

# KURZYFER GDAŃSKI



1922  
PELLOWSKI

Lipiec 2015  
Nr 7 (78) ISSN 2080 - 4121

Pieczyno ze słonecznikiem z firmy „Pellowski”

## Prozdrowotne chleb i bułki

Firma Piekarnia-Cukiernia „Pellowski” Grzegorz Pellowski w Gdańsku oferuje wiele gatunków pieczywa - chleba i bułek. Wśród nich jest pieczywo prozdrowotne, do którego należą chleb razowy ze słonecznikiem i bułki ze słonecznikiem.

\*\*\*

- Nasz chleb razowy ze słonecznikiem wypiekany jest z ciasta wyrabianego z mąki żytniej razowej na zakwasie - podkreśla Łukasz Pellowski. - Stosujemy wyłącznie naturalny zakwas chlebowy, który sami przygotowujemy z mąki żytniej. Do ciasta dodajemy pestki słonecznika i słód, który podnosi walory smakowe chleba. Natomiast bułki ze słonecznikiem wypiekane są z ciasta wyrobionego z mąki pszennej. Dodajemy do niego dużą ilość tłuszczu roślinnego. Nadaje to im zwartość, zapobiega kruszeniu się i wydłuża termin przydatności do spożycia. Uformowane bułki obsypujemy pestkami słonecznika.

Słonecznik zwyczajny jest rośliną jednoroczną z bardzo licznej rodziny astrowatych, do której należą m. in. łopian, oset, rumianek, chryzantema i szarotka. Pochodzi z Ameryki Północnej, z której trafił na inne kontynenty. W Europie słoneczniki znane są od XVI stulecia. Dzisiaj różne ich odmiany zaliczają się do oleistych roślin uprawnych. Ziarna słonecznikowe zawierają do 38 proc. oleju. Słonecznik ma

pojedynczą, prostą, w miarę grubą i sztywną łodygę, rozgałęziającą się tylko w niewielkim stopniu. Wysokość wyrosniętej rośliny dochodzi do 3 metrów. Jej odmiany ozdobne, sadzone w ogrodach, mają wysokość do około 1 metra. Słoneczniki kwitają od lipca do października. W ciągu dnia ich duże i stosunkowo ciężkie okrągłe kwiaty, okolone żółtymi płatkami, odwracają się ku słońcu. Dlatego też nazwa rodzajowa rośliny na-



wiązuje do tej gwiazdy, a nawet jest jej symbolem. Ze względu na znaczne obciążenie wyniosłych łodyg masywnymi kwiatami czasami trzeba je podpierać.

\*\*\*

Pestki słonecznika zawierają wiele składników bezcennych dla ludzkiego organizmu. Są to przede wszystkim nienasycone kwasy tłuszczowe Omega 3. Mają one działanie przeciwnowotworowe, spowalniają starzenie się komórek i przeciwdziałają zapaleniom stawów. Kwasy tłuszczowe Omega 3 wpływają zbawiennie na układ krążenia i serce, zapobiegając tworzeniu się niezdrowego cholesterolu i miażdżycy, a tym samym - zawałom.

W pozbawionych łusek nasionach słonecznika znajdują się aminokwasy (około 24 proc.), będące podstawowym elementem białka komórkowego. Natomiast samo białko jest niezbędne do odbudowy zniszczonych komórek w całym organizmie człowieka i pomaga w leczeniu różnych urazów. Pestki słonecznika stanowią nie tylko bogate źródło kwasów tłuszczowych Omega 3 i aminokwasów, ale i witamin E, A, D oraz z grupy B.

Ziarna słonecznika zawierają także życie-

dajne minerały jak potas, magnez, cynk, wapń i żelazo. Ważnym minerałem jest potas regulujący w organizmie poziom elektrolitów, wpływających na jego równowagę kwasowo - zasadową i odgrywających istotną rolę w przewodzeniu wszelkich bodźców w komórkach nerwowych. Potas sprzyja prawidłowemu funkcjonowaniu nerek i serca. Cynk, jako składnik wielu enzymów, uczestniczy w przemianach ustrojowych, m.in. kurczliwości mięśni, wytwarzaniu insuliny, utrzymywaniu poziomu cholesterolu we krwi, odporności skóry na infekcje i ochronie żółtej plamki oka przed zwyrodnieniem. Wapń, odkładany w organizmie

prawie w całości, służy budowie kości i zębów. Minerał ten jest niezwykle potrzebny w każdym wieku, a zwłaszcza dzieciom i młodzieży, gdy ich kości rosną i stają się twardsze. Wapń ma również wpływ na krzepnięcie krwi i utrzymywanie prawidłowej pracy mięśnia sercowego. Żelazo jest składnikiem hemoglobiny, związku ułatwiającego przenoszenie tlenu z płuc do tkanek. W mięśniach minerał ten wchodzi w skład mioglobiny, odbierającej tlen z krwinek czerwonych i usprawnia czynności mięśni. Żelazo zwiększa też odporność organizmu i zapobiega zmęcze-

niu. Minerale te m.in. wzmacniają kości oraz wspomagają wzrok i regulują funkcjonowanie szeregu organów ludzkich.

\*\*\*

Z ziaren słonecznika tłoczy się jadalny olej słonecznikowy. Tłuszcz ten jest też mieszany z innymi olejami - lnianym czy rzepakowym. Olej słonecznikowy wykorzystuje się do wytwarzania margaryny i kosmetyków. Wytłoki olejowe z nasion słonecznika są doskonałą i pożywną paszą dla zwierząt hodowlanych. Uprawia się także pastewne odmiany słonecznika przeznaczone na pasze.

Oprac. (IAS)

## Firma „Pellowski” poleca



Tort muzyczny z firmy „Pellowski”

**Wyroby cukiernicze:** torty o różnych smakach i dekoracjach, weselne, dla dzieci, na chrzciny i okolicznościowe; bloki tortowe; pączki, faworki (chruściki), bezy, drożdżowe baby, babki oraz placki ze śliwkami i z kruszonką, babki piaskowe i włoska panettone, serniki, strucle makowe i makowce, pączki z różnymi nadzieniami i polewami lub z posypką z cukru, marcepany, pierniczki brukowce gdańskie i inne ciasta piernikowe.

**Pieczyno:** chleb wiejski, wypiekany zgodnie z dawnymi recepturami wiejskimi, w formach lub na zamówienie, w postaci obłych bochenków; kaszubski, według tradycyjnej receptury z Kaszub; morski, o wydłużonym okresie do spożycia; żytni, trójkątny, wypiekany z ciasta na zakwasie; litewski, wypiekany w oparciu o starą recepturę i technologię piekarzy z Litwy; razowy, razowy na miodzie, graham, wielozziarnisty, musli, Oliwski oraz inne gatunki, chleby okolicznościowe i wazy chlebowe.

**Catering:** pomożemy Państwu w organizacji różnego rodzaju spotkań, przygotowując eleganckie i zdrowe przekąski. Są to: minikanapki koktajlowe, koreczki, szaszłyki i minideserki.

\*\*\*

Zapraszamy do sklepów firmowych „Pellowski” w Gdańsku przy ulicach: Podwale Staromiejskie 82, Długa 40 / 42, Rajska 5, Rajska 10, Długie Ogrody 11, Nowe Ogrody 36, Kartuska 26, Kartuska 126, tunel Dworca Głównego PKP (ul. Podwale Grodzkie), Łągiewniki 8 / 9, Hala Targowa (Plac Dominikański), tunel dworca SKM Gdańsk Żabianka; Gdynia ul. Nowowilczyńska, 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

# Niedoszła królowa ryb



**B**odaj każdy młody mieszkaniec kaszubskiego wybrzeża Bałtyku znał niegdyś opowieść o tym, jak morskie ryby wybierały swoją królową. To bardzo stare podanie miało wyjaśniać, dlaczego flądry w odróżnieniu od innych morskich stworzeń cechowała brzydota. Dlaczego mają one wykrzywiony pyszczek i oczy z jednej tylko strony ciała. Widocznie dawni morzanie próbowali jakoś sobie wytłumaczyć zadziwiający brak symetrii w budowie tego gatunku ryb. Nie znaleźszy zaś zadowolającej odpowiedzi, uciekli się do baśni. A że w bajkowym świecie wszystko jest możliwe, wymyślili sobie historię mówiącą o wielkim zgromadzeniu wszystkich ryb, podczas którego miała zostać wybrana ich królowa lub też monarcha, którego rozkazom wszystkie miały dotąd być posłuszne.

\*\*\*  
Wedle tej opowieści każda z ryb i rybek chciała wpaść jak najlepiej, by zająć wysokie miejsce w podwodnej hierarchii tamtejszych stworzeń. Jedne więc wygładzały sobie płetwy i ogonki, inne polerowały tęczowej barwy łuski, a jeszcze inne szeroko otwierając pyszczki, sprawdzały, czy z użębieniem i językiem wszystko było w porządku. Najwięcej czasu owa toaleta zabrała całkiem wówczas pięknej flądze. Co prawda ryby tego gatunku były dość płaskie, lecz poruszały się zupełnie inaczej. Ich lśniące i wypukłe oczy były po obu stronach kształtnej główki przechodzącej w zgrabny tułów. Wszystkie miały tę samą szmaragdową barwę. Flądry poruszać się jeszcze pionowo przypominać mogły piękne żaglowce. Cóż z tego gdy wyłoniona przez swoje siostry kandydatka na królową była zarozumiała i zapatrzona tylko we własną urodę. Za dom obrała sobie nie jakieś tam morskie zarośla, lecz kapitańską kabinę wielkiej zatopionej fregaty. Znalazła w jej wnętrzu kryształowe zwierciadło, w którym całymi godzinami potrafiła przyglądać się własnemu odbiciu i podziwiać swą urodę.

Tak stało się i wówczas, gdy ryby ogłosiły termin wyboru swojego przywódcy. Zapatrzona w siebie flądra nawet nie dostrzegła, jak termin minął, a płynąc na to ważne spotkanie była przekonana, iż to ona właśnie zostanie królową ryb. Po smutniała, widząc, iż jest już po wszystkim. Tamto spóźnienie bynajmniej nie wyszło jej na dobre. Na pytanie zadane przez flądę pomuchłowi, czyli dorzowowi, kogo wybrano, usłyszała, że królem ryb został... śledź (!), jako że to właśnie z niego jest największy pożytek dla ludzi. Bałtyk zawiera go pod dostatkiem i nawet najbiedniejszych ludzi ratuje on od głodu. Rozsierdzona do żywego flądra zrobiła na tę wieść okropny grymas i z zazdrości przewracać zaczęła wypukłymi oczyma tak silnie, że aż te znalazły się nagle z jednej strony ciała. Złość uczyniła ją jeszcze bardziej płaską, a zamiast szmaragdowej skóry na ciele pojawiły się brzydkie narośla. Odtąd ukarana przez samego Stwórcę ryba może poruszać się jedynie jak płaszczki - przy dnie, karmić małżami i odstraszać swym odrażającym dla wielu wyglądem.

\*\*\*  
Cóż jednak ma wspólnego

cała ta historyjka z miastem uważanym przez Kaszubów za ich stolicę? Przedwojenni gdańszczanie zapewne odpowiedzieliby, że sporo. Oto bowiem jedna z najbardziej tu popularnych monet - pięciofeniówka ma na awersie właśnie wizerunek flądry. Zawsze niepokorni gdańszczanie chcieli ponoć w ten sposób przeprosić tę rybę za niezastuzenie ich zdaniem złą jej sławę. To przecież dzięki handlowi flądzą mogły się bogacić grube przekupki z Targu Rybnego nad Motławą. Gdańszczanie spożywali jej niezliczone ilości, smażąc świeże flądry i torbuty lub jak mówili Kaszubi - stornie. Uwielbiali też uwędzone na złoty kolor ryby tego gatunku.

Do wielkich amatorów fląder należał też od dziecka kupiec o imieniu Christian z uliczki Minogi. Znajduje się ona w rejonie Wielkiego Żurawia, nieopodal kościoła Św. Jana i przedziwne były w przeszłości losy tej nazwy. Niegdyś przebywający w nadmotławskim grodzie Kaszubi określali ją nawet mianem Diabelskiej, zaś sami mieszkańcy nazywali ją w swoim żargonie Düvelgasse. Być może sprawiły to same minogi. Te dziwne stwory, które tu sprzedawano za straganów, za-

pewne nie każdemu smakowały. Pozbawione szkielecików przypominały młode węże.

A może wzięto się to stąd, iż przy tej właśnie uliczce wspomniany Christian miał swój niewielki kramik, w którym sprzedawał... diabły morskie oraz rozmaite osobliwości przywożone do Gdańska przez marynarzy. Można tu było nabyć egzotyczne muszle, perły, buteleczki po rumie z umieszczonymi wewnątrz fregatami, kły morsów i narwali, koralowce, a przede wszystkim zaszuszone i wypchane trocinami ryby. Z tym wszystkim kontrastowały jednak stojące w rogu kaszubskie skrzypce diabelskie. Przypominały nie tylko demona, ale też mówiły o roli, jaką zawsze odgrywał region w życiu codziennym Gdańska. Przy stukaniu nogą owych skrzypiec o podłogę kaszubski instrument wydawał jakieś piekielne dźwięki. Drewniany diabeł miał też dość długą brodę pochodzącą wprost z wyprawionej głowy starego kozła.

\*\*\*  
Stałymi gośćmi gospodarza tego miejsca byli żeglarze oraz młodzi szyprowie rybackich kutrów z nadmorskich osad. Nie interesowały ich w całym tym kramie ani wielkie kręgi ze

szkieletu wieloryba, ani zęby i płetwy rekinów, ani nawet wyłowione z dna rapiery piratów. Przynosili tu spore bryły bursztynu, które Christian chętnie zamieniał na wysuszone i nadmuchiwane pękate diabły morskie. Do grzbietu każdego z tych okazów przymocowywał wyrwany na oczach kupującego włos z kozłej brody przytwierdzonej do twarzy diabła zwanego Purtkiem. Nabywający dobrze wiedzieli, że morski diabeł zawieszony pod sufitem ich rybackiej checzy będzie im odtąd bezbłędnie pokazywał, skąd powieje następnego dnia wiatr i czy nie należy spodziewać się sztormu.

Gdański kupiec znał dobrze mowę swoich klientów oraz wszelkie wierzenia i rybackie zabobony. A że był osobą wielce gadatliwą, opowiadał chętnie znaną dobrze Kaszubom opowieść o wyborze króla ryb. Wszystko zgadzało się z tym, co już usłyszeli jako dzieci, z wyjątkiem głównej bohaterki. Zamiast flądry właściciel sklepiku wprowadził do swej opowieści rybę zwaną tu „kurem” albo „diabłem morskim”. Najwięcej osobników należących do tego gatunku wyławiano niegdyś właśnie w rejonie Gdańska, u ujścia Wisły do zatoki. Rybakom z Półwyspu Helskiego również się to zdarzało, niestety, zawsze ku ich wielkiemu utrapieniu. Jakże trudno było wyplątać te stworzenia najeżone kolcami i ostro zakończoną płetwą grzbietową z ich delikatnych sieci. Ryby te zasługiwały więc na jak najgorszą opinię. Stworzone przez samo władzę piekiel były mu posłuszne aż do końca. To przecież jedyna z wyławianych tu z morza ryb, która wbrew poglądom, iż stworzenia te nie mają głosu, potrafi wydawać z siebie dźwięki. Dociskana mianowicie do piasku plaży „wypowiada” dość wyraźnie słowo „purtk!”, „purtk!”, „purtk!”.

Nawet po śmierci służy swemu panu, zwracając głowę ku mrocznej północy, skąd ma wiać wiatr następnego dnia. A przecież właśnie tam, gdzieś na dalekiej nordzie ma się znajdować wieczna ojczyzna najmocniejszych mocy piekła.



# Wokół Prawego Miasta (3)



Zegnając się z Przedbramiem ulicy Długiej, spójrzmy jeszcze na monumentalną ścianę Wieży Więziennej, by zwrócić uwagę na ślady po etapach rozbudowy – różny rozstaw i różne zamknięcia okien (niżej łuk odcinkowy, wyżej tzw. ośli grzbiet), ślady blanków między nimi (po ostatnim remoncie znacznie słabsze niż przedtem), zamurowane wyjścia na dawne mury tzw. szyi itp. Po prawej zachowały się pozostałości dawnego przegierza – zamurowane wyjście, niegdyś zamknięte drzwiczkami z wyrzeźbioną postacią kata (dziś w Muzeum Historycznym Miasta) i wspornik z pojedynczymi okowami na łańcuchu (do czasu remontu były podwójne). W dziedzińcu można oglądać inne pamiątki więziennej funkcji, pełnionej przez Przedbramie w latach 1604 - 1854: Sztaby z pierścieniami, do których przykuwano więźniów, by mogli odetchnąć świeżym powietrzem. W dawnych celach Wieży Więziennej i pomieszczeniach Katowni mieszczą się cenne zbiory Muzeum Bursztynu.

Obróciwszy się plecami do Przedbramia mamy przed sobą Dwór Bractwa św. Jerzego (po lewej) i tzw. Złotą Bramę. Dwór przypominający zameczek wystawił sobie w latach 1487 - 1494 bractwo Świętego Jerzego, najstarsze i najbogatsze z gdańskich bractw kurkowych. Wieżyczkę z postacią świętego dodano w roku 1566. Do reprezentacyjnej sali na piętrze wchodziło się po schodach od strzelnicy w międzymurzu. Portal od tyłu (od ul. Welnarskiej), przeniesiony z domu przy Długiej 55, jest dziełem Wilhelma van den Blocka. Na przyległym murze wysokim zachowały się resztki chodnika prowadzącego do dawnego ustępu w Baszcie Kurkowej. Poważnie uszkodzony w czasie ostatniej wojny Dwór św. Jerzego odbudowano w 1953 roku dla Gdańskiego Oddziału Stowarzyszenia Architektów Polskich.

U wylotu ul. Długiej - głównej lądowej arterii miasta - wzniesiono w 1346 roku Bramę Długouliczną, z której zacho-



Dwór św. Jerzego i Złota Brama

wały się resztki ścian i fundamentów. W latach 1612 - 1614 Abraham van den Block wznosił na jej miejscu Bramę Złotą, nazwaną tak już w 1617 roku, do roku 1945 określaną jednak zwykle jako Brama Długouliczna (Langgassische lub Langgasser Tor). Ma postać renesansowego łuku z trzema przejściami i niderlandzką ornamentyką. Na balustradzie od strony miasta zrekonstruowano figury, dodane w 1647 roku przez Piotra Ringeringa (od lewej): Mądrość, Pobożność, Sprawiedliwość i Zgoda. Napis łaciński napomina: „Zgodą małe państwa rosną, niezgodą wielkie upadają. Elewację zachodnią wieńczą Pokój, Wolność, Bogactwo i Sława. We fryzie czytamy werset z psalmu w języku niemieckim, wyrażający miłość do miasta: „Oby się dobrze wiodło tym, co cię kochają, oby był pokój w twych mu-

rach i szczęście w pałacach”.

Od chwili powstania ulica Długa jest główną arterią lądową Głównego (Prawego) Miasta. Nazwa pojawiła się najpierw w wersji łacińskiej (1331 longa platea), potem niemieckiej (Langgasse), a w 1552 roku także polskiej (długa ulica). Początkowo obejmowała także Długi Targ. Ciąg uliczny Długa - Długi Targ - Stągiewna - Długie Ogrody był najbardziej monumentalną osią urbanistyczną całego europejskiego średniowiecza (2,5 km długości!). Obejmował 7 bram (obecnie 5), 5 mostów (obecnie 2), 14 budowli monumentalnych (dziś 11) i ponad 250 kamieniczek (dziś ponad 150). Przed rozbiorami był trasą uroczystych wjazdów polskich królów – stąd nazwa Królewskiej Drogi. Orszaki rozwiązywały się na Długich Ogrodach. Odtworzona po wojnie ulica Długa budzi



Domy (od prawej) Ferberów, Zierenbergów i Haveradtów

powszechny zachwyty. Urok potęgują zamykające ją budowle: z jednej strony niezrównanie piękna wieża Ratusza, z drugiej wznosząca się nad Złotą Bramą dominanta Wieży Więziennej. Stojące przy ulicy kamieniczki tworzą zespół niezwykle piękności. Brakuje tylko przedproży, po których pozostały zasypane gruzem piwniczki. Gdyby je odtworzyć, Długa stałaby się

najpiękniejszą ulicą w świecie!

Szczęśliwie utrzymana historyczna numeracja okrężna ułatwia orientację: w którąkolwiek stronę idziemy, po prawej ręce numery rosną, po lewej maleją. Każdy dom o czymś przypomina. Właścicielem domu nr 1 był kupiec Jerzy Hewel, który w 1635 roku ufundował królowi Władysławowi IV 11 okrętów - załóżek polskiej floty wojennej. Pod nr. 11 działała stara gospoda Pod św. Krzysztofem. Stojąca na przedprożu figura świętego była jednym ze znaków szczególnych Gdańska, które musieli zapamiętać wędrowni czeladnicy z obcych miast. Dom nr 12 wznosił sobie w 1776 roku i pięknie wewnątrz urządził kupiec i ławnik Jan Uphagen (1731 - 1802). W testamencie zostawił kapitał na utrzymanie go w niezmiennym stanie. Do zniszczenia w roku 1945 było tu muzeum i tak jest nadal po odbudowie. Przywrócony, w większości autentyczny wystrój wnętrz pokazuje wysoką kulturę mieszkalną bogatych gdańszczan z epoki króla Stanisława Augusta. W gmachu poczty (nr 22 - 25) odtworzona sala obsługi z przełomu stuleci pełni dawną funkcję. Sąsiedni Dom Ferberów (nr 28) z renesansową fasadą z 1560 roku należał do rodu, z którego wyszło 6 burmistrzów. Ka-

mienną fasadę zdobią typowe w Gdańsku herby Polski, Gdańska i Prus Królewskich (Polskich). Sąsiedni Dom Zierenbergów - Frederów (nr 29) z około roku 1620, projektowany zapewne przez Abrahama van den Blocka, upiększają głowy rzymskich cesarów, wyrzeźbione przez Piotra Ringeringa. W attyce możemy przeczytać, w jakim celu budowano tak wspaniałe domy: PRO INVIDIA - „ku zazdrości"! Portalu Domu Haveradtów (nr 30) z 1619 roku, również przypisywanego Abrahamowi van den Blockowi, strzegą postacie Marsa i Wenus. Portal domu nr 33 z 1725 roku zachował tubę głosową - prototyp dzisiejszych domofonów.

Pod nr. 35 góruje nad otoczeniem Dom Schwartzwaldów, tzw. Lwi Zamek (obecnie rosyjski ośrodek kultury), dzieło Hansa Kramera z 1569 roku. Renesansowa sień, niegdyś najpiękniejsza w Gdańsku, w której w roku 1636 wyprawiono pożegnalną ucztę dla Władysława IV, ciągle czeka na odtworzenie rzeźbionych fryzów i kryształowego sklepienia za galerią. Na szczycie fasady od dłuższego czasu brakuje (odtworzonej po wojnie!) figury Cerery.

Andrzej Januszajtis  
Fot. Andrzej Januszajtis



Ulica Długa z Ratuszem

# Zielony jęczmień, zielone mleko, czyli superfood



**W** diecie ludzi i zwierząt od tysięcy lat jest wykorzystywany jęczmień. Najstarsze znane dowody na uprawę jęczmienia pochodzą z Bliskiego Wschodu i są datowane na VII tysiąclecie p.n.e. Zielony jęczmień jest więc znany nie od dziś, ale obecnie mówi się o nim coraz więcej, nazywając go rogiem obfitości, zielonym mlekiem czy określając go mianem superfood. Właściwości ziarna jęczmienia i trawy jęczmienia były znane w starożytnym Rzymie, często gladiatorów przezywano potocznie określeniem – hordearii – czyli, „jedzący jęczmień”, ponieważ po walkach wypijali różnego rodzaju mikstury wyrabiane z użyciem popiołu, jęczmienia, ziemi, aby dostarczyć organizmowi utraconych niezbędnych minerałów.

częściach świata. Ale najbardziej rozpowszechniony jest jęczmień zwyczajny pochodzący z Azji, który dostarczył nam wielu odmian uprawianych obecnie. Najczęściej jęczmień kojarzy nam się z produkcją kasz: pęczaku lub kaszy perlowej, i z browarnictwem, gdzie jest jednym z podstawowych surowców jako sód jęczmienny. Współcześnie mówiąc o zielonym jęczmieniu, mamy jednak na myśli coś innego, bardzo młode, zaledwie tygodniowe rośliny, zbierane zanim utracą swoje najcenniejsze właściwości podczas dalszego wzrostu. Dlatego właśnie ten obecnie bardzo modny suplement diety nazywa się młodym jęczmieniem. Jest on bowiem zbierany około siódmego dnia od momentu zasiania, a następnie suszony w niskich temperaturach, aby nie doszło do utlenienia składników odżywczych. W ten sposób udaje się zachować pełen wachlarz jego właściwości odżywczych i prozdrowotnych, a także przechować je przez dłuższy czas.

Dzięki młodemu jęczmieniomu nasz organizm otrzyma niezbędny zestaw witamin, składników mineralnych i białek, który jest nieodzownym

stosowania, dietetycy natomiast polecają sproszkowaną postać jęczmienia, bowiem lepiej jest przyswajalny przez organizm i umożliwia szeroką dowolność jego spożycia. Możemy go dodawać do koktajłów owocowych lub warzywnych, do kefirów czy jogurtów naturalnych, zup, płatków śniadaniowych, sałatek, surówek, albo pić rozcieńczony z wodą, ale zawsze zimną, gdyż gorąca woda pozbawia jęczmień wartości odżywczych.

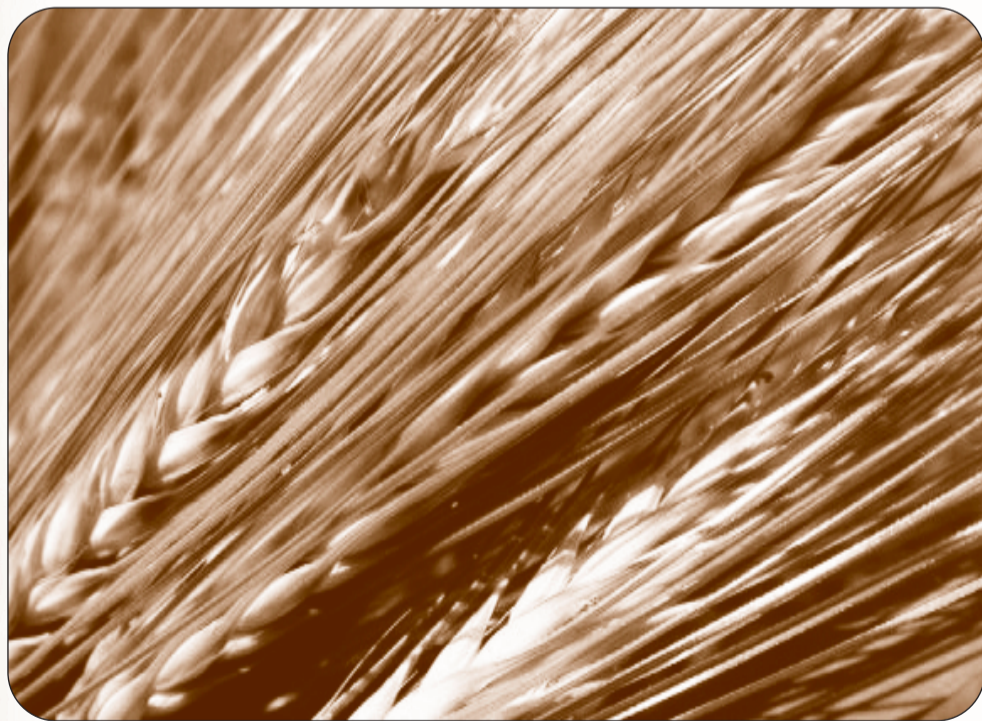
Warto sięgać po zielony jęczmień, bo jest to prawdziwa kopalnia witamin i minerałów. Znajdziemy w nim witaminy z grupy B, w tym bezcenną witaminę B 17, która staje się coraz bardziej popularna ze względu na swoje działanie antyrakowe, i istotną, szczególnie dla wegan czy wegetarian, witaminę B 12. Poza tym, młody jęczmień obfituje w prowitaminę A (beta - karoten), znaną ze swego antyoksydacyjnego działania, ma dużo witaminy C (więcej niż sok z pomarańczy), wapń, żelazo (więcej niż szpinak), magnez, potas, miedź i cynk oraz wszelkie niezbędne aminokwasy. A sok z jęczmienia posiada działanie przeciwzapalne, bakteriobójcze, prze-

porność, przyspiesza przemiany metaboliczne, a przez to wpływa na redukcję masy ciała, czyli odchudza.

Dzięki młodemu jęczmieniomu zaopatrzymy nasz organizm również w niezbędne egzogenne aminokwasy i sporą dawkę błonnika pokarmowego, która to usprawni przemiany metaboliczne, oczyści organizm i zagwarantuje uczucie sytości po jego spożyciu, tym samym obniży poziom cukru we krwi, ze względu na jego bardzo niski indeks glikemiczny. Dodatkowo zielony jęczmień może być pomocny w prewencji i leczeniu cukrzycy, chorób serca, nadciśnienia tętniczego, hipercholesterolemii, bezsenności czy nadwagi i otyłości. Potas i witaminy z grupy B zawarte w jęczmieniu pomagają w spalaniu węglowodanów i tłuszczów.

Błonnik wywołuje uczucie sytości i poprawia pracę układu pokarmowego. Łyzeczkę proszku z zielonego jęczmienia rozpuszczamy w szklance letniej przegotowanej wody i pijemy 20 - 30 minut przed posiłkiem. Uczucie sytości sprawi, że zjemy mniej niż zwykle. Musimy jednak pamiętać, że zielony jęczmień jedynie wspomaga odchudzanie - nie odchudza. Nie wystarczy samo zażywanie zielonego jęczmienia. Zdrowe nawyki żywieniowe, w tym zbilansowana dieta i ruch, są niezbędne, by cieszyć się zgrabną figurą. A szczególnie w okresie wakacji warto pokusić się o kulinarne szaleństwo i nieco poeksperymentować, przyrządzić smaczny humus z awokado i zielonego jęczmienia, podać z pieczywem pełnoziarnistym i amarantusem. Warto na deser przygotować ciasto z owocami leśnymi z młodym jęczmieniem, tak zwany leśny mech lub sernik na zimno z malinami i zielonym jęczmieniem, a na podwieczorek koktajl z młodego jęczmienia i soczystego mango, a także napój z mango, banana, młodego jęczmienia i wody kokosowej. Wszystko brzmi apetycznie, smakuje egzotycznie... Do starczy wielu wartości odżywczych i jest bardzo zdrowe!

Maria Fall-Lawryniuk



\*\*\*

Współcześnie znamy 16 gatunków jęczmienia pochodzących z obszarów o klimacie umiarkowanym i ciepłym, leżących w niemal wszystkich

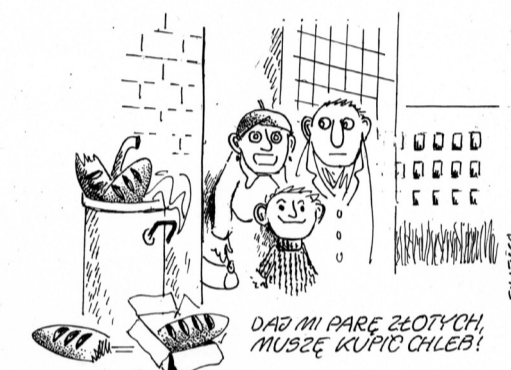
wsparciem podczas oczyszczania, odkwaszania, odchudzania i zachowania zdrowia. Niektórzy preferują zielony jęczmień w postaci tabletek, co jest wygodniejszą formą za-

ciwnowotworowe, odkwasza, oczyszcza, leczy dżiąsła, zwalczają opryszczkę, zwiększa ukrwienie skóry i jej sprężystość, likwiduje cellulit, łagodzi ból gardła, wzmacnia od-

## Chlebniczek Juiki



LUBIĘ TEN CHLEB OD PELLOWSKIEGO, ALE CIEBIE, ŻOŚKA, TEŻ LUBIĘ!



DAD MI PARĘ ŻEŁTYCH, MUSZĘ KUPIĆ CHLEB!



...A WSZYSTKIE SMOJE OSZCZĘDNOŚCI PRZEZNACZAM NA LODY DLA OLI I JACKA



NIE MARUŻ, JAKBY NIE MIELI PIENIĘDZY TO BY NIE KUPOWALI

