Stolnicę lub blat posypujemy mąką, wykładamy ciasto i wygniatamy przez 2-3 minuty pozbywając się pęcherzyków powietrza. Następnie ciasto rozpłaszczamy na niezbyt duży placek - o wymiarach 25 cm x 30 cm i grubości ok 2 cm. Szklanką o średnicy 7 cm wycinamy kółka. Pozostałe ciasto ponownie zagniatamy i znów formujemy "placek" wycinając kolejne krążki. Powstałe krążki układamy na stolnicy, przykrywamy ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce na ok 30 - 45 minut do wyrośnięcia. Każdy krążek delikatnie rozpłaszczamy na dłoni i na środku nakładamy łyżeczką powidła. Zlepiamy brzegi i formujemy kulkę. Na 15 minut przed końcem wyrastania ciasta rozgrzewamy olej. Najlepiej długo i powoli w dużym i szerokim garnku do temperatury 180 st.C. Przygotowujemy płaskie talerze wyłożone ręcznikiem papierowym i łyżkę cedzakową. Wyrośnięte pączki wykładamy na rozgrzany olej smażąc partiami po ok 5 pączków jednocześnie. Smażymy około 2 minuty z każdej strony pilnując jednocześnie, aby pączki zbyt szybko się nie zarumieniały, bo w środku mogą być wciąż surowe. Pączki wyławiamy łyżką cedzakową i wykładamy na talerzach przykrytych ręcznikiem papierowym. Posypujemy cukrem pudrem po ostygnięciu.

Faworki

Składniki:

2 szklanki mąki pszennej (ok 300g)

4 żółtka

łyżka spirytusu (może być tez ocet 6%)

1/2 łyżeczki cukru

1/2 łyżeczki soli

ok 5 kopiatych łyżek gęstej kwaśnej śmietany

olej lub smalec do smażenia

cukier puder

Sposób wykonania:

Mąkę mieszamy z cukrem i solą. Dodajemy żółtka, spirytus i śmietanę. Zagniatamy na jednolitą masę. Kolejno przekładamy ciasto na blat i zbijamy drewnianym wałkiem ok 10 - 15 minut. Należy uderzać wałkiem w ciasto rozpłaszczając je, po czym ponownie należy zwinąć i znów je "zbijać". Dzięki temu uzyskamy jednolite, elastyczne ciasto, które po usmażeniu będzie kruche i z dużą ilością bąbelków. Ciasto rozwałkowujemy porcjami cienko na blacie posypanym mąką. Ciasto kroimy najpierw na paski grubości ok 3-4 cm, kolejno na prostokąty lub równoległoboki o długości ok 9-10 cm. Każdy kawałek nacinamy w środku i przez nacięcie przeciągamy jeden koniec ciasta tworząc warkocz. Faworki smażymy na rozgrzanym tłuszczu z obu stron na złoty kolor. Wyławiamy łyżką cedzakową i osączamy na ręczniku papierowym. Po ostudzeniu posypujemy cukrem pudrem.