



*JAKI MAMY  
DZISIAJ DZIEŃ? ;)*

NA PEWNO JUŻ SIĘ DOMYŚLACIE ;)

TAAAAAK!!!! 19 STYCZNIA OCZYWIŚCIE :),

ALE TO RÓWNIEŻ.....

ŚWIATOWY DZIEŃ POPCORN!!!

MNIAM! :)



# POPCORN

*uwielbiamy tą przekąskę. Kochają go miliony.*

*Popcorn jest lekki i pożywny.*

*Nie wyobrażamy sobie oglądania filmu w kinie bez miski tych pyszności.*

*Popcorn to prażona kukurydza.*

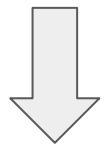


# A oto kilka ciekawostek o popcornie:



- ★ Popcorn znany był już w V wieku przed naszą erą! Jednak wtedy jego przeznaczenie było inne niż obecnie. Na samym początku prażonej kukurydzy używano jako „koraliki”, którymi ozdabiano naszyjniki.
- ★ w XIX-wiecznej Ameryce popcorn często podawano... na śniadanie! Była dodawana do zupy lub mleka zamiast płatków owsianych.
- ★ Statystycznie każdego roku przeciętny Amerykanin spożywa prawie 50 kg popcornu!
- ★ Za wynalazcę tego światowego przysmaku możemy uznać Charlesa Cretorsa, który skonstruował pierwszą maszynę do tworzenia popcornu w 1893 r. i zaprezentował ją w Chicago. Miała służyć do prażenia orzechów i kawy.

# 1 jeszcze kilka słów o popcornie



Popcorn zazwyczaj rzeczywiście bogaty jest w duże ilości tłuszczu, soli, cukru i sztucznych barwników, o tyle ten przyrządzony w domu stanowić może zdrową i niezwykle smaczną zagryzkę :)

W popcornie oprócz błonnika znajdziemy także białko, magnez, cynk, miedź, witaminę B2, żelazo, witaminę B1, selen, witaminę B6, witaminę B3, potas i kwas foliowy. Jest on także bogatym źródłem działających antyoksydacyjnie polifenoli.

Popcorn nie zawiera glutenu.

Zatem, jest to przekąska prosta w wykonaniu, bardzo tania i dająca możliwość przyprawienia zarówno na słono, jak i na słodko.

# *Jak zrobić popcorn w domu? Przepis poniżej :)*

**UWAGA!!! NIE RÓBCIE TEGO SAMI W DOMU!!**  
**RÓBCIE GO TYLKO W OBECNOŚCI DOROSŁYCH!!!**

1. W miarę dużym naczyniu z pokrywką (garnku, rondlu, patelni) rozgrzewamy masło klarowane lub inny tłuszcz. Musi być go tyle, by przykryło całą powierzchnię dna naczynia.
2. Do naczynia wrzucamy dwa ziarna kukurydzy, przykrywamy i czekamy aż strzelą. Kiedy to się stanie oznacza to, że tłuszcz osiągnął odpowiednią temperaturę. Jeżeli rozgrzewaliśmy tłuszcz na dużym ogniu teraz należy go zmniejszyć to średniego lub nawet małego.
3. Do naczynia wsypujemy pozostałe ziarna kukurydzy. Przykrywamy i czekamy, aż się uprażą. Proces ten trwa zazwyczaj około trzech minut. W jego trakcie należy od czasu do czasu potrząsnąć naczyniem, aby jak najwięcej ziaren wystrzeliło i nie doszło do ich przypalenia.
4. Kiedy przerwy pomiędzy strzelającymi o pokrywkę naczynia ziarnami zwiększą się do trzech sekund popcorn jest gotowy i należy zdjąć go z ognia.
5. Wzbogacamy smak popcornu poprzez dodanie przypraw, ziół i innych dodatków. Robimy to bezpośrednio w naczyniu lub dzielimy popcorn na kilka części i każdą doprawiamy osobno w odrębny sposób. Niektóre przyprawy możemy dodać bezpośrednio do rozgrzewającego się tłuszczu jeszcze przed rozpoczęciem przyrządzania popcornu.

# Czym można przyprawić taki popcorn?



**do swojego popcornu możecie dodać:**

- sól, pieprz cayenne, mielona słodka i ostra papryka, curry, suszone i świeże zioła,
- sok z cytryny, starta skórka z cytryny, starty imbir,
- pasta wasabi, przyprawa Garam Masala, sos barbecue, sos chilli, sos Sriracha,
- drobno starty parmezan lub inny twarde ser,
- cynamon, stewia, miód, syrop klonowy,
- rozpuszczona czekolada ciemna, mleczna lub biała, sos karmelowy,



Może spróbujcie z rodzicami zrobić karmelowy popcorn ?

- *link do przepisu poniżej :)*

<https://www.youtube.com/watch?v=Qrw8XGMjzYY>

***pychotka!!!***



A może któreś z was będzie chciało z Rodzicami zbudować własną maszynkę do robienia popcornu?

Jeśli tak - to koniecznie obejrzyjcie ten krótki filmik i ..... do dzieła!!!

oczywiście róbcie to tylko z Rodzicami!!!

<https://www.youtube.com/watch?v=0dTWNsIOZbo>



Dzisiaj jest święto, więc możemy poszaleć i do woli chrupać!

Nie ma to jak chrupiący Dzień Popcornu! zatem...

SMACZNEGO 