

# H2H ZA KULISAMI

Bądź na bieżąco!

Gabriela Świerczewska

## Naleśniki

*czyli o czym będzie ten numer*

Naleśniki to mój smak dzieciństwa. Tylko tyle i aż tyle miałam z nimi skojarzeń – aż do posiedzenia redakcji gazetki H2H.

Od kiedy są ludziom znane, skąd wzięły się w Polsce, jak wyglądają w innych krajach? Okazuje się, że naleśniki to wspaniały przykład tego, jak jesteśmy do siebie podobni i jak się różnimy.

Na słono czy na słodko? Czy twaróg w środku to wystarczająca ilość białka? Co oprócz naleśników powinno znaleźć się na talerzu? Wygląda na to, że można zastosować zasadę: powiedz mi, jakie jesz naleśniki, a powiem ci, kim jesteś. A zatem – zagadnienie nie tylko z zakresu dietetyki, ale także psychologiczne.

Gdyby nie czas, na pewno poszlibyśmy w rozważaniach dalej – jak serwować naleśniki. Może w stosikach polanych syropem klonowym i finezyjnie posypanych kruszonymi orzechami? A może złożone na serwetkę? Wielokolorowe czy z nadzieniem wpływającym tylko na dwóch końcach naleśnikowych ruloników? Tak, gdyby nie czas, na pewno dotknęlibyśmy estetyki, sztuki serwowania jedzenia.

O rzeczach tak ważnych jak ekologia i niemarnowanie jedzenia (artykuł Kamili) i o tych z przymrużeniem oka (psychotest Hani) przeczytacie tylko Za Kulisami H2H.



„Człowiek, który nie cieszył się dobrym jedzeniem, musiał mieć jakieś braki charakteru.”

## SPIS TRESCI

✓ **M&M's – Mądre i motywujące**

✓ **Rozmówki nauczycielskie**  
Wywiad z Panią Doktor

Magda, kl. IV

✓ **Dlaczego „naleśnik”?**

Łukasz, kl. V

✓ **Historia**

Naleśniki w różnych miejscach

Hania, kl. IV

✓ **Wszyscy różni i równi**

Co kraj to naleśnik

Hania, kl. IV

✓ **Rozważania**

Słodkie czy słone?

Natalia, kl. V

✓ **Sprawdź koniecznie!**

Przepisy na naleśniki

Jędrzej

✓ **Zero waste**

Co z naleśnikowymi resztkami?

Kamila, kl. V

✓ **Poezja**

Oda do naleśnika

Kalina, kl. IV

✓ **Powiedz to!**

Naleśnik

Mateusz, kl. V

✓ **Rozrywka**

Psychotest

Hania, kl. V

HUMAN TO HUMAN



**Jaka potrawa jest najsmaczniejsza? Ta, którą się je o głodzie.**

– Martyna Wojciechowska

**Nie da się zrozumieć ludzi bez próbowania tego, co mają w garnkach i na talerzach.**

- Beata Pawlikowska

**Kiedy w brzuchu pusto, w głowie groch z kapustą...**

– Henryk Sienkiewicz

Magda

## Rozmówki nauczycielskie

Wywiad z Panią Doktor

**Dzień dobry, Pani Doktor, w tym miesiącu przychodzimy z tematem naleśników. Chcieliśmy dowiedzieć się trochę, co specjalistka sądzi na temat tej potrawy, czy poleca ją dzieciom.**

**Jakie są Pani top 3 zdrowe potrawy związane z naleśnikami?**

Naleśniki z serem na słodko, koniecznie dobrze doprawione, naleśniki z owocami i krokiety, czyli zawiniątka podsmażone przed podaniem.

**Czy ktoś z Pani rodziny robi te potrawy?**

Tak, wszystkie dzieci i ja także, ponieważ sama lubię gotować, szczególnie naleśniki.

**Czy właśnie takie potrawy przyrządzała Pani swoim dzieciom?**

Mimo że byłam zapracowana, zawsze dbałam, żeby moje dzieci miały dostęp do kuchni domowej - bardzo różnej, często tradycyjnej.

Zawsze jedliśmy razem przy stole, bo ten wspólny posiłek to bardzo ważny dla rodziny moment.

**Wracając do naleśników, chciałam zapytać, czy podawała je Pani w jakiś specjalny sposób, aby dzieci na pewno zjadły ze smakiem?**

Owszem, miałam foremkę w kształcie serca, z użyciem której często dekorowałam talerze.

**W jaki sposób najlepiej podać dziecku zdrowy posiłek?**

Dziecko ocenia wygląd, zapach, a na końcu smak. Potrawa powinna więc zachęcać do spróbowania. Dzieci muszą próbować nowych rzeczy. Najlepsze są proste potrawy, ale przygotowane w domu - tak, aby mieć kontrolę nad wartościami odżywczymi.

**Czy dzięki naleśnikom można osiągnąć ten cel?**

Oczywiście, naleśnik może być zdrowym śniadaniem obiadem lub kolacją. Jest to bardzo uniwersalna potrawa.

**Jak według Pani skomponować zdrowy posiłek z naleśników?**

Naleśnik z surówką dobrze się komponuje, chociaż to oczywiście zależy od nadzienia.

**Jakie powinny być zdrowe naleśniki?**

Oczywiście, nadzienie jest kwestią gustu. Najmniej zdrowe są naleśniki bez nadzienia.

**Czy ma Pani jakieś specjalne składniki, dzięki którym nawet sam naleśnik może być zdrowszy?**

Mąka odpowiedniej klasy, odpowiednia do naleśników. Ważne też, by zadbać o odpowiednie proporcje wody, mleka i oleju. Zamiast mleka można też użyć kefiru.

**Jakie potrawy według Pani najlepiej podawać dzieciom tak, aby się dobrze rozwijały?**

Ważne, aby posiłki były proste w składzie, przygotowane w domu. Muszą też zawierać odpowiednią proporcję białka. Znajdziemy je między innymi w mięsie i jajach. Dużą wartość odżywczą ma też większość warzyw.

Natalka

## Historia naleśników

Pewnie nigdy nie zastanawialiście się, skąd wzięły się naleśniki. Widzimy je w ofercie wielu restauracji, są bardzo popularnym jedzeniem, a tak naprawdę nic o nich nie wiemy. Naleśniki skrywają interesującą historię, którą zna niewielu.

Nie każdy na przykład jest świadomy tego, że podobny do naszych naleśników produkt znany był już w starożytności. Owcześnie różniły się od obecnych naleśników smakiem oraz przepisem. Każda kultura modyfikować pierwotny przepis na swój oryginalny. Pierwsze informacje, które opisywały danie porównywalne do obecnych naleśników pochodzą od komediopisarza Kratinosa z Grecji. Tworzył on w Atenach w IV wieku p.n.e. Twórca opisał danie jako ciepłe i smaczne. Naleśniki były znane nie tylko w Grecji, ale także w krajach sąsiednich, choć w nieco innych formach.

Dopiero z czasem naleśniki zyskały konkretne cechy, dzięki którym widzimy dzisiejszą formę naleśnika. Różnorodność przepisów na ten przysmak sprawia, że nie trzeba zachowywać dokładnych proporcji składników. Każdy z nich staje się oryginalny i wyjątkowy - a mowa tylko o samym cieście. Jeszcze inne kombinacje przynosi nadzienie. Pewnie dlatego - czy na słodko czy wytrawnie - naleśniki smakują każdemu.

Mateusz

## Powiedz to!

Angielski	pancake	[pankejk]
Francuski	crêpe	[kchep]
Niemiecki	pfannkuchen	[fankuchyn]
Czeski	Lívanec	[liwanec]
Włoski	Pancake	[pankejke]
Szwedki	pannkaka	[pankoka]
Koreański	팬케이크	[pankejky]
Grecki	τηγανίτα	[tiganita]
Portugalski	panqueca	[pankeka]
Ukraiński	млинець	[mlynec]

Łukasz

## Dlaczego „naleśnik”?

To słowo pochodzi z bardzo dawnych czasów, kiedy nie było jeszcze nawet języka polskiego. Wyraz *naleśnik* pochodzi od prasłowiańskiego połączenia słów „na” oraz „lěšě lub listě”. Określeniem *lěsa* nazywano kratę - plecionkę z prętów lub gałązek, a *list* był liściem kapusty. (Zauważmy, że w nazwie jesiennego miesiąca, kiedy spadają liście, też pojawia się to bardzo dawne słowo: mówimy przecież *listopad*, a nie - „liściopad”)

Gdybyśmy teraz mieli nazwać tę potrawę, powiedzielibyśmy „na liściu” albo „na kracie”. Co więc to ma wspólnego z naleśnikami, które znamy? Niewiele. Dawne naleśniki były plackami pieczonymi na kracie lub liściu nad rozpalonym ogniskiem.



Natalka

## Słodkie czy słone?

Do tematu podeszliśmy bardzo poważnie i przeprowadziliśmy sondaż, pytając o preferowaną postać naleśnika. Według redakcji gazetki najlepszy jest na słodko, lecz ja się z tym nie zgadzam. Osobiście zdecydowanie preferuję naleśniki na słono, jest to jednak opinia względna. Bezwzględnie sprawdzę, na ile wybór zależy od okoliczności.



Hania

## Co kraj to naleśnik

W Polsce są znane różne potrawy np. schabowy lub rosół, które w innych krajach zupełnie nie są popularne. Tradycyjne kuchnie różnych krajów na świecie różnią się od siebie, ale mają też część wspólną. Są nią naleśniki.

Na świecie istnieją różne sposoby spożywania naleśników. W niektórych krajach je się trochę inaczej niż w Polsce. Zależnie od kraju, w którym się znajdujesz, w lokalnej naleśniarni dostaniesz zupełnie inaczej wyglądający posiłek.

W USA naleśniki są znane jako pancakes (penkejki). Te pociągające naleśniki zyskały dużą popularność nie tylko w tym kraju. Można je spotkać również w Polsce jako opozycję do naszych naleśników.

Dla odmiany w Japonii można zjeść naleśniki o nazwie fluffy pancakes (flafi pankejs). Naleśniki o tej nazwie są puszyste i na ich widok od razu jest się głodnym.

Następna w kolejności jest Tajlandia. W tym kraju można spotkać ROTI, czyli naleśniki z bananami. Te bardzo łatwe do zrobienia naleśniki są sprzedawane na ulicznych straganach.

Za to w Czechach spotkamy naleśniki o nazwie Palacinky. Palacinky to cieniutkie naleśniki posmarowane pysznym orzechowym kremem. Czeskie naleśniki serwuje się zawsze jako złożone w serwetkę.

Wiesz, że co kraj to obyczaj, a zasada ta odnosi się też do kuchni i bardzo wielu rodzajów naleśników. Każdy znajdzie coś dla siebie. A jaki jest twój ulubiony naleśnik?

## Najlepsze naleśniki

Jeśli myślicie, że najlepsze naleśniki to te, które robi Wasza mama, koniecznie musisz spróbować naszych przepisów!

WEGAŃSKIE

☞ 1 szklanka mąki pszennej ☞ 1/2 szklanki mleka roślinnego (np. sojowe, owsiane) ☞ 1 łyżka oleju roślinnego ☞ 1 łyżeczka proszku do pieczenia ☞ 1 łyżeczka cukru ☞ szczypta soli

Śniadanie - od zawsze wszyscy nam mówią, że właśnie śniadanie jest najważniejszym posiłkiem dnia. A może to tylko moje przyzwyczajenia? Ja zdecydowanie wybrałabym opcję na słono.

Drugie śniadanie - No, jeśli o mnie chodzi, tobym powiedziała, że na słono, bo przecież takie są najlepsze. A poza tym takimi się najesz, a po słodkich będzie tylko bolał brzuch. Jednak większość osób mówi, że na drugi posiłek dnia – słodkie

Obiad - No, oczywiście, że na słono, tutaj bez najmniejszych wątpliwości. Jak to tak - obiad na słodko? A taki piękny naleśnik z serkiem philadelphia i łososem to coś zupełnie innego. Oddałabym duszę za takiego

Deser - Tu sprawa chyba też jest oczywista, bo tylko na słono... SŁONO. Może brzmi to dziwnie, ale wytrawne naleśniki mogą jeść nawet na deser. W zasadzie o każdej porze dnia.

Kolacja - Jak już możecie się spodziewać - na słono! Bo takie naleśniki można jeść nie tylko o każdej porze dnia, ale też - o każdej porze nocy.

To była oczywiście tylko moja opinia, bo sama znam wiele osób, które powiedziałyby na wszystkie pytania na odwrót. Wcale też nie jest tak, że słone lub słodkie naleśniki można jeść na każdy posiłek dnia, codziennie, przez cały rok. O tym możecie dowiedzieć się w artykule Magdy, która przeprowadziła wywiad z Panią Doktor.

## Oda do naleśnika

Kalina

Taki miękki i ciepłutki,

I też czasem za malutki,

Jesteś dobry z marmoladą,

Lub też z mleczną czekoladą,

Dzieci bardzo cię kochają,

A dorośli uwielbiają,

Czasem jesteś za gorący,

Albo nawet zbyt chrupiący,

Czasem spadasz na podłogę,

A ja krzyczę: *Już nie mogę!*

Dzieci bardzo cię kochają,

A dorośli uwielbiają,

Jeśli będziesz pyszny dziś,

To cię nawet zje ten miś,

Na obrazie ciebie mam,

A na obiad poszamam,

Dzieci bardzo cię kochają,

A dorośli uwielbiają,



→ W misce wymieszaj mąkę, proszek do pieczenia, cukier i sól.

→ Dodaj mleko roślinne i olej roślinny, następnie dokładnie wymieszaj, aż powstanie gładkie ciasto.

→ Rozgrzej patelnię i posmaruj ją odrobiną oleju.

→ Naleśniki smaź z obu stron na średnim ogniu, aż staną się złociste.

→ Podawaj z ulubionym nadzieniem, np. owocami, syropem klonowym czy masłem roślinnym.

## WERSJA FIT

☉ 1 szklanka mąki pełnoziarnistej lub owsianej ☉ 1 szklanka mleka roślinnego (np. migdałowe, sojowe) ☉ 2 łyżki mąki lnianej wymieszanej z wodą (jako substytut jajek) ☉ szczypta soli ☉ opcjonalnie: odrobina cukru kokosowego lub stewii

## Z WODĄ GAZOWANĄ

→ W misce połącz mąkę, wodę gazowaną, jajko (jeśli używasz), olej roślinny, cukier i szczyptę soli.  
→ Mieszaj składniki energicznie do uzyskania jednolitego ciasta bez grudek.  
→ Pozostaw ciasto na kilka minut, aby odpoczęło.  
→ Rozgrzej patelnię i posmaruj ją odrobiną oleju.  
→ Naleśniki smaż z obu stron na średnim ogniu, aż staną się złociste.



Hania

**Rozrywka! Psycho-test**

Co wybierasz do naleśnika na słodko?

- dżem
- krem czekoladowy
- cukier puder
- owoce

Co wybierasz do naleśnika na słono?

- serek do smarowania „almette”
- łosoś
- mięso
- szpinak

Jakiego język chcesz się nauczyć?

- indonezyjskiego
- angielskiego
- francuskiego
- japońskiego

Co najczęściej pijesz do naleśników?

- wodę
- napój gazowany
- kawę z mlekiem
- bubble tea

Jaki owoc według Ciebie najbardziej pasuje do naleśników?

- marakuja
- truskawki
- pomarańcza
- wiśnie

Ile minut zajmuje Ci zjedzenie jednej porcji naleśników?

- 5-10
- 11-15
- 16-20
- mniej niż 5 min

→ W misce wymieszaj mąkę, mleko roślinne, jajka lub substytut jajek oraz sól.

→ Dodaj trochę cukru kokosowego lub stewii.

→ Rozgrzej patelnię i posmaruj ją delikatnie olejem kokosowym lub innym olejem roślinnym.

→ Naleśniki smaż na średnim ogniu przez około 2-3 minuty z każdej strony, aż będą lekko zrumienione.

→ Gotowe naleśniki możesz podawać z owocami, jogurtem naturalnym, orzechami czy masłem orzechowym.

☉ 1 szklanka mąki pszennej ☉ 1 szklanka wody gazowanej ☉ 1 jajko (opcjonalne, można zastąpić substytutem jajka roślinnego) ☉ 1 łyżka oleju roślinnego ☉ 1 łyżeczka cukru szczypta soli

**Zagospodarowane resztki**

Kamila

Kiedy smażymy naleśniki - co robi każdy po przeczytaniu tej gazetki ☹️ - nie zawsze zużywamy całe ciasto. Nie można pozwolić na zmarnowanie ciasta, zwłaszcza że można z niego zrobić tyle różnych potraw. W tym artykule powiemy, ile sekretów kryje ciasto naleśnikowe...

Jeśli nie usmażyliśmy jeszcze naleśników z całego ciasta, możemy je wykorzystać do zrobienia chrupiących spiralek. Aby je zrobić wystarczy przelać ciasto do worka i przebić dziurkę. Niech wylewające się z worka ciasto trafi do gorącego oleju. Teraz pozostaje tylko pozwolić im ostygnąć!

Z ciasta naleśnikowego można zrobić również fantastyczną panierkę. Wystarczy dodać do niego ulubione przyprawy, a potem obtoczyć w nim, na przykład kawałki ryby lub kurczaka, pieczarki, różyczki kalafiora czy ćwiartki jabłka. Zamknięte w naleśnikowej panierce przysmaki wrzucamy na rozgrzany olej i smażymy tak długo, aż zobaczymy lekko brązowy kolor.

Pewnie się nie domyślacie, ale z ciasta do naleśników można zrobić nawet pudding. Aby przyrządzić ten deser, należy najpierw dodać do ciasta odrobinę mąki i szczyptę proszku do pieczenia. Następnie należy doprawić je solą oraz pieprzem. Równocześnie nasmaruj olejem blachę do pieczenia muffinek i umieść w rozgrzanym do 220 stopni C piekarniku. Kiedy olej się rozgrzeje, wypełnij wgłębienia ciastem (do ¾ wysokości) i piecz przez ok. 25 minut.

Jeśli masz zrobione naleśniki i nie chcesz, aby się zmarnowały, pokrój je na paski i dodaj do zupy w formie makaronu. Sztuczka ta jest fajna, lecz musisz dopilnować, aby twoje naleśniki nie były słodkie, bo inaczej zupa może smakować dziwnie.

Mam nadzieję, że ten artykuł pomógł Ci znaleźć odpowiedni przepis na wykorzystanie ciasta naleśnikowego. Myślę, że warto zużyć całe ciasto, zamiast je wyrzucać!

Najwięcej odpowiedzi A	Najwięcej odpowiedzi B	Najwięcej odpowiedzi C	Najwięcej odpowiedzi D
Jesteś jak Pancake! Dostojny, dumny, konkurencja ci nie strasza!	Jesteś jak naleśnik klasyczny! Skromny, ale z bogatym nadzieniem.	Jesteś jak crepes! Dumny, nieskory do zmian. Po co zmieniać doskonałość?	Jesteś jak fluffny pancake! Niepozorny, delikatny i jakże wartościowy!
			