

Pączki, faworki

Pączki to ulubione przez nas ciastko, a szczególnie w tłusty czwartek, który w tym roku przypada 16 lutego. Statystyczny Polak zjada tego dnia 2-3 pączki. Według staropolskiej tradycji w tłusty czwartek każdy musiał zjeść chociaż jednego pączka, aby zapewnić sobie szczęście, a rezygnacja z pączków w tłusty czwartek mogła przynieść pecha.

W tłusty czwartek wiele osób korzysta z tej tradycji i objada się pysznymi słodkościami, jakimi są pączki i faworki.

Pączki to kuliste ciastka - zwykle drożdżowe - nadziewane i smażone w głębokim tłuszczu. Pączki najczęściej wytwarzane są z białej mąki, czyli wysoko przetworzonych węglowodanów i mają znikomą wartość odżywczą. Jednak pączki nie powinny nam szkodzić, jeśli sięgamy po nie jedynie od czasu do czasu, są najlepszej jakości i jeszcze zjedzone zgodnie z tradycją.

Co to znaczy pączki najlepszej jakości ?

- najlepiej wybierać pączki bez posypki ,
- jako nadzienie lepiej wybierać niskokaloryczną owocową konfiturę, a nie czekoladę czy toffi,
- opakowanie - lepiej nie wybierać pakowanych pączków z długim okresem ważności,
- zwracać uwagę na skład ciastka.

Pamiętać należy , że w składzie niektórych pączków można znaleźć substancje raczej zbędne dla naszego organizmu takie jak emulgatory, substancje spulchniające, regulatory kwasowości, substancje smakowo-zapachowe, utwardzane tłuszcze, barwniki i substancje konserwujące. Dzięki tym składnikom pączki mogą nawet przez tydzień wyglądać świeżo.

Przeciętny, ważący 100 g pączek ma zwykle od 200 do 350 kcal. Pączek obłany czekoladą może mieć nawet 450-500 kcal!

Czy to oznacza, że nie możemy jeść pączków ani faworków w tłusty czwartek i zdecydować się na inne zdrowe, słodkie przekąski typu np. ciasto z marchewki czy z dyni?

Moja odpowiedź może niektórych zaskoczyć, ale brzmi: nie. Z prostego powodu. Po pierwsze tradycja to pączki i faworki. Po drugie we wszystkim trzeba zachować zdrowy rozsądek i umiar. Jeśli na co dzień odżywiamy się zdrowo, dbamy o fizyczną formę to zjedzenie pączka, czy kilku faworków nie spowoduje, że w obwodzie naszej talii i bioder przybędzie od razu kilka centymetrów, a nasz organizm przyjmie niezdrowy tłuszcz, który odłoży się w naczyniach krwionośnych w postaci blaszek cholesterolowych. Dodatkowo tłusty czwartek to tradycja, kultywowana przez naszych dziadków, rodziców i powinna być też kontynuowana przez nas tak, aby nauczyły się jej nasze dzieci i następne pokolenia.

Jeśli więc zachowamy zdrowy rozsądek i umiar, to spożycie w tłusty czwartek pączka czy faworka na pewno nie odbije się negatywnie na naszym zdrowiu, a będziemy mieli tę świadomość, że właśnie podtrzymujemy tradycję, zgodnie z którą nasze życie będzie pozbawione przykrości w całym roku, a smak słodkości pozostanie.