

## Placek Trzech Króli z firmy „Pellowski”

**P**iekarnia-Cukiernia „Pellowski” Grzegorz Pellowski w Gdańsku przyczynia się do odradzania dawno zapomnianych u nas zwyczajów. Należy do nich wypiekanie placek uświetniającego dzień Objawienia Pańskiego, obchodzony 6 stycznia także jako święto Trzech Króli. Zwyczaj ten był jeszcze żywy w Polsce w okresie międzywojennym, a nieustannie kulturowany jest w krajach zachodnio-południowego obszaru Europy i w obu Amerykach.

Zapewne do zaniku w Polsce tradycji wypiekania niezwykle, świątecznego ciasta przyczyniło się skreślenie z listy oficjalnych świąt dnia Trzech Króli, który był wolny od pracy. Dokonały tego w 1960 r. władze PRL, z inicjatywy Władysława Gomułki, I sekretarza Komitetu Centralnego PZPR. Święto przywrócono w roku 2011.

W XVII wieku na dwór królewski przybyła Maria Gonzaga de Nevers, księżniczka francuska, najpierw będąca żoną Władysława IV, a potem - Jana II Kazimierza. Od tego momentu rozpoczęły się w naszym kraju wpływy kuchni francuskiej. Na dworach królewskim i magnackich pojawiły się kucharze i cukiernicy z Francji, przygotowujący różne wymyślne specjały, w tym ciasta i cukry, jak nazywano wówczas wyroby cukiernicze, wśród których nie mogło zabraknąć placek Trzech Króli. Z zamku królewskiego i pałaców magnackich francuskie ciasta trafiły do dworów szlacheckich i rezydencji zamożnego miesz-

czaństwa. Obyczaj wypiekania placek przetrwał do okresu międzywojennego, a po wojnie, szczególnie po likwidacji świąta, powoli zanikał. Tradycję spożywania ciasta w świątecznym dniu przywróciła w roku 2011 gdańska firma „Pellowski”. Na początku stycznia każdego roku wypieka ona historyczny wyrób cukierniczy - placek rosca de Reyes, czyli placek Trzech Króli. Placek rosca de Reyes ma formę zaplatanego wieńca z ciasta drożdżowego, ozdobionego kandyzowanymi owocami, symbolizującymi drogą kamienie na królewskiej koronie.

Świąteczny dzień Trzech Króli kończy okres bożonarodzeniowy,

dzielono na tyle porcji, ilu biesiadników siedziało przy stole i na dodatkowy kawałek dla nieznanego biedaka, zwany też „dla Boga”. Po jego podzieleniu dziecko lub najmłodsza osoba powinna wejść pod stół i podpowiadać, komu podać każdą z kolejnych porcji, aby uniknąć podejrzeń o oszukiwanie. Osobie, która odnajdywała migdał, nadawano tytuł Migdałowego Króla albo Migdałowej Królowej. Król może jednak wybrać swoją królową lub królową - króla. Monarcha lub monarchini otrzymywali papierową, złocistą koronę i byli najważniejszymi osobami w czasie świątecznego dnia. Mieli oni jednak obowiązek ufun-

dowania sili okrzyki na cześć jednorodnych władców. Natomiast pan-ny na wydaniu, odnajdując w cieście migdał, traktowały to jako zapowiedź szybkiego zamążpójścia. Czasami placek zastępowało kilka rogalików, w jednym z nich umieszczano migdał.

La fave umieszczany w cieście Trzech Króli miał postać nie tylko migdała, ale również srebrnych lub złotych monet. Od 1874 roku w Niemczech zaczęto zastępować migdały różnymi figurkami z porcelany saksońskiej. W Hiszpanii i Meksyku placek Trzech Króli nazywa się roscón de Reyes (słodki wieniec królów), którego receptura pochodzi z przełomu wieków XIV i XV, a we Francji i Szwajcarii - galette des Rois (placek królów), znany od XVI stulecia. W Stanach Zjednoczonych jest to popularne king's cake (królewskie ciasto), będące ro-

scą de Reyes, rozpowszechnionym przez kolonistów francuskich, osiedlających się od XVIII wieku w Luizjanie. Odmianą placek Trzech Króli jest ciasto galette de Rois, mające odmianę briochée (drożdżową), pochodzącą z południowych regionów Francji, i frangipane (z ciasta francuskiego), znaną z północnych regionów Francji. Samo słowo „frangipane” oznacza masę migdałową, której recepturę miał opracować włoski perfumiarz o takim nazwisku. W XVI wieku placek z migdałem nazywano też „gorenflot”, od nazwiska mnicha, wypiekającego znakomite ciastka na dwór francuskiego monarchy.



Placek Trzech Króli z firmy „Pellowski”

a zaczyna - zapusty. W dniu tym spożywano świąteczny obiad, pod koniec którego degustowano placek Trzech Króli, w którym umieszczano migdał (la fave - w j. franc. bób). Ciasto

szampana, wypitego przez gości za zdrowie królewskiej pary, i zaproszenia uczestników świątecznej biesiady na zabawę karnawałową w swoim domu. W czasie toastów goście wzno-

Oprac. (JAS)

## Piekarnia - Cukiernia „Pellowski” Grzegorz Pellowski poleca



\* Na święto Trzech Króli: drożdżowy placek Trzech Króli

\* Pieczywo o walorach zdrowotnych: chleb żytni trójkątny i żytni trójkątny z amarantusem oraz deskowy; chleby żytnio-razowe - razowy, razowy na miodzie, razowy późnoziarnisty, razowy fitness oraz razowe z siemieniem, orzechami, słonecznikiem, sliwką lub soją; chleby pszenno-żytnie - graham, wiejski, karmelowy, musli, wieloziarnisty, orkiszowy i z siemieniem lnianym oraz bułki fitness, grahamka, kukurydziana, musli, z ziarnami słonecznika, ziarnista i żytnia.

\* Wyroby cukiernicze: tradycyjne serniki, strucle makowe i makowce, pączki z różnymi nadzieniami, faworki (chruściki), bezy, kokosanki, drożdżowe baby, babki oraz placki ze sliwkami i z kruszonką, babki piaskowe, ciasta piernikowe, torty i bloki tortowe oraz pierniczki brukowce gdańskie i zwiebacki, czyli gdańskie sucharki.

\*\*\*

Zapraszamy do sklepów i kawiarni firmy „Pellowski”: w Gdańsku - Podwale Staromiejskie 82, plac Dominikański - Hala Targowa, ul. Długa 40/42, ul. Rajska 10, ul. Rajska 5, ul. Podwale Grodzkie 2 (tunel do dworca PKP), ul. Długie Ogrody 11, ul. Nowe Ogrody 36, ul. Łągiewniki 8/9, ul. Kartuska 126, ul. Hallera 133, al. Grunwaldzka 126, stoisko w tunelu przystanku SKM Gdańsk Żabianka oraz w Gdyni - ul. Wójta Radtkego 36/40 (Hala Targowa, boks 204) i ul. Nowowiczlińska, pawilon 22.

Przyjmujemy zamówienia na nasze wyroby piekarskie i cukiernicze we wszystkich naszych sklepach. Zamówienia można składać również telefonicznie - tel. nr 58 301 45 20

Piekarnia - Cukiernia „Pellowski” Grzegorz Pellowski  
ul. Podwale Staromiejskie 82, 80-844 Gdańsk  
tel. 58 301 45 20, fax 301 04 24  
e-mail: [biuro@pellowski.net](mailto:biuro@pellowski.net)

# O uciechach świętowania



**K**ażda z czterech pór roku ma swoje niepowtarzalne uroki. Znakomitym na to dowodem jest jedna z najbardziej znanych kompozycji wielkiego Vivaldiego temu tematowi właśnie poświęcona. W odległej przeszłości gdańszczanie w rozmaity sposób próbowali uwiecznić szczególny charakter zimy. Oto jedno z najwspanialszych dzieł malarza Andreasa Stecha ukazuje nam w jakże

ły mieszkańcom także wówczas, gdy w ulicznych studniach, a raczej murowanych podziemnych cysternach, zamarzała woda. Często więc ratowano się topionym śniegiem. Przez całą dobę nad Gdańskiem unosiły się dymy z domowych palenisk. Wtedy też rosło niepomierne zagrożenie pożarowe. Najwięcej radości zima dawała dzieciom oraz młodzieży. Bogatą tradycję miały wszelkie ślizgawki w zakolach Motławy oraz na taflach lodu, który skuwał także miejskie fosy. Od dawna znane tu łyżwy pozwalały ścigać się po lodzie. Wiele rodzin chętnie spacerowało też z dziećmi na pobliskie wzgórza, skąd można było do woli zjeżdżać na sankach. Chłód dawał się za to we znaki ludziom starszym również w nieogrzewanych świątyniach podczas długich nabożeństw. Na oblo-

małych pociechach bądź krewnych najwymyślniejsze zabawki. Zapewne nie brakowało laleko raz drewnianych główek koni. Ich grzywiaste szyje przechodziły w drewniany drążek, tak by dosiadający małych rumaków chłopcy mogli udawać jeźdźców. Ci, których było na to stać nie żalowali też pieniędzy na kosztowniejsze zabawki. Niektóre z nich posiadały nawet ukryte mechanizmy.

Gdy wreszcie nastąpiła wigilia Bożego Narodzenia, gdańskie dzieci nie mogły doczekać się prezentów. Jak odnotował Ogier, "mówią im, że jeśli się będą z należną pobożnością zachowywać w te dni narodzin Chrystusa, będą miały w bród zabawek i smakołyków.

Tą nadzieją je kusząc, namawiają je do postu w wigilię Bożego Narodzenia, a przedulo-

podarunki dla siebie".

\*\*\*

O tym, że kultura muzyczna w dawnym Gdańsku stała na wysokim poziomie, świadczą stare zapiski, mówiące o wspaniałej muzyce organowej, o występach chórów chłopięcych oraz starannym doborze świątecznych kolęd, wreszcie o ulicznych przemarszach orkiestr dętych. Bodaj w każdym domu śpiewano kolędy przy akompaniamencie skrzypiec, klawesynu, fletu lub lutni. Poczynając od adwentu, gdańskie i okoliczne dzieci z niższych sfer odwiedzały mieszczan z pastorałką na ustach oraz podświetloną świeczkami szopką w dłońiach. Do tutejszej tradycji przenikało oczywiście wiele elementów kultury duchowej i materialnej zarówno Kaszubów, jak i przedstawicieli nacji, które tworzyły ów niepo-

biła skórę ryb. Zatem przy smak ten mógł swobodnie trafić nawet na wigilijne stoły, którym z reguły obce były potrawy z mięsa.

\*\*\*

Święty czas Bożego Narodzenia i Trzech Króli zdawał się wyciszać wszelkie konflikty wyznaniowe. Krewni i przyjaciele składali sobie świąteczne wizyty. Luteranie, kalwiniści czy menonici bez uprzedzeń odwiedzali kościoły i klasztory katolickie. Natomiast katolicy bracia miłośni, zwani bonifratrami z kościoła i szpitala św. Gertrudy roznosili po domach opłatki. Zakonnicy ci pukali do drzwi mieszczan, nie bacząc na to, jakiego są wyznania. Bez słowa ofiarowywali gospodarzom domów opłatki wigilijne oraz porcję wonnej... tabaki. Zawsze odchodzili obdarowani jakąś sumą pieniędzy przeznaczoną na utrzymanie ich szpitala. Długo by można prawić o szaleństwach andrzejkowych, sylwestrowych i noworocznych, tudzież o karnawałowych ucztach i balach.

Najchętniej organizowano je w prześwietnym wnętrzu Dworu Artusa. Corocznie bardzo uroczysto obchodzono w Gdańsku święto Trzech Króli. Przebrani za Mędrców ze Wschodu młodzi gdańszczanie dumnie kroczyli ulicami miasta. Było to zawsze wielkie przeżycie dla dzieci. Szczególnie zaś zainteresowanie wzbudzała odziana w kolorowe szaty postać Murzyna z koroną na głowie. Często owi przebrańcy wzorowali się na malowidle ze sceną narodzin Jezusa i pokłonie Trzech Króli. Zdobi ono prawe skrzydło wielkiego ołtarza w kościele Mariackim. Bywało, iż w orszakumędrców, który przemierzał tutejsze trakty, był także żywy wielbłąd. Ten motyw trafił zresztą dawno już temu do tradycji wypieku wyciskanych w cieście piernikowych figurek. Takie korzenne frykasy w postaci wielbłądów trafiały, począwszy od XIX wieku, na choinki jako jedna z wielu ozdób pachnących lasem „tannenbaumów”. Nie wiedzieć czemu tak zwane kamelki najszybciej stamtąd zniknęły, by zaspokoić nigdy nie nasycone apetyty dzieciaków na łakocie z odrobiną egzotycznej fauny.

Jerzy Samp

## Wokół



**S** spacer zaczynamy u zbiegu ulic św. Trójcy i Kładki. Ta druga należy do najstarszych na Starym Przedmieściu: najpierw (w 1385 roku) była to ulica Drewniana w Sarnim Gaju (Holzgasse im Rehagen), później po prostu Drewniana (Holzgasse). Nazwa pochodziła od dyli kładzionych na grząskim gruncie jako chodnik - stąd dzisiejsze Kładki.

\*\*\*

Z dawnej zabudowy ul. Kładki przetrwał zbudowany w 1883 roku gmach Szkoły Wiktorii (Victoriaschule). Przeniesiono tu wówczas szkołę średnią dla dziewcząt z ul. Piwnej 52 i działające przy niej od 4 lat seminarium nauczycielskie. Arcyksiężna Wiktorja, której imię nadano szkole, była żoną pruskiego następcy tronu. W 1905 roku rozebrano stojący obok stary hotel Pod Trzema Murzynami, który istniał już w 1729 roku, i rozbudowano gmach w tamtą stronę. W pierwszych dniach po wybuchu II wojny światowej w budynku szkolnym hitlerowcy uwięzili działaczy polskich z Gdańska. Tutaj byli przesłuchiwani, nierzadko z użyciem tortur, stąd zesłano ich do obozów, gdzie większość z nich została zamordowana. Upamiętnia ich tablica przy wejściu. W odnowionym gmachu mieści się dziś Wydział Biologii Uniwersytetu Gdańskiego. Obok wyrósł w latach PRL Dom Akademicki, o trzy piętra za wysoki, zakłócający piękną panoramę Gdańska w widoku z Biskupiej Górki. Po drugiej stronie ulicy przetrwała kamieniczka nr 7, skromna, ale cenna, bo autentyczna.

Wracamy do punktu wyjścia, jeszcze raz radując oczy widokiem domku galeriowego przytulonego do wspaniałego masywnego kościoła św. Trójcy. Przechodzimy na ulicę Okopową, której odcinek stąd do Bramy Wyrzecznej nosił przed wojną nazwę Wału Karowego (tzn. Taczkowego - Karrenwall). Zachowano w ten sposób nazwę bramy z 1462 roku i bastionu zbudowanego na jej miejscu w roku 1572. Oba obiekty należały do Głównego Miasta. Jak



Obraz Andreasa Stecha (1635 - 1697) „Zimowa panorama Gdańska” z Ratusza Głównego Miasta w Gdańsku

Fot. Christian Samp

sugestywny i nastrojowy sposób siedemnastowieczną panoramę miasta pokrytego śnieżnym puchem. Poczynając od pierwszych dni adwentowych, a kończąc na karnawale, był to czas wielkiego wyciszenia. W nadmotławskim porcie i na Wyspie Spichrzów zupełnie zamierał ruch. Pracę przerywały na wiele tygodni tutejsze stocznie Brabank i Lastadia.

\*\*\*

Zamiast wygodnych powozów po mieście poruszały się co najwyżej sanie zaprzężone w konie. Te należące do najbogatszych mieszczan były niekiedy prawdziwymi dziełami sztuki. Oczywiście, moda musiała odpowiadać warunkom pogodowym. Mrozy dokucza-

dzonych kamieniami ulic i uliczek łamali sobie ręce i nogi.

Pozostańmy jednak przy uciechach. Wbrew pozorom wiele z radosnych chwil gdańszczan żyjących tu przed wiekami do złudzenia przypomina te odnoszące się do naszych czasów. By nie być gołosłownym, sięgam po diariusz Karola Ogiera z 1635 roku. Goszczący tu wówczas paryżanin wspomina o trwającym trzy dni targu bożonarodzeniowym, jaki corocznie organizowano wokół największego z gdańskich kościołów. Pisze o wszelkiego rodzaju dziecięcych zabawkach, jakie tu można było nabyć. Zakupów dokonywały nie tylko niewiasty z najznamienitszych rodów, ale i te z pospólstwa. Wszystkie kupowały z myślą o swoich

żeniem się do snu ustawiają czy to miskę czy koszyk, do którego Pan Jezus ma w nocy złożyć swoje dary. Równocześnie przywiązują dzwonki do nóg słudze czy służce, a ci w ciemnościach wkradają się zich dźwiękiem do izby dzieci niecierpliwie na to czekających i wtedy dopiero chłopaczki i dziewczynki myślą, że przyszedł Chrystus.

A kiedy zawita, z wielką uciechą i radością podziwiają podarunki, niby to z nieba przyniesione i z rąk ich potem nie wypuszczają, tak że - jak to najczęściej bywa - zanim dzień minie już je popsują. Trybem takiej samej sztuczki podstawią słudzy panom lub gościom swoje miski, aby dostać - jak się przyzwyczaili to nazywać: swojego Chrystusa - tzn.

wtarzalny klimat wielokulturowy. Niektórzy na przykład wierzyli, iż owej świętej nocy narodzin Zbawiciela pod śniegiem zakwitają najpiękniejsze kwiaty.

Osobny temat to rozkosze podniebienia. Świąteczna kuchnia obfitowała więc tu nad morzem w rozmaite potrawy z ryb. Na stoły wigilijne, nie tylko katolików, trafiały prócz śledzi również węgorze, łososie i jesiotry. Także szczupaki uważane za rybę ponie- kąd świętą. Z wybranych części ich szkieletów można było przecież ułożyć wszystkie narzędzia zastosowane przez zabójców Jezusa. Osobliwość stołu najbogatszych mieszczan stanowiły dania z zakwaszonego ogona bobra. Pokryty był bowiem łuską, ta zaś zdo-

# Starego Przedmieścia (13)

wspomniano, ul. Okopową wytyczono po rozebraniu fortyfikacji, a potem zaczęto ją zabudowywać. Kamieniczka na rogu ul. św. Trójcy powstała w roku 1903. Często wmawia się nam, że to architektura niewiele warta, powielająca stare wzory. Zachęcam zwolenników takich osądów, by się dobrze przyjrżeli krytykowanym obiektom. W tej kamienicy (dziś nr 17) podziwiamy szlachetne proporcje, narożny wykusz i ryzality zwieńczone neogotyckimi szczytami, barwny wystrój i piękno detali, np. krat przy okienkach piwnicznych i gankach parteru. Ciekawym szczegółem jest rzeźba psa w ostrołukowej wnęcie między oknami drugiego piętra. Na jej temat Jerzy Samp wymyślił wzruszającą legendę. W rzeczywistości nie znamy historii tej figury. Można jedynie mieć pewność, że chodziło o upamiętnienie ulubieńca właściciela lub kogoś z jego rodziny.

\*\*\*

Do Kamienicy „Pod Psem” przylega od północy gmach mieszczący dziś Wojewódzka Komendę Policji. Powstał w latach 1903 - 1905 według projektu Curta Hempla z Drezna, zwycięzcy konkursu, w którym wzięło udział 80 architektów! O sukcesie zadecydowało nasycenie elewacji elementami gdańskiego renesansu. Inwestorem był Zakład Ubezpieczeń Krajowych. W budynku frontowym były biura, na drugim piętrze sala posiedzeń z wielkimi oknami, w bocznych skrzydłach przechowywano dokumentację. W 1945 roku gmach utracił wieżyczki na dachach i dekoracyjne szczyty, których po wojnie nie odbudowano. Po bokach środkowego okna pierwszego piętra widać do dziś ślady medalionów, usuniętych wówczas zapewne przez nieporozumienie - może wzięto je za portrety jakichś polityków? W rzeczywistości przedstawiały popiersia rolnika i żeglarsza. Budynek utracił znaczną część swojej świetności: z dawnego wystroju zewnętrznego pozostał praktycznie tylko portal i oprawa okien. Przy okazji jakiegoś remontu powinno się przywrócić w całości jego efektowną postać, która dodałaby blasku całej okolicy.

Dochodzimy do estakady u wylotu Podwale Przedmiejskiego, przekształconego po wojnie w arterię, która odcięła Stare Przedmieście od Głównego Miasta. Dziś, kiedy obwodnica południowa przejęła większość ciężkiego ruchu, można naprawić ten błąd przez przywróce-

nie „normalnych” przejść dla pieszych ze światłami. Dawne Podwale Przedmiejskie, po zasypaniu fosy, od której wzięło nazwę (Vorstädtischer Graben - Fosa Przedmiejska), zabudowane z obu stron szeregami kamieniczek, kończyło się tu na zbudowanym w 1905 roku budynku policji (dziś ABW), przy którym otrzymało ukośny wylot na Okopową (do dziś zachował się ukos ściany budynku od tej strony). Po prawej, między wylotem Kładek (dziś zablokowanym przez nasyp) a Rzeźniczką, tuż za białym „punktowcem” Domu Akademickiego, stał do ostatniej wojny Dwór Szewców z roku 1555 z pięknym renesansowym szczytem.

Podobnie jak w innych dzielnicach historycznego Śródmieścia Gdańska także i tu na każdym kroku natrafiało się na zabytki. Pozostało stosunkowo niewiele, ale są wśród nich takie perły jak oba wielkie kościoły, Muzeum Narodowe w dawnym klasztorze, baszty Atutowa (w ruinie) i Biała, zespół placu Wałowego, brama Nizinna z bastionami św. Gertrudy i Turem (Żubrem), oba gimnazja - Miejskie na Targu Maślanym i Polskie na Augustyńskiego, i wiele innych cennych obiektów. Stare Przedmieście jest nadal jedną z najatrakcyjniejszych dzielnic naszego miasta.

**Andrzej Januszajtis**  
Fot. **Andrzej Januszajtis**



Ul. Kładek z dawną szkołą Wiktorii



Kamienica „Pod Psem” i Wojewódzka Komenda Policji

# Niezbędna witamina D

## - eliksir zdrowia



**N**iedobory witaminy D są tak powszechne, że niemal każda osoba w naszym kraju powinna stosować suplementację tego ważnego dla zdrowia składnika. Ocenia się, iż jedynie niewielki proc. mieszkańców ma prawidłowe jej stężenie. W Europie jest podobnie, a w przyszłości może być jeszcze gorzej, gdyż od 10 lat systematycznie spada odsetek osób z prawidłowym stężeniem tej, dla wielu, tajemniczej witaminy.

\*\*\*

Właściwości witaminy D jako substancji ochronnej dla układu kostnego dzieci i dorosłych są powszechnie znane od dziesięcioleci. Badania ostatnich lat jednoznacznie wskazują, że niedobory witaminy D mogą być podstawą nie tylko schorzeń kości, ale także wielu powszechnych, cywilizacyjnych chorób – nowotworów złośliwych, chorób układu krążenia, zaburzeń odporności, chorób autoimmunologicznych, depresji, a nawet schizofrenii. Niedobór lub brak witaminy D we krwi stwierdza się u większości mieszkańców Ziemi – ich aktualną liczbę ocenia się na ponad 1 miliard.

Głównym powodem niedoboru witaminy D w Polsce, w skali całego roku, jest zbyt małe nasłonecznienie ze względu na niekorzystne położenie geograficzno-klimatyczne naszego kraju. A witamina D aż w 90 proc. syntetyzowana jest w skórze, tymczasem promienie słoneczne na obszarze Polski padają pod odpowiednim kątem jedynie od końca maja do września.

\*\*\*

Badania naukowe donoszą, iż suplementacja tej witaminy jest konieczna, a prof. Roman Lorenc z Zakładu Biochemii, Radioimmunologii i Medycyny Doświadczalnej Centrum Zdrowia Dziecka w Warszawie doda-

je, że należy jedynie rozważać, kiedy i w jakich dawkach trzeba ją stosować u poszczególnych osób, gdyż bardzo trudno ją przedawkować. Zatem wszyscy Polacy powinni zażywać witaminę D od października do co najmniej marca, a najlepiej do maja – twierdzi środowisko medyczne. A osoby starsze, po 60 roku życia, powinny przyjmować ją przez cały rok, nawet latem, kiedy to znacznie gorsza jest, wraz z wiekiem, jej synteza w skórze. Trudno jest właściwie zbilansować dietę i pozyskać odpowiednią ilość witaminy D z pożywienia, gdyż głównym jej źródłem są tłuste ryby, dobrej jakości nabiał i jajka. Najwięcej witaminy, jest w świeżym węgorzu, w 100 g ryby prawie 1200 jednostek międzynarodowych tej witaminy, w 100 g śledzia w oleju – 880 jednostek IU, w 100 g łososia gotowanego lub pieczonego – 500 IU, a w innych rybach 50 – 200 IU. Z kolei zawartość witaminy D w żółtku jajka to tylko 20 – 50 jednostek (w zależności od gatunku jaj) i aby osiągnąć pożądaną dawkę należałoby w ciągu doby spożyć około 18 żółtek... co jest i z żywieniowego punktu widzenia i zdrowotnego niemożliwe!

Wymienione wyżej naturalne źródła witaminy, ze względu na ograniczone możliwości ilościowe ich spożywania, nie są w stanie zaspokoić zgodnego z najnowszymi ustaleniami zapotrzebowania organizmu człowieka na witaminę D. Opublikowane w 2013 roku wytyczne międzynarodowych stowarzyszeń medycznych dla Europy zalecają, żeby osoby dorosłe od października do maja przyjmowały dziennie co najmniej 800 – 2000 IU, według indywidualnych zaleceń lekarza. Zlekceważenie poziomu witaminy D, jaki mamy w organizmie, jest poważnym w konsekwencjach błędem. Nim więc zaczniemy słuchać ostrzeżeń dotyczących zbyt dużych ilości witaminy D, najpierw zobaczmy, czy nie jesteśmy w grupie 90 proc. Polaków, których dotyczy jej zbyt mała, do zachowania zdrowia, ilość.

\*\*\*

Co zatem należy zrobić? Sprawdzić poziom witaminy D w organizmie. Jeśli mamy jej za-

mało, uzupełnić przynajmniej do momentu osiągnięcia wartości powyżej 50 ng/ml i utrzymywać jej dobry poziom stale. W tym celu, w zależności od pory roku, zażywać 15-minutowych kąpeli słonecznych w miesiącach kwiecień – wrzesień (jeśli jest taka możliwość, to nawet codziennie), w czasie, kiedy słońce jest najwyższe (czyli najlepiej w samo południe); w miesiącach pozostałych korzystać dodatkowo z suplementów, ale dbając jednocześnie o zdrową dietę, wkomponować ryby w nasze menu, dużo zielonych warzyw i kiszonek.

Kąpiele słoneczne powinny stać się naszą codziennością. Kąpiel słoneczna nie oznacza opalania się godzinami – to nie jest zdrowe! Długość przebywania na słońcu, którą możemy nazwać kąpielą słoneczną, określamy jako 15 minut w południowym słońcu, oczywiście pod warunkiem, że część naszego ciała jest odkryta (np. ramiona i nogi częściowo) i nie mamy na sobie kremów z filtrami ochronnymi. Bardzo często wykonujemy różnego rodzaju badania krwi, ale nikt jednak nie zawiera sobie głowy witaminą D. Tymczasem jej niski poziom to prosta droga do utraty zdrowia i powinno się ją brać pod uwagę jako badanie podstawowe. Polecam, aby badając krew, zbadać także poziom witaminy D – konkretnie wykonać badanie zawartości 25 (OH) we krwi. Normy w Polsce zawierają się w granicach pomiędzy 30 ng/ml a 70 ng/ml. Przy czym dbając o zdrowie, absolutnie nie należy się zadowalać, jeśli zawartość 25 (OH) jest niższa aniżeli 50 ng/ml. Jeszcze lepiej, kiedy jest większa niż 60 ng/ml.

\*\*\*

Aby witamina D dobrze i właściwie spełniała swoją rolę w naszym ciele, niezbędna jest również odpowiednia ilość witaminy K. Bowiem to bardzo ważne, aby wapń trafiał tam, gdzie powinien (do kości, zębów), a nie tam, gdzie mógłby nam zaszkodzić. O witaminę K raczej nie musimy się martwić, o ile stosujemy się do zasad racjonalnego odżywiania i dbamy również o równowagę kwasowo-zasadową, a w menu występuje porcja kiszonek oraz wa-

ryw mających zielone liście i krzyżowych: jarmuż, szpinak, rukola, brokuł, kapusta, botwinka, kalarepa. Dodatkowo jej źródłem są masło i nabiał oraz jajka. Rola witaminy D w organizmie – jej udział w regulacji gospodarki mineralnej to rola klasyczna. Funkcje kalcyferoli w organizmie wiążą się z utrzymaniem homeostazy wapnia i fosforu, a przede wszystkim z procesami mineralizacji i przebudowy tkanki kostnej, witamina D podwyższa efektywność absorpcji wapnia i fosforanów w jelitach, zapewnia właściwy poziom wapnia i fosforanów w układzie krążenia, stymuluje wytwarzanie kolagenu przez osteoblasty. Jednak podwyższone stężenia parathormonu (PTH) stymulują układ do wzmożonej resorpcji kości. W regulacji biorą udział nerki i przytarczyce poprzez obecny w nich receptor VDR, synteza i wydzielanie PTH są odpowiedzią na zmiany stężenia wapnia w układzie krążenia.

Witamina D jest polifunkcyjna, wiemy obecnie, że większość z jej funkcji nie jest związana z regulacją poziomu wapnia, ale z regulacją wydzielania hormonów, proliferacją i różnicowaniem komórek. Poznanie tych zależności pozwoli zaproponować nowe terapeutyczne zastosowania witaminy D w chorobach kardiologicznych czy immunologicznych. Badania potwierdziły wpływ witaminy D na komórki systemu odpornościowego. Niedobór witaminy D w pożywieniu powoduje spadek odporności i chroniczne infekcje bakteryjno-grzybicze. Natomiast podawanie odpowiedniej ilości witaminy D poprawia odporność organizmu. W komórkach niektórych nowotworów (piersi, prostaty, jelita grubego) witamina D pełni rolę czynnika antyproliferacyjnego. Wyniki badań klinicznych, a także epidemiologicznych potwierdzają, że odpowiednio wysoki poziom witaminy D w organizmie może zmniejszać ryzyko nowotworów. Niski poziom 25 (OH) D jest powiązany z podwyższonym ryzykiem chorób układu krążenia, prawdopodobnie zwiększa też ryzyko nadciśnienia.

**Maria Fall – Ławryniuk**

### Chlebniczek Jujki



### PIECZYWO

J. KOWALSKI

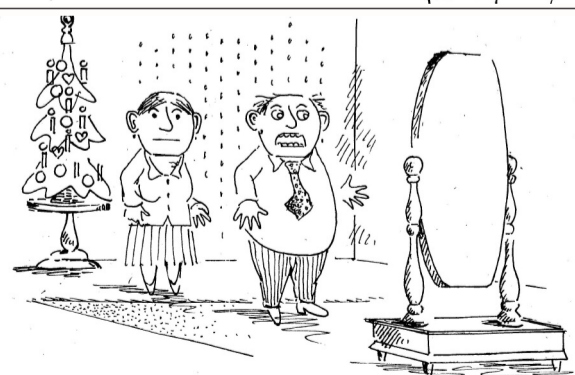


POWSTRZYMAŁABYSZ SIĘ Z TYMI ŻYCZENIAMI, DOŚĆ SIĘ NA NAS DOROBIŁ!



TYLKO NIE ZACZYNAJ NOWEGO ROKU OD AWANTUR, NIE WIDZISZ, ŻE O CHLEBIE PAMIĘTAŁEM!

A MOJA, JAK ZWYKLE OD NOWEGO ROKU OBIECUJE UNIKAĆ CIASTEK



WIEŚZ ŻÓŁKA, CHYBA UTYŁEM OD TYCH OPLATKÓW