

# KURZYFER

# GDAŃSK



1922  
PELLOWSKI

Luty 2015  
Nr 2 (73) ISSN 2080 - 4121

## Na tłusty czwartek pączki i chrusty

**T**łusty czwartek rozpoczyna tłusty tydzień, będący w dawnej Polsce czasem hucznych zabaw i spożywania tłustych potraw przed okresem Wielkiego Postu. W tym roku dzień ten przypada dość wcześnie, bo 12 lutego. Dzisiaj w tłusty czwartek objadamy się słodkimi pączkami i faworkami, zwanymi też chrustami albo chruścikami, smażonymi na tłuszczu. Symbolizują one kiełbasy, słoninę, boczek czy pasztety, którymi nasi przodkowie.

- Na tłusty czwartek przygotowujemy, jak co roku, smaczkowite tłuste słodkości - zaznacza Łukasz Pellowski, właściciel firmy Piekarnia-Cukiernia "Pellowski" Łukasz Pellowski w Gdańsku. - Oprócz naszych tradycyjnych pączków nadziewanych konfiturą różaną i pokrywanych lukrem posypanym kandyzowaną skórką pomarańczową, będą to także pączki nadziewane toffi, adwokatem i serem. Oprócz pączków, będziemy oferować pulchne, lukrowane gniazdko drożdżowe i faworki z cienkiego, kruchego ciasta, posypane cukrem pudrem. Wyroby te wytwarzamy wyłącznie z naturalnych składników - mąki, mleka, jajek i cukru, wykorzystując dawne, wypróbowane receptury rodzinne, z czasów, gdy firmę prowadził mój dziadek Józef. Nie stosujemy żadnych półproduktów oraz konserwantów, polepszaczy i

spulchniaczy syntetycznych. Aby zachować smak, wysoką jakość wyrobów i w dbałości o zdrowie konsumentów, pączki oraz faworki smażymy w specjalnym palmowym oleju wysokotemperaturowym, który filtrujemy tylko raz, a potem przekazujemy do utylizacji.

\*\*\*  
W XVI wieku pączki były bułami z ciasta chlebowego, nadziewanymi słoniną i smażonymi na smalcu. Słodkie racuchy, pączki i chrusty pojawiły się w następnych stuleciach. Jak w XVIII wieku napisał ks. Jędrzej Kitowicz w swoim dziele "Opis obyczajów za panowania Augusta III": "Skoro się

(...). Ciasta także francuskie, torty, biszkopty i inne, pączki nawet - wydoskonalono się to do stopnia jak najwyższego. Staroświeckim pączkiem trafiwszy w oko, mógłby go być podsinić, dziś pączek jest tak pulchny, tak lekki, że ścisnąwszy go w rękę, znowu się rozciąga i pęcznieje jak gąbka do swojej objętości, a wiatr zdmuchnąłby go z półmiska".

Jeszcze w pierwszych dziesięcioleciach ubiegłego stulecia pączki smażono, zgodnie z recepturą sprzed wieków, a więc głównie na smalcu. Postęp technologiczny w przemyśle spożywczym i względy ekonomiczne sprawiły, że

nia ciastek oleje roślinne.

\*\*\*  
Prawdziwe pączki są pulchnymi, kulistymi ciastkami drożdżowymi, nieco spłaszczonymi. Ciasto na ten cukierniczy przysmak wyrabia się z mąki pszennej i mleka, z dodatkiem drożdży, tłuszczu i jajek. W trakcie smażenia, w temperaturze 165 stopni C, uformowany z ciasta pączek nabiera brązowej barwy. Dookoła pączka pozostaje jasne pasemko, tak zwany kołnierzyk. Stanowi to efekt jego obracania w gorącym tłuszczu. "Kołnierzyk" świadczy o tym, że jest on należycie wyrośnięty, pulchny i ma właściwą objętość.

Zgodnie z dawnymi recepturami pączki powinny być zawijane.

Tak je wytwarzano niegdyś w domach, a także jeszcze, pół wieku temu, w cukierniach. Nadzienie nakładano na rozwałkowane kęsy wyrośniętego ciasta, które zawijano i formowano z nich spłaszczony kule. Pączki smażono więc razem z nadzieniem z marmolady owocowej, powideł lub konfitury różanej. Dzisiaj wielkość produkcji cukierni i duża pracochłonność tradycyjnej technologii nie pozwalają na jej wykorzystywanie. Ciastka zawijane musiałyby być znacznie droższe, przynajmniej dwukrotnie. Dlatego też cukiernie stosują szprycowanie pączków nadzieniem już po ich podpieczeniu.

Oprac. (JAS)

### Walentynkowe słodkości z firmy „Pellowski“

Symbolem Dnia św. Walentego, zwanego też walentynkami lub dniem zakochanych i obchodzonego co roku 14 lutego, jest czerwone serce. Dzień ten stanowi okazję do wzajemnego obdarowywania się zakochanych walentynkowymi upominkami czy czerwonymi kartkami w formie serca, z okolicznościowymi napisami albo wierszykami. Oprócz różnych maskotek lub kwiatów, upominkami są słodczyce w kształcie serc. Firma

„Pellowski” w ofercie w dniu zakochanych specjalnie przygotowane dla nich smaczkowite, walentynkowe wyroby cukiernicze. - W dniu zakochanych w naszych sklepach i kawiarniach będzie można kupić różne walentynkowe słodkości - mówi Łukasz Pellowski, właściciel firmy Piekarnia-Cukiernia „Pellowski” Łukasz Pellowski w Gdańsku. - Będą to dwa rodzaje piernikowych serc w czekoladzie z napisem „Kocham Cię” i zdobieniami w postaci gałązek z kwiatami. Bardzo smaczkowite i efektowne są też torciki walentynkowe, w formie serca, z drożdżowego ciasta jogurtowego, z truskawkami i galaretką owocową, ozdobione kwiatem.

Zwyczaj obchodzenia Dnia św. Walentego, jako święta zakochanych, przywędrował do nas w latach 90. ubiegłego stulecia z krajów zachodnich. Jest on szczególnie popularny w Wielkiej Brytanii i Stanach Zjednoczonych, w których św. Walentego uznaje się za patrona zakochanych. Natomiast w Kościele katolickim, zgodnie z decyzją papieża Galezego I z 496 roku, 14 lutego każdego roku św. Walentemu poświęca się wspomnienie liturgiczne.

Początków kultywowania Dnia św. Walentego doszukuje się w zwyczaju celebrowania w starożytnym Rzymie, w połowie lutego, święta ku czci Junony, rzymskiej bogini patronującej kobietom i małżeństwom. Św. Walenty miał być biskupem Terni (dawniej Interamny) w pobliżu Rzymu. Inny przekaz historyczny mówi, że był on kapłanem rzymskim i lekarzem, którego uwięził Calpurnius, prefekt Rzymu, za pomoc udzielaną męczennikom. Walenty zdołał nawrócić Asteriusa, dowódcę straży Calpurniusa, po cudownym odzyskaniu wzroku przez jego przybraną córkę. Asteriusa z rodziną ochrzczono, za co cesarz Klaudiusz II skazał Walentego na ścięcie. Wyrok wykonano 14 lutego w 269 lub 270 roku. Przed egzekucją napisał list do ukochanej z podpisem: „Od Twojego Walentego”. Po egzekucji Walentego pobożna rzymska matrona Sabinilla poprosiła wydanie jego ciała. Został on pochowany w swej posiadłości przy Via Flaminia. W 350 roku w miejscu tym zbudowano bazylikę, którą zniszczono w VII stuleciu. Natomiast relikwie Walentego przeniesiono do kościoła św. Praksedesa.



Tradycyjne pączki z nadzieniem różanym z firmy „Pellowski”  
Fot. Firma „Pellowski”

nacisnęło do Polski kucharzów Francuzów i rodacy wydoskonalili się w kucharstwie,

no rzemieślnicze zakłady cukiernicze, jak i duże wytwórnie, wykorzystują do smaże-

# Zanim osioł hańby opuścił miasto



**T**arg Węglowy to z pewnością najosobliwsze miejsce handlu w całym grodzie nad Motławą. Był czas, że sąsiadowały tu ze sobą budowle wzniesione w różnych epokach. Niewątpliwie jednak najstarszą z nich była gotycka Baszta Słomiana. Do takich należały też budynek Katowni, nieistniejący już barbakan oraz Dwór Bractwa Strzelców.

Z czasem pojawiły się także Żłota Brama, Wielka Zbrojownia i Stara Apteka. Następnie zbudowano kolumnadę, a jeszcze później - domy handlowe i wreszcie gmach teatru. To właśnie na Targu Węglowym, niegdyś zwanym też Dominikańskim, odbywały się w sierpniu każdego roku słynne sierpniowe jarmarki o wielowiekowej tradycji. Powierzchnia obszernego placu pokryta była początkowo zwiezionymi z okolicznych pól kamieniami, a następnie została wybrukowana. Odkąd w mieście pojawiły się konne, a potem elektryczne tramwaje, w XIX wieku położono z myślą o nich żelazne szyny.

Wróćmy jednak do bardziej zamierzchłych czasów, gdy na placu handlowano węglem. Oczywiście, nie był to węgiel kamienny, lecz drzewny. Sprowadzano go do Gdańska drogą wodną z polskich puszczy i lasów. Takiego węgla używali tutejsi odlewnicy, kowale, konwisarze oraz płatnerzy wytwarzający broje i białą broń. Nie mogli się bez niego obejść piekarze, a nawet miał on wielkie zastosowanie w tutejszych kuchniach. Nadwyżki węgla trafiały, za sprawą kupców oraz faktorów, na statki i wysyłane były do zamorskich krajów.

To nie ruchliwość głośno zachwalających swój towar przepukniów korzystających z tutejszej Tandety, jak niegdyś określano to miejsce, uważano za największe przekleństwo Targu Węglowego. Przez

wieki przyciągały tu wzrok ponure narzędzia kaźni; wysoka szubienica, pręgierz oraz tak zwany osioł hańby. Peter Willer uwiecznił je na swoim sztychu z 1687 roku. Gdański osioł przez długie wieki służył za rodzaj przestrogi. Profesor Edwin Rozenkranz tak oto opisał w go w swojej pracy pt. "Gdańska archeologia prawna": "Była to drewniana ok. 3 m wysokości konstrukcja, mająca na przeciwległych krańcach osłe głowy. Na tej konstrukcji usadawiano i przywiązywano niepoprawne kłótnice lub kłótników, ale plecami do siebie. W ten sposób penitenci mogli kontynuować spory, nie czyniąc sobie fizycznej krzywdy. Gawiedź przyglądała się tej karze, a może nawet podzegała krewkich kłótników".

"Osioł hańby" wzbudzał w jednych śmiech i ironię, w innych zaś litość. Ofiary skazane na ich umieszczenie wysoko na plecach osła zazwyczaj miały się na prawo i lewo, przeklinając swój los i tych, którzy ich tam zaprowadzili. Na nic jednak zdała się cała ta ich szarpanina. Grube, rzemieńne pasy mocno przytrzymywały skazańców do tułowia drewnianej „potwory” i skazani tak długo musieli tam tkwić, jak długo nakazywał to wyrok. Nad wszystkim czuwał bezwzględny kat i jego pomocnicy, a gawiedź tylko przekrzykiwała się w wyzwiskach. Bywało, iż na drewnianym narzędziu hańby zasiadali nazbyt kłótniwi małżonkowie!

To dziwne, lecz najbardziej niewinną w tym wszystkim istotą był sam osioł. Czymże bowiem naraził się miejscowemu wymiarowi sprawiedliwości ten, na którym Święta Rodzina udała się niegdyś do Egiptu, i tym zarazem, na którego grzbiecie Pan Jezus uroczyście wjechał do Jeruzolimy?

- To nie ja karzę, lecz prawo karze - syczał przez zęby i spod założonego na głowę kaptura gdański kat.

Podobno raz miało się zdarzyć, że któryś ze skazanych, zamiast powtarzać za katem słowa skruchy, zaczął ryczeć na cały głos, naśladując niezbyt miłe dla ludzkich uszu ryczenie osła.

- Co czynisz? Zapytał go ostro sługa wymiaru sprawiedliwości.



Ryc. Peter Willer 1687. Wieża Więzienna i Katownia



Ryc. Peter Willer 1687. Szubienica, pręgierz i "osioł hańby", po lewej stronie, na Targu Węglowym, niegdyś Dominikańskim

- To nie ja ryczę, lecz osioł ryczy - odwarknął skazany, przedrzeźniając kata.

- Widocznie wasz osioł dawno nie był już karmiony, a ostateczny głodem męczy się teraz pod moim ciężarem.

Było to w czasach, gdy tuż obok znajdowała się wspomniana już wcześniej Baszta Słomiana.

- Żeby w tak zamożnym mieście dręczyć niczemu niewinne zwierzę widokiem baszty pełnej słomy? Oto prawdziwa niegodziwość, wobec której niczym jest czyn, którego się dopuściłem. Może jest i głodny, ale za to głupi - odburknął na to kat, czym o dziwo naraził się mieszczanom biorącym udział w „widowisku”.

- A może Gdańsk tylko przechwała się swym rzekomym bogactwem, zaś w Baszcie Słomianej nie ma ani źdźbła słomy?

- To być nie może! odezwał się stróż prawa. Gdybyś miał rację, przywrócę ci wolność, a osłowi dobre imię i przeniosę go stąd pod strzelnicę.

Winowajcę zdjęto z góry i postawiono na bruk, po czym tłum ruszył w stronę starej baszty. Po otwarciu jej żelaznych wrót przekonano się, że wewnątrz istotnie nie ma ani jednego snopka tego, co pozostaje po wymłóceniu zboża.

- Oto sami widzicie, że budowla jest tylko z nazwy Basztą Słomianą - zawołał winowajca, wywołując rumieniec wstydu na obliczach gospodarzy miasta.

Drewniany dwugłowy osioł z czasem został umieszczony pod gotycką siedzibą tutejszego Bractwa Strzelców (tzw. Strzelnica Świętego Jerzego). Tym niemniej na sztychu F. Lorman-na z 1768 roku widać wyraźnie, że zwierzę hańby, choć już jednogłowe, znalazło miejsce w cieniu wieży Katowni. Ta zaś była przecież, wraz z całym przylegającym do niej zespołem, najstarszym - jak czytamy w pracy Rozenkranza - w Polsce więzieniem.

W końcu jednak narzędzie upokorzenia zniknęło zupełnie z pejzażu miasta. Wszak trudno stwierdzić, iż jego usunięcie przyczyniło się do spadku lżejszych przestępstw popełnianych w Gdańsku, nie mówiąc już o kłótności zważnionych małżonków.

Jerzy Samp

# Gdańskie pączki były pierwsze!



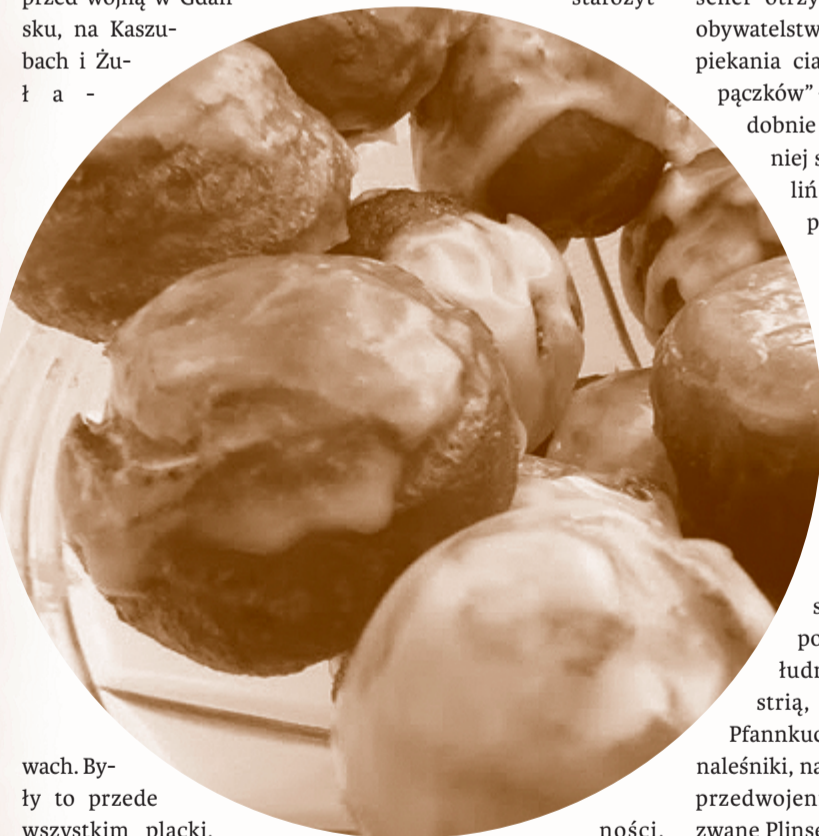
więcej wielkości kartofla, otrzymywały nieraz dzięki temu przedziwne kształty, pobudzające fantazję kobiet i dzieci .... Gotowe purcle posypywano zwykle cukrem pudrem i spożywano na sylwestra, po wypiciu ponczem toastu noworocznego, kiedy przychodził czas na kawę”.

Dalej czytamy: „Kto nie miał tyle tłuszczu, żeby piec te smakołyki, po 5 do 10 naraz, w głębokiej patelni stalowej pokrytej emalią, robił je na zwykłej patelni. Takie purcle, oczywiście znacznie mniejszych rozmiarów, nazywano pączuszkami (np. w Sukczynie). Podobnie nazywano małe dzieci”.

Warto dodać, że ciastka podobne do purcli, smażone, a właściwie gotowane w tłuszczu, były znane już w starożytności.

**P**odobnie jak inne gdańskie karnawał, czyli zapusty, ma bardzo starą tradycję. Tańce, hulanka, swawola wypełniały dni dzielące od okresu Wielkiego Postu. Niemałą rolę odgrywało jedzenie, wzbogacone różnego rodzaju słodkościami.

Kilka lat temu pisałem w „Kuryerze Gdańskim” o niektórych słodkościach zapustowych, popularnych jeszcze przed wojną w Gdańsku, na Kaszubach i Żuławach.



wach. Były to przede wszystkim placki, zwane Fladen, z ciasta drożdżowego z rodzynkami - okrągłe, wypukłe, z lukrową polewą. Drugi rodzaj stanowiły obwarzanki, również z ciasta drożdżowego z rodzynkami, posypane z wierzchu posiekanymi migdałami i lukrem. Na koniec autor, na którym się opierałem (Hans - Bernhard Meyer), opisywał porcle, zwane także purclami, robione w domu na Nowy Rok. Było to także ciasto drożdżowe, „ale nieufornowane, tylko odcinane łyżką zanurzoną przedtem we wrzącym tłuszczu i wkładane do tegoż tłuszczu. Ciastka, mniej

kąpeli z roztopionego tłuszczu. Słowo pączek w odniesieniu do roślin jest prastare, ale jako rodzaj ciastka pojawia się w polszczyźnie po raz pierwszy w 1621 roku, w słowniku Grzegorza Knapiusza (1564 - 1638), który definiuje je jako „kulki gotowane w oleju”, podczas gdy krepki to według niego każde „ciasto smażone”. „Globule gotowane w oleju, posmarowane miodem i posypane makiem”, były znane w starożytnym Rzymie. Sławny mąż stanu Marek Porcjusz Katon nie tylko je w 149 roku przed Chrystusem opisał, ale nawet podał na nie przepis.

Jak widać, ten prototyp pączków w roku wydania Biblii Gdańskiej był u nas znany. Nic w tym dziwnego. Rok wcześniej, w 1631 roku, piekarze Daniel Babell i Kasper Quitscher otrzymali w Gdańsku obywatelstwo z prawem „wypiekania ciastek maślanych i pączków” - nazywanych, podobnie jak znacznie później słynne pączki berlińskie, ciastkami z panwi - Pfannkuchen. Do dziś określa się tak pączki w prawie całych północnych Niemczech (na zachodzie i w Szwajcarii częściej używa się związanego z nimi w XVIII wieku słowa Berliner), podczas gdy na południu, wraz z Austrią, są to Krapfen.

Pfannkuchen oznacza tam naleśniki, na północy (także w przedwojennym Gdańsku) zwane Plinsen. Uzbrojeni w te wiadomości możemy historię gdańskich pączków cofnąć jeszcze dalej w przeszłość. W księgach bractw Dworu Artusa zanotowano, że w roku 1556 bawili nim z wizytą książęta meklemburscy. Wójt Ławy św. Rajnolda ugościł ich hiszpańskim winem, do którego kazał podać konfekty (cukierki), ciastka natryskiwane i wydrążone (dzisiejsze gniazda), pałeczki cukrowe, chleb cukrowy (karmel z trzciny cukrowej), ciasteczka Lechküchlein (biszkopt?), andruty (Eisenkuchen), krajankę piernikową

(Pfeffernüsse), ciasteczka norymberskie, pierniki toruńskie, strucle i pączki (Pfannkuchen).

Na tym jednak nie koniec. Statut jednego z cechów gdańskich piekarzy na Starym Mieście z roku 1475 podaje warunki zostania samodzielnym mistrzem cechowym. Kandydat na mistrza musiał upiec m.in. „miękki chleb i jakieś Pomellen”. Długo szukałem, co to jest, aż przyszło oślnienie: do dziś pumelkami nazywa się pewien rodzaj pączków na Kaszubach, Kociewiu i Powiślu, a nawet w Płocku! Pączki w Gdańsku w 1475 roku! To niewątpliwie pierwsze pączki w Polsce.

Krepki były znane w Krakowie i Wrocławiu w XV stuleciu (wspomniany wyżej Jan Stanko pochodził z Wrocławia), ale pierwsze wiadomości o współczesnych pączkach pojawiają się tam w wieku XVIII, naj-

pierw, w roku 1714, na Śląsku (w samym Wrocławiu w 1732 roku), a dopiero potem w innych regio-

śmy już w roku 1475 te słodkie kule z drożdżowego ciasta, gotowanego w roztopionym tłuszczu, ze słodkim nadzieniem w środku. W XVII wieku



głównie już były posypane cukrem pudrem, bo sprowadzano go do nas wtedy w dużych ilościach, np. w roku 1641 ponad 100 ton, a od 1618 roku działała w Gdańsku pierwsza w Polsce rafineria cukru trzcinowego.

Polscy. Nawet w Wiedniu pierwszy przepis na pączki podano później (w 1486 roku). Do prawdziwego ich rozpowszechnienia w Polsce doszło w XIX wieku. Przędowała w tym Warszawa. Ale to w Gdańsku mieli-

Andrzej Januszajtis

## Purcle kaszubskie

Ciastka wpisane w 2008 roku na listę produktów tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi, w kategorii wyroby piekarnicze i cukiernicze województwa pomorskiego. Zwane są też pączkami i stanowiły obrzędowy, słodki przysmak smażony na rozgrzanym smalcu przede wszystkim w okresie zapustów na Kaszubach i Kociewiu. O zwyczaju ich smażenia z ciasta z żytniej mąki pisał w słowniku kaszubskim ks. Bernard Szycha (1907 - 1976). Pączki serwowano w trakcie sylwestra i gospodarzom, w czasie wspólnych spotkań. Są one smażone do dziś przez kaszubskie gospodynie, które wykorzystują własne receptury. Ciasto na purcle wyrabia się z mąki, drożdży, jaj, cukru, mleka, masła i spirytusu, a nadziewa - powidłami.



Kociewskie purcle  
Fot. archiwum

# Zalecenia żywieniowe w chorobach tarczycy <sup>(2)</sup>



**W** większości chorób tarczycy leczenie polega na systematycznym podawaniu preparatu jej hormonu. Jednakże po ustaleniu najskuteczniejszego sposobu leczenia konieczna jest również interwencja zmieniająca sposób odżywiania pacjenta.

Do prawidłowego funkcjonowania tarczycy w codziennej diecie niezbędna jest obecność pewnych składników odżywczych, niektórych witamin i minerałów, pełniących rolę kofaktorów umożliwiających proces reakcji enzymatycznych w produkcji hormonów. Głównymi składnikami diety, mającymi bezpośredni wpływ na funkcjonowanie tarczycy, są: jod, żelazo, cynk i selen. Wśród składników, których niedobór również może sprzyjać upośledzonej funkcji tarczycy, wymienia się witaminę A i D. Stąd też leczenie chorób tarczycy, poza farmakologicznym, powinno dotyczyć prawidłowo zbilansowanej diety i stylu życia.

W celu usprawnienia przemian metabolicznych należy wypijać duże ilości płynów - wodę niegazowaną, herbatę zieloną i jaśminową, jogurty pitne, soki warzywne i owocowe samodzielnie przygotowane oraz jadać regularne posiłki (co 2 - 3 godz.) i wprowadzić systematyczną aktywność fizyczną o umiarkowanej intensywności.

Udział energii pochodzącej z pełnowartościowego białka powinien stanowić około 20 proc. konsumowanych pokarmów. Szczególnie ważne jest białko dobrze przyswajalne, pochodzące z chudego nabiału, ryb, białego mięsa, królika, cielęciny, chudych części wołowiny. A odpowiednie białko

stanowi bezcenne źródło tyrozyny niezbędnej do syntezy T 3 i T 4 oraz jest źródłem keratyny, która jest istotna w przypadku wypadania włosów, łamliwości paznokci i suchej, pękającej skóry.

\*\*\*

W diecie chorego z niedoczynnością tarczycy należy ograniczać spożycie tłuszczów, jednocześnie zastępując nasycone kwasy tłuszczowe wielonienasyconymi kwasami tłuszczowymi (WNKT), a szczególnie kwasami omega-3, łagodzącymi objawy kliniczne choroby. Kwasy te pobudzają wątrobę do przemiany T 4 w aktywny hormon T 3, zwiększając tempo metabolizmu w organizmie, zapobiegają stanom lękowym i depresyjnym, poprawiają koncentrację, pamięć, podzielność uwagi, zapamiętywanie, jak również usprawniają metabolizm cholesterolu.

Węglowodany proste, czyli słodkie, należy zastąpić złożonymi z dużą zawartością błonnika pokarmowego, zapewniającego stopniowe uwalnianie się glukozy do krwi. Ma to szczególne znaczenie w kontekście zaburzeń

metabolicznych. Zbyt duża dawka błonnika może jednak zaburzać działanie niektórych leków zapobiegających chorobom tarczycy. Stąd konieczność zachowania odstępów czasowych pomiędzy posiłkiem bogatym w węglowodany złożone a ich przyjmowaniem. W diecie należy również zwiększyć spożycie jodu, który jest niezbędny do syntezy hormonów tarczycy. Jego niedobór w organizmie pogłębia również deficyt innych istotnych dla prawidłowej pracy tarczycy składników, jak selen, żelazo, cynk, molibden, witamina A. Zawartość jodu w pożywieniu natomiast jest uzależniona od obróbki termicznej, bowiem związki jodu są lotne: gotowanie obniża jego zawartość o 56 proc., grillowanie o 25 proc. i smażenie na ceramicznej patelni o 20 proc. początkowej zawartości.

\*\*\*

Selen jest kolejnym priorytetowym pierwiastkiem w diecie tarczycowej, bo wchodzi w skład enzymu zwanego dejojodynazą, uczestniczy w przemianach tyroksyny - T 4 w formę aktywną hormonu trijodotyroninę - T 3. W sytuacjach niedoboru selenu dochodzi w organizmie do zmniejszonego wytwarzania T 3 w tkankach. A selen pocho-



dzący z produktów spożywczych zmienia metabolizm energetyczny organizmu, co w konsekwencji wpływa na ma-

się i skład ciała. Badania naukowe wykazują, że jest to jedna z przyczyn problemów utrzymania należytej masy ciała pacjentów z niedoczynnością tarczycy. Selen niezbędny jest również do prawidłowej pracy układu odpornościowego, zatem jego niedobór może przyczyniać się do rozwoju zapalenia tarczycy - choroby Hashimoto i osłabienia jej z powodu autoagresji. Pamiętajmy, że selen, podobnie jak i jod - są lotne i sposób obróbki termicznej czy metody kulinarne będą miały wpływ na ich zawartość w pożywieniu, a przyswajalność selenu wzrasta w obecności białka oraz witamin: A, C, E.

Kluczowy enzym tarczycowy, jakim jest peroksydaza jodująca, zawiera w swojej części cząsteczce żelazo, dlatego też jest to kolejny mikroelement niezbędny w prawidłowym funkcjonowaniu tarczycy. Dzięki niemu dochodzi do aktywowania przemian tyreoglobuliny w tyroksynę i trijodotyroninę. Niedobór żelaza powoduje objawy niedoczynności oraz powiększenie tarczycy, zalecane jest żelazo łatwo przyswajalne z produktów pochodzenia zwierzęcego: chude mięso czerwone, drób, ryby, jaja. Żelazo z produktów roślinnych jest mniej biodostępne, a dodatkowo spożywanie zbyt dużych ilości błonnika również zaburza jego wchłanianie. Cynk stanowi następny ważny pierwiastek. Jest on składnikiem białek receptorowych, a jego niedobór wpływa na zaburzenia wiązania hormonów tarczycowych, obniża tempo metabolizmu, osłabia funkcjonowanie układu odpornościowego. W niedoczynności tarczycy trzeba także ograniczyć lub eliminować konsumpcję soi i jej przetworów. Są one źródłem fitynianów, utrudniających wchłanianie i wykorzystywanie wapnia, magnezu, żelaza, selenu i cynku z pożywienia oraz izoflawonów - związków ograniczających wchłanianie jodu, mogą też zaburzyć przyswajanie leków stosowanych w chorobie.

Maria Fall - Ławryniuk

## Chlebniczek Juiki



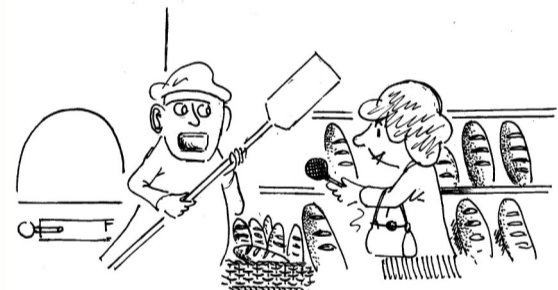
PREZEMIE, JA Z NIEJEDNEGO PIECA CHLEB ZADEŁEM, NAWET OD PELLOWSKIEGO!



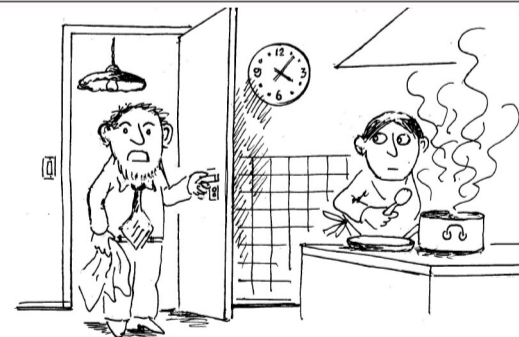
PAMIĘTAJ, JAK ON CIĘ KAMIENIEM TO TY GO CHLEBEM, NAJLEPIED OD PELLOWSKIEGO!



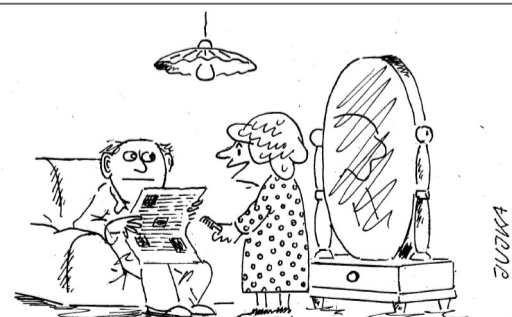
SKĄD MIELI CI WZIĄĆ POGRYZIONY, KAZAŁAM CI KUPIĆ KUPIĆ CHLEB POKROJONY, GAMONIU!



TE NOWOCZESNE TECHNOLOGIE POMOGŁY NAM POLEPSZYĆ JAKOŚĆ TRADYCYJNEGO PIECZYWA



ODCHODZĘ DO ZOŚKI, PRZYGOTUJ MI KANAPKI NA DROGĘ



WIESZ JOZEK, JA CHYBA UTYŁAM, CODZIENNIE ŚNIĄ MI SIĘ CIASTKA U PELLOWSKIEGO!