

MTode dziennikarki - Szkolne MMVZZ

O lutym: pączki i miłość



**Kochany pączku
Złoty jak półkwiatu
Twoja polewa zwała z nóg
O kaloriach dzisiaj zapominamy
do pączków się uśmiechamy**



♥ Słowo od redakcji ♥

W tym numerze chcemy przedstawić wiele tematów, które poprawią Wam humor w zimne, lutowe wieczory!

Znajdziecie w nim:

- przepis na matokaloryczne pączki,
- najlepsze sposoby na spalenie kalorii po pączku,
- sondę: najsmaczniejsze nadzienie do pączków według nauczycieli,
- prawdziwą historię św. Walentego,
- wymarzonego Walentego dziewczyn z klasy 6a,
- quiz,
- opowiadanie: „Z pamiętnika pączka”.



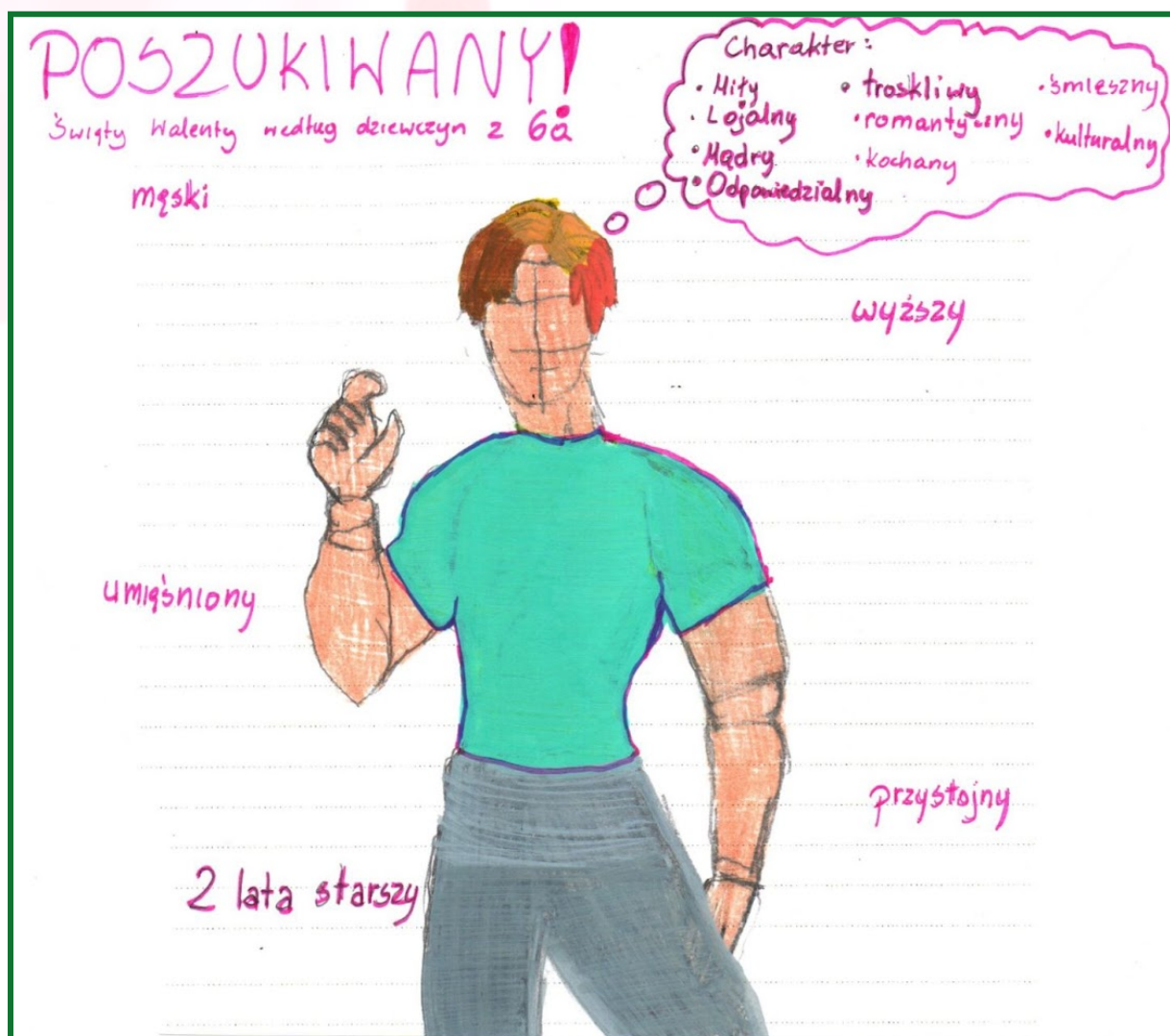
Życzymy miłej lektury!

Maja, Marietta, Lena, Viktoria i Zuzia ♥

Poszukiwany! Święty Walenty

Uczennice klasy 6a wypowiedziały się na temat idealnego Walentego. Jak według nich wygląda? Ile ma lat? Jaki jest? Czy istnieje naprawdę, czy tylko w bajkach i TikToku? 😊 Mamy jego rysopis i tajne dane!

Materiał opracowały Viktoria i Maja.





Prawdziwa historia Świętego Walentego

Święty Walenty to dziś symbol zakochanych, serduszek i kartek walentynkowych. Mało kto wie, że za tym świętem kryje się prawdziwa, trochę tajemnicza i bardzo ciekawa historia sprzed wielu wieków - informacje zebrała Lena

Święty Walenty żył w III wieku we Włoszech, w czasach, gdy rządził cesarz Klaudiusz II. Według legend cesarz zabronił młodym mężczyznom się żenić, bo uważał, że lepsi są jako żołnierze niż jako mężowie. Walenty, który był kapłanem, nie zgadzał się z tym zakazem i potajemnie udzielał ślubów zakochanym parom.

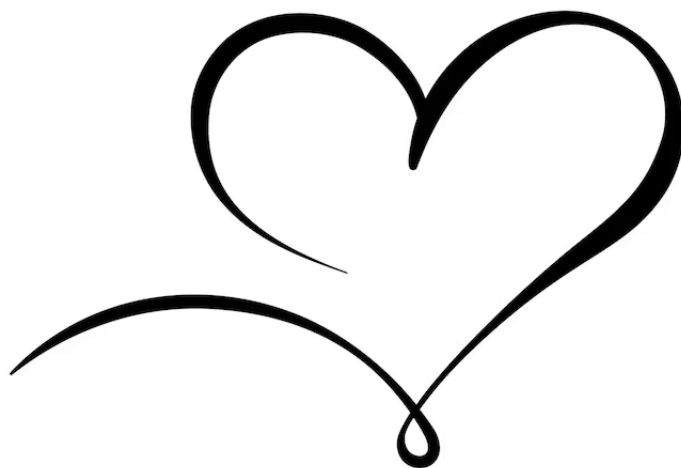




Kiedy cesarz się o tym dowiedział, kazał uwięzić Walentego.

W więzieniu kapłan zaprzyjaźnił się z córką strażnika i – jak mówi legenda – przed śmiercią napisał do niej list podpisany: „Od Twojego Walentego”. To właśnie od tej historii wzięła się tradycja wysyłania kartek walentynkowych.

Święty Walenty zginął 14 lutego, a wiele wieków później ten dzień stał się świętem zakochanych na całym świecie. Dziś kojarzy się z miłością, przyjaźnią i życzliwością – nie tylko między chłopakiem i dziewczyną, ale też między przyjaciółmi i rodziną.



A Ty pamiętałeś o swojej Walentynie?





Z pamiętnika pączka (twórczość Zuzi)

czwartek, 12 lutego 2026 r.

Przez cały rok ludzie mnie nie ruszają, a gdy nadejdzie tłusty czwartek są w stanie się o mnie zabijać! Leżę sobie spokojnie w gablotce, dopiero co przyjechałem do piekarni. Odpoczywam, rozmawiam z resztą pączków i eklerków na temat mąki i nadzienia. I tak codziennie. Czasami dojdzie jakiś nowy, czasami ktoś odejdzie. Pożegnania zawsze są smutne, ale jako pączki nie mamy zbyt wielu uczuć. Zauważyłem, że główna osoba sprzedająca zmieniła datę na jedenastego lutego. Jutro tłusty czwartek. Po dwudziestu minutach po dostawie nie będzie już miejsca na takie podróże. Za parę godzin, około szóstej rano stracimy swoją wartość materialną przez coś, co ludzie nazywają: "przeceną". Następnego dnia po dziesiątej zacznie się walka o przetrwanie. Przetrwają tylko najsilniejsi. Przetrwałem! Będę mieć spokój do końca życia. Nie! Człowieku! Zostaw mnie! Nie chcę! Jednak nie. Jednak zostałem zjedzony. Zostawiam ten pamiętnik jako przestrożę dla przyszłych pokoleń pączków. Morał jest jeden: zostać croissantem!





Zjadłeś pączka i zastanawiasz się, ile trzeba się ruszać, żeby spalić te kalorie? 🍩

Mamy dla Ciebie listę aktywności – od śmiechu po bieganie – i czas, jaki trzeba poświęcić, żeby spalić energię z jednego pączka. Niektóre pomysły mogą Cię naprawdę zaskoczyć! *Artykuł opracowała Viktoria.*

Jak spalić kalorie z 1 pączka? 🍩 💪

- Śmiać się:
 - intensywnie – 1h 53 min 😄
 - lekko, chichocząc – 7h 30 min 😂
- Biegać – 30 min 🏃 (tempo 8 km/h)
- Uczyć się – 10h 📖
- Spać – od 4 do 6 godzin 😴
- Sprzątać – 1h 30 min 🧹
- Skakać na skakance – 25-30 min 🤸
- Pływać – 30 min 🏊
- Siedzieć – 5 godzin 🪑
- Chodzić – 60-75 min 🚶 (szybki marsz)





Pączkowe preferencje nauczycieli – mamy wyniki!

Tłusty czwartek to idealny moment na słodkie pytania. Nasze dziennikarki zapytały nauczycieli o ich ulubione nadzienie do pączków. Klasyka czy nowości? Sprawdźcie, które smaki znalazły się na podium! Materiał przygotowała Maja i Marietta.

W ostatnich tygodniach nasze dziennikarki z zapałem pytały nauczycieli o tłusty czwartek. Jakie nadzienie według nich jest najlepsze do pączka? Odpowiedzi były zróżnicowane: od najstarszych/najzwyklejszych, typu: dżemy do kokosowych nowości. Dokładnie 19 nauczycieli odpowiedziało nam na nasze słodkie pytanie! Na trzecim miejscu ex aequo znalazły się pączki z nadzieniami: budyń i dżem. Drugie miejsce zajęła marmolada, a na pierwszym miejscu nadzienie różane! My lubimy wszystkie 😊



Ciekawostka: dwoje nauczycieli nie jada pączków: pani Barbara S. oraz pan Marcin Z. - który dodał, że: “nie lubi pączków, ale dla towarzystwa “z musu” zje, by jego synkowi było miło!” 😊 🍩



Dietetyczne pączki – jak je zrobić?

Chcesz zjeść pysznego pączka bez wyrzutów sumienia? 😊

Mamy dla Ciebie przepis na **dietetyczne pączki**, które są pieczone, niskokaloryczne i pełne zdrowych dodatków. *Przepis opracowała Marietta.*

Po pierwsze: piec, nie smażyć

Pączki pieczone są mniej kaloryczne niż smażone. Smażenie znacznie zwiększa wartość energetyczną, dlatego przygotowanie ich w piekarniku pozwoli zaoszczędzić sporo kalorii.

Po drugie: mąka

Zastąp część zwykłej mąki mąką pełnoziarnistą. Dzięki temu pączki będą zawierały więcej błonnika i składników mineralnych oraz będą miały niższy indeks glikemiczny. Uwaga: użycie tylko mąki pełnoziarnistej może spowodować zakalec.

Po trzecie: słodzik zamiast cukru

Zamiast zwykłego cukru użyj ksylitolu, erytrytolu lub stewii. Obniżą kaloryczność pączków i sprawią, że będą miały niższy indeks glikemiczny.

Po czwarte: nadzienie

Unikaj kremów czekoladowych i tłustych mas. Najlepsze będą: kawałki owoców (np. połówka śliwki, kilka borówek, cząstki gruszki) bądź domowy budyń.



Krok po kroku:

Składniki na zaczyn:

- 50 ml mleka 2% tł.
- 10 g mąki orkiszowej jasnej,
- 25 g świeżych drożdży,
- 5 g cukru.

Składniki na ciasto:

- 110 g mąki orkiszowej jasnej (lub pszennej),
- 110 g mąki orkiszowej pełnoziarnistej (lub pszennej pełnoziarnistej),
- 70 ml mleka 2% tł.,
- 1 duże jajko,
- 40 g ksylitolu,
- 30 g masła,
- 50 g niskosłodzonego dżemu.



Wykonanie:

1. Nagrzej piekarnik do temperatury 180°C z opcją termoobiegu.
2. Przygotuj zaczyn. W miseczce wymieszaj rozkruszone drożdże z letnim mlekiem, cukrem oraz mąką. Odstaw zaczyn na ok. 15 minut, aby zwiększył swoją objętość.
3. Przesiej mąkę do większej miski, dodaj słodzik, jajko, resztę mleka oraz zaczyn. Wyrabiaj ciasto połączenia składników, a następnie dodaj roztopione masło. Wyrabiaj ciasto dalej do momentu, aż będzie się samo odklejało od dłoni.
4. Z wyrobionego ciasta uformuj kulę. Umieść ją w obsypanej mąką misce i przykryj ściereczką. Odstaw do ciepłego miejsca na około godzinę.
5. Gdy ciasto podwoi swoją objętość rozwałkuj je na grubość około 2 cm. Następnie za pomocą dużej szklanki lub kubka wytnij z ciasta koła.
6. Na każde koło nałóż po jednej łyżeczce nadzienia, a następnie sklej końce ciasta, tak aby powstała kula.
7. Pączki ułóż na blaszce do pieczenia wyłożonej pergaminem, przykryj ściereczką i odstaw na ok. 30 minut, aby ponownie wyrosły.
8. Wyrośnięte pączki piecz w temperaturze 180°C przez około 15-20 minut.

Smacznego!





Kolejny numer!

Chcesz znać temat kolejnej gazetki! Viktoria przyszła z pomocą i wymyśliła wykreślankę!

Skreśl co drugą literę, a pozostałe utworzą temat następnej gazetki. Powodzenia!

MNAIGEITAYKMWRIAEZTENMIKA

Hasło



Pokoloruj!

