



# PÓLS JEDYŃKI

GAZETKA UCZNIÓW SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 1  
IM. FRYDERYKA CHOPINA W ŻARACH  
WYDANIE SPECJALNE – 7 LUTEGO 2013 R., TŁUSTY CZWARTEK

---



(fot. p. P. Palac; pączki z tego zdjęcia „rozeszły się” w ciągu dwóch minut ;)

**Dziewczyny... jeden pączek dostarcza mniej więcej tyle energii, co kotlet schabowy, więc... yyy...**

---

*...ale... z drugiej strony...*

*...gdy w tłusty czwartek człek w jedzeniu popołguje,  
Łaskawy Pan Bóg grzech obżarstwa daruje.*

*Wnioski nasuwają się same!*

## Co powinniście wiedzieć o pączkach, ale boicie się zapytać...

...przede wszystkim – to zwyczaj, a nazwy zwyczajów zapisujemy **małą literą**, a więc dziś **tłusty czwartek** (skoro nazwy zwyczajów zapisujemy małą literą, to andrzejki, mikołajki i śmigus-dyngus także);

... zawartość kalorii w pączkach jest różna, waha się od 250 do 400 kcal;

...najbardziej dietetyczne są pączki z nadzieniem różanym, oczywiście lekko oprószone cukrem pudrem;

...kaloryczność pączka rośnie wraz z dodatkowymi słodkościami i nietypowymi dodatkami;

...jeden pączek ma tyle kalorii, co stugramowy kotlet schabowy czy sto gram pełnotłustego sera żółtego;

...średniej wielkości pączek o wadze 70 g zawiera ok. 50 g węglowodanów, ok. 5 g białka, 1 g błonnika oraz tłuszcz - od 10 do 15 g;

...zawartość tłuszczu w pączkach zależy od tego, jaki dobierzemy tłuszcz do ich smażenia oraz od wybranej techniki smażenia;

...jeden, dwa pączki nikomu nie zaszkodzą, jeśli jednak ktoś musi zjeść ich więcej, to w następnych dniach lepiej zrezygnować z obciążania organizmu nadmierną ilością tłuszczu;

...według obliczeń fizyków energia po spożyciu jednego pączka, przy założeniu, że miał 400 kcal, wystarczy nam na przejście 2 tys. 628 m.

...inne sposoby na spalenie energii po zjedzeniu jednego pączka to: szybkie bieganie – 13 minut, jazda na rowerze – 21 minut, gra w siatkówkę - 23 minuty, pływanie – 28 minut, szybki spacer – 46 minut, wchodzenie po schodach – 13 minut, mycie okien – 57 minut, pisanie na komputerze – 1 godzinę i 39 minut, zaś siedzenie przed telewizorem – 10 godzin.



## Skąd się wziął tłusty czwartek?

**Tłusty czwartek otwiera ostatkowe obrzędy i zabawy [ostatki, czyli o s t a t n i e dni przed Wielkim Postem – przyp. red.]. Wszak w najbliższą środę, już za niespełna tydzień, 13 lutego – Popielec.**

Prawie sześćset lat temu, gdy rodził się ten zwyczaj, tłusty czwartek niekoniecznie przypadał w czwartek. „Święto pączków”, zwane także **combrem**, obchodzono często we wtorek poprzedzający Środę Popielcową. Kiedyś – uwaga! – objadano się boczkiem, słoniną, kiszoną kapustą i mięsem – „tyle razy, ile kot ogonem ruszy”. Do XIX wieku tradycja spożywania pączków była zarezerwowana tylko dla kobiet. Był to dzień zabaw mężatek, czasem również młodszych dziewcząt. Stąd nazwa „babski comber”.

*Kiej ostatki, to ostatki, ciescie się dziouchy i matki!*

*Kiej ostatki, to ostatki, niech tańczą wszystkie babki!*

*Kiej ostatki, to ostatki, niech się trzęsą babskie zadki!*

Skąd jednak pochodzi nazwa **comber**? Nie pochodzi od cząbr, czyli przyprawy, ani też **combru** – części tuszy mięsnej. Nazwa ta pochodzi od niemieckich określeń **zampfern**, **schampfern** lub **schempern**, oznaczających dosłownie: „swawolenie w maskach na ulicy”.

I to właśnie język wskazuje pochodzenie święta. Przywędrowało ono najprawdopodobniej z katolickiej części Niemiec (południe tego kraju, zwłaszcza Bawaria). Tego dnia niszczone kukłę, ciągnięto także po wsi kawałek drewna – one również określane są mianem *combra*.

Tego dnia tańczono i śpiewano. Rozbawione uczestniczki zabawy zaczepiały przechodniów, szczególnie mężczyzn. Drwiły z nich, wyśmiewały, stroiły sobie z nich żarty. Był to dzień szczególnie męczący dla kawalerów, których... wyśmiewano. W małopolskich wsiach, czyli w okolicach Krakowa, posuwano się do wymierzenia im „kary” za wolny stan. Polegała ona na zmuszaniu chłopców do tak zwanego **combrzenia**, czyli ciągnięcia po wsi drewnianego kloca. Mieli dzięki temu zrozumieć, iż należy szybko się ożenić. W Wielkopolsce kobiety wyciągały kawalerów z powozów, zmuszały do niezwykłych tańców i błazeńskich popisów czynionych ku uciechu rozbawionej damskiej publiczności.

Przynajcie, niezwykła jest historia tego zwyczaju, tak bardzo kobiecego przed wiekami. Co z tego zostało do dziś? Chyba nic...



Tłusty czwartek pozostawił także swój ślad w sieci! W 2007 r. firma Google umieściła okazjonalne logo na swoich polskich stronach. Był to pierwszy taki przypadek modyfikacji ich znaku graficznego – zamiast dwóch „o” w nazwie GOOGLE widoczne były... pączki!



Warto też zapoznać się ze słowami p. Aldony Plucińskiej z Muzeum Archeologicznego i Etnograficznego w Łodzi:

[http://www.youtube.com/watch?feature=player\\_embedded&v=-RYdP8deXkM](http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=-RYdP8deXkM)

Tłusty czwartek rozpoczynał kiedyś kilkudniowe święto kobiet. Zachęcamy do obejrzenia prawie dziesięćminutowego filmu – można się z niego sporo dowiedzieć, między innymi o tłuszczu, symbolu szczęścia i obfitości.

**Wszystkie materiały z sieci wyłowili: M. Jastrzębska, M. Wijas, K. Flis i D. Stankiewicz**



**A gdy zapagniemy pączków, poza tłustym czwartkiem, rzecz jasna...  
zastosujmy się do przysłowia:**

*Powiedział Bartek, że dziś tłusty czwartek,  
a Bartkowa uwierzyła, dobrych pączków nasmażyła.*

---

**Redakcja**

**Czeka na nowych członków!!! ;-)**

**Opiekun koła dziennikarskiego: Piotr Pałac**

**Adres redakcji:** Szkoła Podstawowa nr 1 im. F. Chopina, ul. Szymanowskiego 8, 68-200 Żary

**Adres mailowy:** kolodziennikarskie@onet.pl

Materiałów nie zamówionych nie zwracamy. Zastrzegamy sobie prawo do skracania i adiustacji tekstów, wypowiedzi ustnych, listów.

*Ta dziewczyna z całą pewnością nie zjada dziś ani jednego paczka!*



rys. Oliwia Gólska

*Koniec i bomba, kto nie zjadł dziś paczka - ten traba!!!*