



Dzień naleśnika czyli słodkie pożegnanie karnawału w United Kingdom.

Dzień

naleśnika to nic innego jak angielski odpowiednik Tłustego Czwartku, który obchodzony jest w przeddzień Środy popielcowej. Powiązanie naleśników z dniem poprzedzającym Wielki Post ściśle wynika z tradycji, ponieważ naleśniki były sposobem na wykorzystanie wszelkich zapasów wartościowych produktów takich jak jaja, mleko, mąka, cukier które to zostały zakazane w czasie 40 dniowego postu.

Dzień Naleśnika (inaczej Shrove Tuesday) jest świętem ruchomym, ale wypada zawsze we wtorek przed Środą Popielcową, na 47 dni przed Świętami Wielkanocnymi. W tradycji brytyjskiej w Dniu Naleśnika rodzina miała się pozbyć przed postem żywności, której spożywanie podczas postu nie było wskazane. Wśród produktów, które mogłyby wodzić Brytyjczyków na pokuszenie przed Wielkanocą, były właśnie m.in. jajka, mleko i cukier.

Tradycja łączenia mąki, mleka i jajek, ubijania z nich jednolitej masy, a następnie smażenia cienkich naleśników sięga na Wyspach zamierzchłych czasów. Nie wiadomo, czy jest to tradycja pogańska, czy chrześcijańska, ale przepisy na naleśniki istniały już w XV w. Chrześcijanie przypisali każdemu ze składników inne znaczenie, i tak jajka symbolizują stworzenie, mąka – łaskę życia, sól – zdrowotność, a mleko – czystość.

Naleśniki w Wielkiej Brytanii je się na różne sposoby, z różnymi dodatkami. Do najbardziej popularnych dodatków należą syrop klonowy, cukier z sokiem cytrynowym oraz Nutella. W Dniu Naleśnika obowiązkowe jest też podrzucanie naleśników w trakcie smażenia – zwyczaj, którego tradycja również sięga czasów średniowiecza.

Na terenie całej Wielkiej Brytanii w Dniu Naleśnika odbywają się też przeróżne konkursy i zabawy. Najbardziej znane są biegi z naleśnikiem, który należy podczas wyścigu przynajmniej

kilka razy obrócić. Najstłynniejszy bieg z okazji Shrove Tuesday ma miejsce w Olney w Buckinghamshire. W naszych czasach mamy wiele rodzajów naleśników już nie chodzi o rodzaj nadzienia czy jest słone czy słodkie teraz sam przepis na ciasto się różni bo są naleśniki bezglutenowe bez jajek bez mleka itp.

Czy naleśniki są zdrowe?

Ciasto naleśnikowe przygotowane w sposób tradycyjny jest bez wątpienia bardzo kaloryczne, tłuste, a dodatkowo pełne szkodliwego cholesterolu. Czy to jednak oznacza, że aktywne osoby powinny koniecznie zrezygnować z naleśników w swojej diecie? Absolutnie nie. Można przecież przygotować ciasto na naleśniki z samych zdrowych składników. Świetnie wychodzą naleśniki zarówno z mąki jaglanej, gryczanej, migdałowej oraz ryżowej. Pełnoziarniste naleśniki będą wybornie smakować, a jednocześnie dostarczą organizmowi cennych witamin i minerałów. Niezależnie od dokonanego wyboru bezglutenowej mąki na ciasto naleśnikowe, dostarczymy sobie poważną dawkę magnezu, potasu, żelaza, a także dobrych węglowodanów. Naleśniki nie stracą ani trochę na smaku, jeżeli będą pozbawione białego cukru. Możesz przecież zastąpić go równie słodkim, a znacznie zdrowszym miodem, ksylitolem lub stewią. Najlepiej jeść z rana, bo są bogate w węglowodany. Należy smażyć na rozgrzanej teflonowej patelni bez potrzeby oleju.

25 luty - Dzień naleśnika

Geschrieben von: Jakub Seroczyński

Donnerstag, den 27. Februar 2020 um 19:30 Uhr - Aktualisiert Freitag, den 06. März 2020 um 13:50 Uhr



Zdrowe Pancake's - 3 łyżeczki proszku do pieczenia, 1 łyżeczka ksylitolu, 3 łyżki mąki
ananasowej, 1 łyżeczka soku z cytryny, 1 łyżeczka oleju kokosowego, 1 łyżeczka miodu, 1 łyżeczka
kawowego - <https://www.josagregg.com/recipes/healthy-pancakes/> - słodkie pożegnanie - Kar