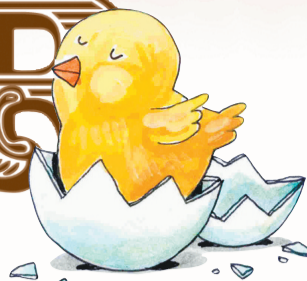


K U R Y T E R G D A Ń S K I



1922
PELLOWSKI

Kwiecień 2015
Nr 4 (75) ISSN 2080 - 4121

Wielkanocne wypieki z firmy „Pellowski”

Drożdżowe babki i kolorowe mazurki

W tym roku święta Wielkiej Nocy będziemy obchodzić 5 i 6 kwietnia. Najważniejszym wielkanocnym spotkaniem rodzinnym jest od wieków poranne śniadanie. Rodziny zasiadają do niego w pierwszym dniu świąt, zaraz po powrocie z rezurekcji, będącej uroczystą mszą świętą z procesją, obwieszającą, że Jezus zmartwychwstał.

W okresie Wielkiej Nocy, obok jajek, pieczeni, wędlin czy drobiu, na świątecznym stole nie może zabraknąć także różnych ciast. Do staropolskich, wielkanocnych słodkich specjalności należą przede wszystkim drożdżowe babki i mazurki, ale również - serniki czy pierniki. Takie ciasta oferuje Piekarnia Cukiernia „Pellowski” Grzegorz Pellowski w Gdańsku. Są one wypiekane według tradycyjnych, sprawdzonych receptur i z wykorzystaniem tylko naturalnych składników. Dlatego też ciasta z firmy „Pellowski” smakują tak samo jak domowe. Do wypieków świątecznych tej firmy, które ozdobią stół świąteczny, zaliczają się baranki chlebowe, piernikowe i z ciasta, polukrowane; zajączki piernikowe i z ciasta, polukrowane. Specjalnymi wyrobami, przeznaczonymi do koszyka ze święconką, są małe chlebki i baranki chlebowe oraz drożdżowe babeczki wielkanocne.

kie wypieki stanowiły przysmak szlachty, magnaterii oraz bogatego mieszczaństwa i chłopstwa. Wynikało to z wykorzystywania do wyrabiania ich ciasta z najkosztowniej- szych niegdyś surowców, bo z białej mąki pszennej, dużej liczby żółtek, masła i miodu lub cukru trzcinowego. Na początku XIX wieku zaczęto produkować przemysłowo mąkę, cukier z buraków cukrowych (od 1802 roku) i drożdże piekarskie (od roku 1820). W efekcie ceny tych produktów znacząco spadły, a na wy-



piekanie bab pszennych stać było także uboższe warstwy społeczeństwa. Takie babki, jakie wypieka się w Polsce dzisiaj, znane są od schyłku XVIII wieku. Niegdyś były one ogromne, przekraczając wysokością pół metra.

Zwyczaj nakazywał, żeby babki wielkanocne wypiekać pod koniec Wielkiego Tygodnia - w Wielki Czwartek i Wielki Piątek. Należą do nich babki ciężkie, z ciasta wyrobionego z udziałem dużej liczby jajek; parzone, migdałowe czy puchowe (lekkie). Są one wysokie, chociaż nie tak jak dawniej, i nawiązują formą do obszernych spódnic gospodyń. Swoje tra-

dycyjne ciasta mają poszczególne regiony kraju. Na kujawach jest to pulchny Kujawiok, a na Kaszubach - babka gotowana. Ciasto na babkę gotowaną wyrabia się z mąki pszennej i ziemniaczanej, z dodatkiem zaprawy migdałowej. Umieszcza się je w formie i gotuje w dużym garnku z wodą przez 1 godzinę. Innym kaszubskim ciastem drożdżowym jest placek, zwany młodzawę.

Polskim, bardzo słodkim smakołykiem wielkanocnym jest mazurek. Dawny zwyczaj nakazywał, aby na świątecznym stole znajdowało się dwa- naście mazurków o różnych smakach, bo tyłu było apostołów. Zważywszy na suto zastawione świąteczne stoły, dzisiaj spełnienie tego tradycyjnego wymogu byłoby trudne. Spody mazurków wypieka się z kruchego ciasta, a ich obwódki - z półkruchego. Mają one formy prostokątne lub owalne. Po ostygnięciu spody pokrywa się aromatycznymi masami o smakach cytrynowym, pomarańczowym, malinowym, kajmakowym, orzechowym albo czekoladowym. Potem ciasto jest lukrowane i okładane przede wszystkim bakaliami oraz kandyzowanymi owocami, a także - orzechami i marcepanem. Na zastępye polewie umieszcza się ozdobne wzory wielkanocne i napisy świąteczne z lukru wyciskanego ze sprzycy cukierniczej lub rozłka z cienką końcówką.

Nazwa mazurek nie ma nic wspólnego z Mazurami. Mazurki, od kilku stuleci wypiekane w Polsce, mają pochodzenie orientalne. W minionych wiekach Polska toczyła wojny z

Turcją, ale w latach pokoju oba kraje utrzymywały ożywione kontakty handlowe. Wśród przywożonych z Imperium Otomańskiego towarów znajdowały się bakalie, w których lubowali się Turcy. Ciasto pokryte kajmakiem oraz daktylami, migdałami, rodzynkami i figami dało początek mazurkom. W minionych stuleciach na mazurki stać było jedynie ludzi zamożnych. Do ich rozpowszechnienia doszło dopiero w drugiej połowie XIX wieku, gdy dostępny stał się tani cukier buraczany i bakalie sprowadzane masowo z zamorskich kolonii.

Wielkanocnym ciastem jest także sernik. Z Kaszub pochodzi sernik ziemniaczany, nazywany też mokrym. Ciasto i masę serową na ten przysmak wyrabiano z dodatkiem utartych ziemniaków. Sernik ziemniaczany podawano dawniej tylko w niedziele i święta. Na piaszczystych kaszubskich glebach uprawiano dużo ziemniaków. Stąd były one jednym z ważnych składników różnych potraw, a także - ciast chlebowych i słodkiego sernika.

Dodatek ziemniaków do twarogu, zwanego na Kaszubach glemzą, i ciasta wyrobionego z mąki przedłużało utrzymywanie się w wypiekach wilgotności, a tym samym - ich świeżości. Receptura sporządzenia sernika ziemniaczanego wciąż przechodzi z pokolenia na pokolenie. Chociaż dzisiaj kaszubskie gospodynie nie muszą same wytwarzać niektórych składników potrzebnych do wyrobienia ciasta i masy serowej - masła i twarogu. Kaszubski sernik ziemniaczany jest wpisany na listę produktów tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

Oprac. (JAS)

Na Wielkanoc firma „Pellowski” oferuje

- Mazurki: tradycyjne, bakaliowe, marcepanowe, czekoladowe
- Baby i babki: drożdżowe, piaskowe i włoska panettone
- Serniki i torty
- Barany chlebowe
- Minichlebki i minibaranki chlebowe do koszyka ze święconką
- Baranki, kurczaczki i zające marcepanowe na wielkanocny stół
- Pierniczki ozdobne - zajączki, baranki i pisanki



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. Łągowieki 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. Nowowiczińska, pawilon 22.

Przyjmujemy zamówienia na świąteczne wypieki i wyroby 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

**Radosnych Świąt Wielkiej Nocy
wypełnionych nadzieją budzącej się
do życia wiosny
i wiary w sens życia;
poгоды w sercu i radości w dniu
Zmartwychwstania Pańskiego,
smacznego święconego
na stole wielkanocnym
spożywanego
w gronie rodzinnym**

ŻYCZY PIEKARNIA-CUKIERNIA „PELLOWSKI”



Z teki profesora Jerzego Sampa

Gdańsk wielkanocny



Święta Wielkiej Nocy wpisały się na trwałe w dzieje Pomorza Gdańskiego i samego miasta już ponad tysiąc lat temu. W roku 997 spędził tu przecież ostatnie w swoim życiu Święta Zmartwychwstania biskup z Pragi - Wojciech, męczennik i pierwszy patron tej ziemi, któremu zawdzięczamy najdawniejszą, pisaną wzmiankę o grodzie nad Motławą. To właśnie w Gdańsku ochrzcić miał wówczas liczną rzeszę nawróconych. Wkrótce udał się zaś do Świętego Gaju, gdzie wedle tradycji pogańscy Prusowie zadali mu śmierć.

Tak się składa, że nasze najwcześniejsze wzmianki dotyczące pośrednio tychże radosnych świąt zawierają akcenty tragiczne. Bo oto w roku 1411 Krzyżacy zwabili do swej murywanej warowni gdańskiego burmistrza Konrada Leczkowa i towarzyszących mu dwóch urzędników miejskich. Zwłoki pomordowanych za to zapewne, że uznali zwycięstwo króla Jagiełły nad zakonem, odniesione w wyniku bitwy pod Grunwaldem, zrzucili z murów gdańskiego zamczyska wprost do fosy. Działo się to w Niedzielę Palmową. Krzyżacy dopiero po interwencji gdańszczyzan u samego Wielkiego Mistrza ciała zabitych wyrzucili przed bramą zamkową. Były to jedne z najsmutniejszych w dziejach naszego miasta świąt wielkanocnych. Dziś przypomina



Gotycka Pieta w kaplicy św. Rajnolda w kościele Mariackim w Gdańsku z około 1400 roku.

tamto wydarzenie XV-wieczna nagrobna tablica z kamienia w posadzce kościoła Mariackiego, gdzie pochowano ofiary tamtej zbrodni. Naprzeciwko Kaplicy 11 Tysięcy Dziewic, zachowała się mocno już uszkodzona płyta nagrobna z nazwiskami ofiar komtura gdańskiego.

Wykuto ją w kamieniu i jest to zapewne najstarszy w tym kościele zabytek tego rodzaju. Czas dał, niestety, znać o sobie i dziś coraz trudniej odczytać gotycki tekst sformułowany w ten sposób, by nie drażnić Krzyżaków. To przecież pod ich zwierzchnictwem pozostawał Gdańsk od roku 1308.

W tejsze samej świątyni mamy obecnie okazję oglądać ogromne XVII-wieczne malowidło olejne na płótnie, przeniesione tu z kościoła św. Katarzyny. Przed jej pożarem (kilka lat temu) znajdowało się ono u „podnóża” dawnych małych organów. Artysta, którym miał być Bartłomiej Milwitz, ukazał na nim scenę uroczystego wjazdu do Jerozolimy Chrystusa na osiołku. W tłumie witających niektórzy nawet dopatrywali się postaci znanych gdańszczyzan.

Wedle głęboko zakorzenionej na Pomorzu tradycji (nie tylko zresztą ludowej), istniało przekonanie o szczególnej bliskości biblijnej Palestyny. Jerozolima wraz z Golgotą to przecież nic innego jak Kalwaria Wejherowska. Wiele także innych miejscowości biblijnych miało swe odpowiedniki na Kaszubach. Nieprzypadkowo słynny siedemnastowieczny malarz Anton Möller przedstawił scenę rozmowy Chrystusa z faryzeuszami (obraz „Groszczyuszowy”) na Długim Targu, wokół którego widnieją charakterystyczne dla tej części miasta budowle. Panoramę Gdańska widać także w tle sceny

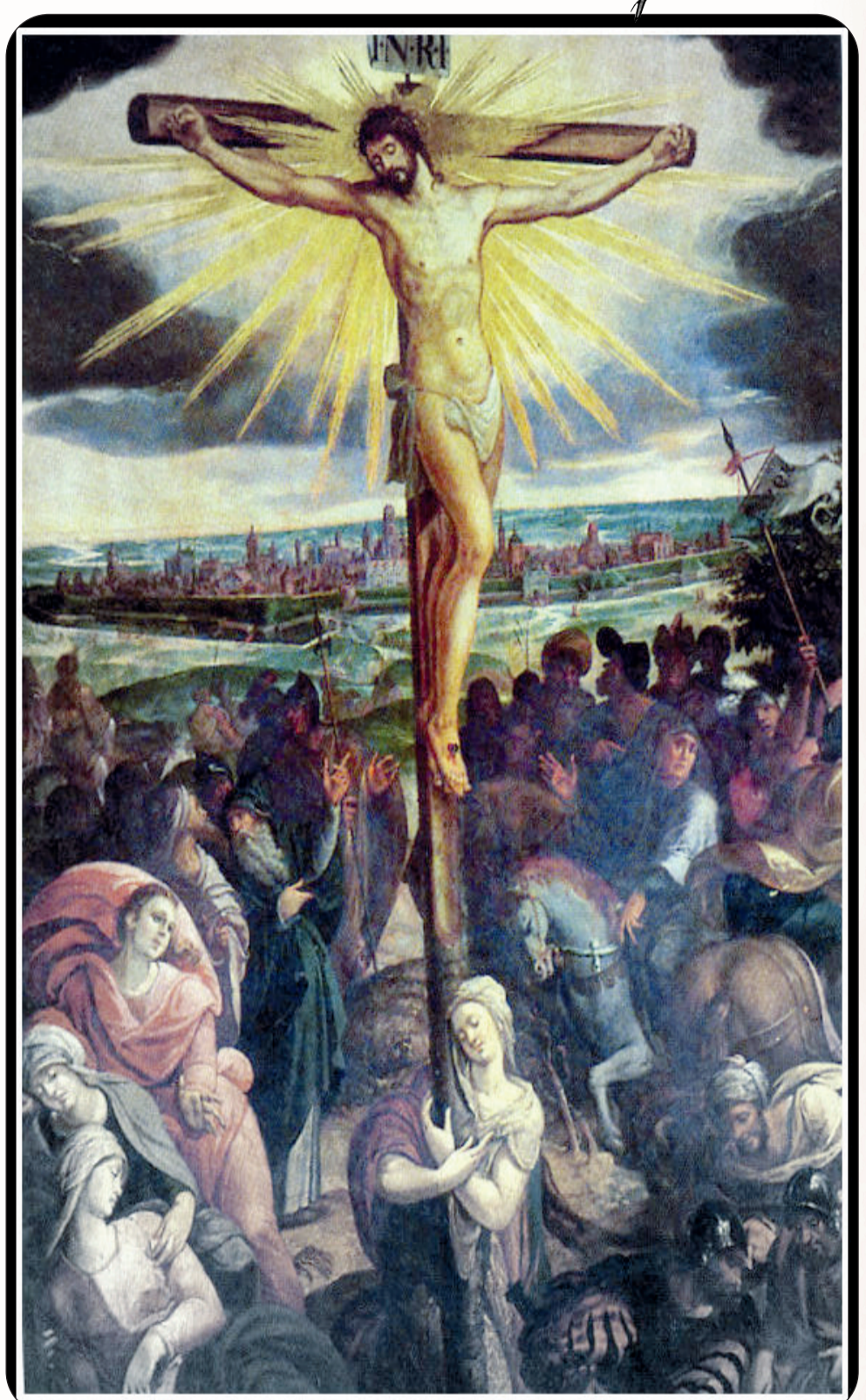
ukrzyżowania na innym obrazie tego artysty. Dodajmy wreszcie, że relikwię uważaną za cząstkę Krzyża Świętego posiadał Gdańsk już w okresie średniowiecza.

Przejmujący musiał być w czasach powstania malowidła wspomnianego Milwitza widok gdańskich biczowników, skoro z niemałym współczuciem pisał o nich w swoim „Dzienniku” goszczący tu w latach 1635-36 Francuz - Karol Ogier. Własną drogę krzyżową odprawiali oni w Wielki Piątek u ojców dominikanów. Za popełnione grzechy ci zakapturzeni ludzie (często polscy szlachcice) zadawali sobie rany broczyli krwią w kruzgankach klasztoru przy kościele św. Mikołaja.

Mijały lata, lecz tradycja ta trwała nadal na ziemiach Polski. Czytamy o niej m.in. w pismach Floriana Jaroszewicza, który o jednym z gorliwszych biczowników tak oto pisał: W Wielki Piątek na różne intencje czynił dyscyplin siedem, w nich cięcia wszystkiego 348; podobne cięgi sobie zadawał w dni krzyżowe (...) ciało swoje krajał. Oprócz dyscyplin zażywał różnych różeg, łańcuszków, włosienic i dwóch żelaznych grzebieni, i jakiegoś ostrymi a gęstymi igłami nabitego instrumentu, które wszystkie po śmierci jego zbroszone krwią znaleziono”.

Od niepamiętnych czasów istniała nad Motławą tradycja odwiedzania Grobów Pańskich. W średniowieczu niektóre z figur, dla większej ekspresji, posiadały wyginane drewniane kończyny, tak by po ich zdjęciu z krzyża można je było złożyć do symbolicznej mogiły. W bazylice Mariackiej od 1410 roku uwagę przykuwa rzeźbiona Pieta. Podobne wyobrażenia Matki z martwym ciałem Syna na kolanach znajdziemy także w innych kościołach. Tak jak gdzie indziej, również i u nas istniał w Wielką Sobotę przed kościołem zwyczaj tzw. palenie Judasza. Niewiele wszakże wspólnego z religią miało przekonanie o szczególnej mocy zwęglonego krzewu ciernistego, który umieszczano w dopiero co poświęconej przez kapłana wodzie. Co więcej, na Pomorzu wierzono, iż zdrajca Chrystusa urodził się (lub powiesił) w... Kościerzynie.

Symbolicznym aktem zamykającym czas ascezy wynikającej z nakazu respektowania Wielkiego Postu było święcenie pokarmu. Szczególną wagę



Anton Möller "Ukrzyżowanie", 1610 rok - w tle widoczna panorama Gdańska

przykładali do tego w dawnym Gdańsku mieszkający tu i okoliczni Polacy. Na specjalnie przeznaczonych naczyniach nie mogło zabraknąć kraszonnych jaj, wędlin, przypraw, być może też szlachetnych odmian ryb wędzonych oraz wielkanocnego pieczywa. Katolicka diaspora korzystała w protekstantckim mieście głównie z usług tutejszych klasztorów.

Uroczyste „Alleluja!” rozbrzmiewające przy dźwiękach instrumentów organowych udzielało się wszystkim gdańszczyzanom w niedzielny poranek wielkanocny, a tryumf życia nad śmiercią obwieszczały niegdyś miejskie orkiestry dęte oraz odgłosy werbli i głośnych bębnow. Podczas, gdy mieszczyki oraz gospodynie

przygotowywały suto zastawione świątecznymi potrawami stoły, dzieci szukały w zakamarkach domów tzw. zajączek. Jedne z nich stanowiły rodzaje ciast pieczonych w specjalnych formach, inne były cukrowe, a jeszcze inne czekoladowe. W przypominających ptasie gniazdko koszykach nie mogło zabraknąć kolorowych jajeczek, marcepanowych baranek i oczywiście zajączek.

Obowiązkowym dodatkiem do obiadów stały się przyrządzane tu już dawno na rozmaite sposoby przysmaki z ubitych „na sztywno” białek, z dodatkiem żółtek oraz utartej skórki cytrynowej i soku z tych owoców. Wykorzystywano je do produkcji najchętniej w tym

czasie spożywanych słodkich, aromatycznych napojów o rozmaitej konsystencji i zawartości alkoholu. Stoły przystrojano obowiązkowo bukietami żonkili zwanych tu wielkanocnymi liliami.

Choć tamte czasy dawno już minęły, coś jednak z nich pozostało aż do dziś. Wystarczy tylko uważnie przyjrzeć się kamiennym śladom w bazylice Mariackiej czy też wewnątrz innych gdańskich świątyń, dawnym obrazom i rzeźbom sławiącym chwałę nieśmiertelności bądź wczytać się dokładnie w zapiski kronikarzy, dzięki którym to, co na pozór umarło, żyje do dziś.

Jerzy Samp
Fot. Christian Samp

Szukając Domu Piekarzy



Przedrozbiorowy Gdańsk liczył 54 cechy rzemieślnicze. Prawie każdy z nich miał własny dom cechowy. Część przetrwała w tym charakterze do XIX wieku i możemy je znaleźć w księgach adresowych. Źródłem informacji jest też wydane w 1854 roku zestawienie numerów domów: wprowadzonych w roku 1794 tzw. numerów serwisowych i nowych, obowiązujących wówczas od poprzedniego roku, w którym na każdej ulicy wprowadzono wygodniejszą numerację okrężną.

W publikacji z 1854 roku znajdujemy następujące siedzi-

bycechów, wraz z ich adresami, których większość byłaby aktualna i dziś. Oto ich lista: rzeźnicy - Szeroka 9, piekarze - Szeroka 32, szyprowie łodzi - Szeroka 77, kowale - Grodzka 14, stolarze - III Grobla 1, krawcy - św. Ducha 107, tragarze - Piwna 66, miernicy zbożowi - Długi Targ 28, rzeźnicy staromiejscy - Podwale Staromiejskie 66, młynarze - Wielkie Młyny 12, murarze i kamieniarze - Łagiewniki 28, rybacy - Rybaki Górne 33, producenci złotych ozdób - Hucisko 4/5, rzeźnicy przedmiejscy - Lastadia 1 (wspólnie z Podwalem Przedmiejskim 35 - 36), powroźnicy - Długie Ogrody 100 i Knipawa 28, garbarze - Targ Rakowy 12. W przypadku rzeźników staromiejskich i tych ze Starego Przedmieścia są to adresy ław (jatek), przy których mogły, ale nie musiały być siedziby cechowe. Także adres garbarzy przy Targu Rakowym odnosi się przede wszystkim do folusza i młyna garbarskiego, adres producentów biżuterii - do huty srebra przy Hucisku. Siedziby cechów, które mogły,

ale nie musiały się przy nich znajdować, nie są słownie wymienione. Pozostałe lokalizacje oznaczają domy cechowe.

Jak widać, jest wśród nich dom piekarzy, znajdujący się wówczas przy ulicy Szerokiej 32. Od kiedy? Wiadomości na ten temat pochodzące ze źródeł archiwalnych zestawia autor historii gdańskich piekarzy Siegfried Rühle. W połowie XVI wieku oba cechy piekarzy pieczywa zwięzłego (tzw. festbekierów) - ze Starego i Prawego Miasta - zrezygnowały z ciasnych domów cechowych w swoich dzielnicach na rzecz nowego, większego, który przebudowały na wspólną siedzibę w latach 1558 - 1562. Urządzone w nim m.in. wielką salę, wyposażoną w nowe meble, tak by w czasie uroczystych spotkań mogła pomieścić wszystkich członków wraz z niewiastami. Dla pokrycia wydatków obciążono hipotekę domu. Bogatsi mistrzowie wyłożyli pewne sumy na poszczególne objekty: drzwi, okna, stoły, krzesła, zastawę stołową itp. W domu ce-

chowym urządzano zebrania (tzw. schadzki), pobierano składki, przydzielano mistrzom uczniów i czeladników w wypisanej na czarnej tablicy kolejności starszeństwa (stażu cechowego), rozpatrywano skargi, regulowano spory. Tutaj też przechowywano sztandar, wilkowy (puchary) i inne korporacyjne utensylia. Jest możliwe, że również tutaj, na parterze lub w piwnicy, była gospoda cechowa, zawiadywana przez „ojca” i „matkę gospodnią”, a na górnych piętrach lub w oficynie - pokoje gościnne i rodzaj szpitalika dla chorych czeladników.

Dom piekarzy służył im do

roku 1854, w którym sprzedali go sukiennikowi Bährowi i przenieśli się do innej siedziby. Według księgi adresowej z 1897 roku, była to kamieniczka przy ul. Szerokiej 57. Przed zniszczeniem można tu było oglądać dawne wyposażenie, m.in. wspaniały stół z ustawionymi na nim wilkomami, piękne krzesła, obrazy, dyplomy i inne artefakty. Przeniesione z poprzedniej siedziby, świadczyły o świetności i bogactwie piekarzy - jednego z czterech głównych cechów dawnego Gdańska. W roku 1945 oba domy padły pastwą działań wojennych i późniejszej żądzy niszczenia. Dzisiejsze kamieniczki pod nr.

32 i 57 należą do bloków mieszkalnych. Na szczęście zachowano podział na fasady, obrazujący układ parcel z połowy XIV wieku (ulica Szeroka figuruje w księgach gruntowych od 1354 roku), a wiele fasad powtórzono. Pozwala to na przypomnienie świetnych tradycji gdańskiego rzemiosła i ich upamiętnienie, np. za pomocą tablicy na starszym Domu Piekarzy przy Szerokiej 32.

Andrzej Januszajtis



Dawny Dom Piekarzy przy ul. Szerokiej 32 - dziś

Fot. Andrzej Januszajtis



Dawna piekarnia na starej rycinie

Fot. archiwum



W Domu Piekarzy przed wojną

Fot. archiwum

Co było pierwsze - jajko - czy kura....

Na świątecznym stole najważniejsze jest jajko!



W świąteczne dni królują oczywiście jajka, będące symbolem wiosny i odrodzenia, serwowane na różne sposoby: faszerowane (łososiem, krewetkami, szynką, szpinakiem, natką pietruszki, pomidorami), zapiekane, w galarecie, w sałatkach, podawane z warzywami, sosami, z kaparami, w płatkach migdałowych, z chrzanem, żurawiną czy rodzynkami.

Od najdawniejszych czasów jajko uważano za symbol życia, płodności, miłości i siły, wierzone w jego życiodajne i oczyszczające właściwości. A w codziennej zdrowej diecie jajko uważane jest za jeden z najwartościowszych produktów żywieniowych, zawiera bowiem wszystkie niezbędne składniki odżywcze. Przez dietetyków uznawane jest jako pokarmowy cud i skarbiec, a pod skorupką znajdziemy właściwie wszystko co zdrowe - wzorcowe, wysokowartościowe, łatwo przyswajalne białko, bogactwo minerałów, witamin i tłuszczów, i pamiętajmy o tym nie tylko przy Wielkanocy.

Cenne skarby ukryte w jajku, działające prozdrowotnie, to moc żelaza, cynku, fosforu, selenu, wapnia, magnezu, chlorku, siarki, a także witamin z grupy B, A, D, E, beta-karotenu, w żółtku znajduje się luteina zbawienna dla prawidłowego funkcjonowania narządu wzroku oraz lecytyna regulująca pracę mózgu, układu pokarmowego, wzmacniająca mięśnie szkieletowe, poprawiająca pamięć, zdolność koncentracji, a także ułatwiająca trawienie tłuszczów. Dwa

duże jajka dostarczają jedynie 150 kcal i pokrywają w 100 proc. dzienne zapotrzebowanie na niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu aminokwasy oraz niektóre niezbędne minerały i witaminy. Do szczególnie cennych należy witamina B 12, której obecność konieczna jest w procesach krwiotwórczych, bierze ona również udział w przemianach węglowodanów, białek i tłuszczów. Umożliwia też syntezę kwasów nukleinowych w komórkach, przede wszystkim szpiku kostnego, wpływa na funkcjonowanie układu nerwowego, zapewnia dobry nastrój, równowagę psychiczną, pomaga w procesie uczenia się, koncentracji, wpływa także na układ kostny, a w przypadku niedoborów żywieniowych - pobudza apetyt.

Obecna w jajkach witamina E działa odmładzająco i odżywczo na skórę, przeciwdziała jej starzeniu i rogowaceniu, zapobiega chorobom oczu, wzmacnia ściany naczyń krwionośnych, przeciwdziała chorobom serca i miażdżycy. Występująca w jajkach witamina A pełni

kostnej. Zawartość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych w jajku poprawia pamięć i koncentrację, zapobiega chorobom układu nerwowego oraz zwiększa odporność naszego organizmu. Jajko jest też jedynym produktem spożywczym zawierającym wszystkie aminokwasy egzogenne, których organizm człowieka nie jest w stanie samodzielnie wytworzyć, a ponieważ są niezbędne, musi je otrzymywać z pożywieniem.

Osoby zdrowe, posiadające prawidłowy poziom cholesterolu mogą pozwolić sobie na zjedzenie jednego jajka dziennie, natomiast osobom z podwyższonym poziomem cholesterolu zaleca się spożywanie maksymalnie 2 - 3 jajek tygodniowo. Pomimo złej sławy cholesterol jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania i rozwoju całego organizmu. Odpowiada za właściwy rozwój układu nerwowego, współtworzy osłonki włókien nerwowych, odgrywa znaczącą rolę w gospodarce hormonalnej i procesach trawienia. Ponadto organizm osób zdrowych sam potrafi kontrolować poziom cholesterolu.

Jajka najpiękniej prezentują się w naszych świątecznych koszykach w postaci pisanelek i kraszerek. Pisanki posiadają liczne wzorki i malunki, woskowe dekoracje, natomiast kraszanki barwione są na jeden kolor.

Sposoby barwienia i dekorowania jajek zmieniają się, jednak tradycja pozostała. Najszybszą i najprostszą metodą barwienia jest zanurzenie ich w wodzie z rozpuszczonym barwnikiem, ale my chętnie od tej metody odchodzimy i szukamy naturalnych sposobów na uzyskanie wspaniałych kolorów, stosując licz-

ne zioła, wywary z warzyw lub owoców.... Jest ich bardzo dużo, oto one: biały kolor - ugotowane na twardo jajka wkładamy na krótko do wody z dodatkiem octu, żółty - kurkuma, curry, liście brzozy i olchy, kora młodej jabłoni, drewno morwy, suszone kwiaty jaskrów polnych, trzcina, rumianek, suche łupiny cebuli czy igły modrzewiowe; złoty - łupiny orzecha włoskiego i łupiny z cebuli, wywar z kwiatków nagietka i kurkumy, pomarańczowy - sok z marchwi (można z kroplą octu), dynia; jasnoczerwony - żurawina, mrożone maliny; czerwony - łuski czerwonej cebuli, kora dębu, kora kruszyny, szyszki olchowe, owoce czarnego bzu, suszone jagody, wywar z czerwonych buraków z kroplą octu, kwiaty hibiskusa z odrobiną soku z cytryny, wywar z krokusa; różowy - sok z buraka, fioletowy - płatki ciemnej (czarnej) malwy, owoce tarniny i czarnego bzu, mieszanie koloru czerwonego i niebieskiego; niebieski - owoce tarniny, borówka amerykańska; granatowy - pokrojone liście czerwonej kapusty i kilka kropli octu, wywar z hibiskusa i szczypty sody oczyszczonej; jasnozielony - szpinak; zielony - młoda trawa, pokrzywa, szczypiorek, liście barwinka, młode zboża (np. żyto), kora brzozy, wywar z jemioli, suszone kwiaty fiołka, wywar z widłaka; brązowy - świeże łupiny orzecha włoskiego, igły jodłowe lub duża ilość łupin z cebuli, esencja z herbaty; ciemny brązowy - liście dębu i olchy, mocny wywar z kawy oraz czarny - wygotowane olchowe szyszki, kora olchy, kora dębu, młode liście czarnego klonu, łupiny orzecha włoskiego.

Dla utrwalenia i podkreślenia powstałych kolorów do wywarów można dodać odrobinę octu. A dla poprawienia wyglądu „wysuszone” kraszanki należy przetrzeć natłuszczoną masłem lub olejem szmatką, będą miały piękny i błyszczący kolor.

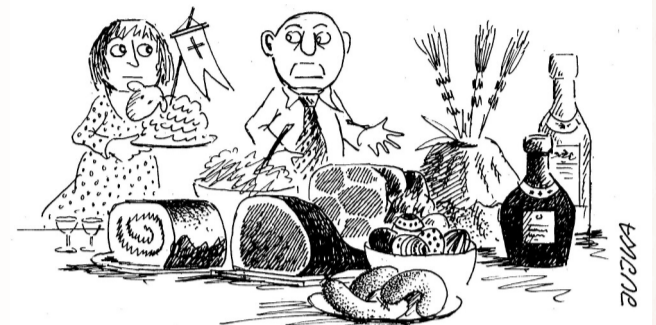
Maria Fall - Ławryniuk



Chlebniczek Jujki



WIEBZ ZOBKA, ZJADEBYM PAJDE CHLEBA ZE SMALCEM



ZJADEBYM KAWALEK CHLEBA ZE SMALCEM



NIE JEDZ TYLKO, PRZECIEŻ ZNASZ SYTUACJĘ SEUBZY ZDROWIA!

