

Gdańskie rogalie na świętego Marcina

Rożki marcjanki z kaszubskim rodowodem



Rożki marcjanki z firmy "Pellowski"

Fot. archiwum

Już wkrótce, bo 11 listopada, będziemy obchodzić Dzień Świętego Marcina i zarazem Narodowe Święto Niepodległości. Jak nakazuje zwyczaj sięgający początkami połowy XIX wieku, w tym dniu trzeba zjeść choćby jednego słodkiego rogala świętomarcińskiego. Choć jest to obyczaj pochodzący z Wielkopolski, dzisiaj kultywuje się go w całej Polsce, w tym na Pomorzu, a także w krajach, w których znajdują skupiska Polonii.

Nazwy: rogalie marcjańskie i rogalie świętego Marcina, wraz recepturami ich wyrobu, zastrzeżli sobie wielkopolscy cukiernicy. Ich wytwórcy muszą posiadać certyfikat Kapituły Poznańskiego Tradycyjnego Rogala Świętomarcińskiego, powołanej przez Cech Cukierników i Piekarzy w Poznaniu. Stąd firmy cukiernicze z pozostałych regionów kraju wytwarzają słodkie rogalie, wykorzystując własne firmowe receptury, i oferują je pod nazwami takimi jak rogalie z makiem, rogalie marcinowe, rogalie na świętego Marcina, a nawet - rogalie Marcjana! Klienci i tak wiedzą,

że chodzi o świętomarciński smakołyk cukierniczy.

Piekarnia-Cukiernia "Pellowski" Grzegorz Pellowski w Gdańsku oferuje rogalie jako rożki marcjanki. Bowiem rożek jest nazwą rogala na Kaszubach. Drugi człon nazwy stanowi połączenie imion Marcin i Jan. Legendę o tych dwóch przyjaciół, których połączone dwa kaszubskie rożki do tabaki dały formę rogalowi, opracował profesor Jerzy Samp.

- W naszych sklepach i kawiarniach będą oferowane pojedynczo duże marcjanki, o wadze 150 gramów i małe, 60-gramowe, na wagę - mówi Grzegorz Pellowski. - W Dniu Świętego Marcina liczba sprzedawanych przez nas rogali znacząco rośnie. Na kilka dni przed tym dniem zaczynamy przygotowania do wypiekania tysięcy rogali. Gromadzimy surowce piekarnicze i produkty będące składnikami ciasta oraz nadzienia. Podobna mobilizacja następuje jedynie na tydzień przed tłustym czwartkiem. Marcjanki są wypiekane z ciasta drożdżowego, z nadzieniem z niebieskiego maku lub z orzechowym, zgodnie z naszą re-

cepturą firmową. Różnią się więc od wielkopolskich, ale chyba smakują klientom, bo wiem sprzedajemy je przez cały rok. Choć największym zainteresowaniem cieszą się one 11 listopada.

Za pierwsze pisemne świadectwo o zwyczaju konsumowania w dniu św. Marcina rogali uznaje się ogłoszenie reklamowe zamieszczone 10 listopada 1852 roku w „Gazecie Wielkiego Księstwa Poznańskiego”. Napisano w nim: „Jutro w Czwartek Rogale nadziewane, po różnych cenach w cukierni A. Pfitznera, ulica Wrocławska”. Cukiernia Antoniego Pfitznera działała w Poznaniu od roku 1849. Możemy więc założyć, że poznańska tradycja wypiekania rogali świętomarcińskich jest znacznie wcześniejsza.

Jeszcze pod zaborem pruskim, od roku 1901 rogalie marcjańskie zaczęło propagować Stowarzyszenie Cukierników w Poznaniu. Po zakończeniu wojny w 1945 roku tradycję ich wypiekania wskrzesili poznańscy cukiernicy. Ponieważ rzemieślniczych cukierni i piekarni nie

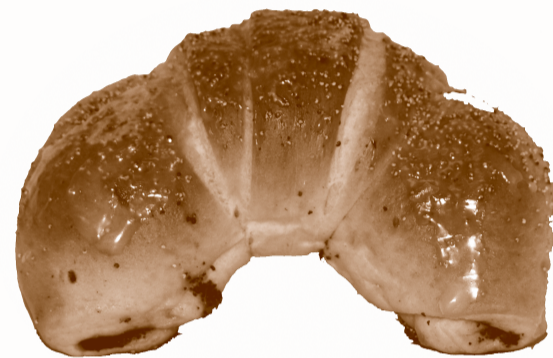
objęła komunistyczna ustawa nacjonalizacyjna z 1946 roku, zostały one uchronione przed likwidacją. Cukiernicy byli jednak zmuszeni do zmiany receptury masy, którą nadziewano rogalie. Do wojny masę sporządzano z migdałów, niedostępnych w okresie gospodarki socjalistycznej. Zastąpiono ją masą wytwarzaną z białego maku, z dodatkiem aromatu migdałowego.

Według legendy dotyczącej rogali świętomarcińskich, półkolistą formę mają one zawdzięczać ofiarom, w postaci wołów albo ciasta zawijanego na podobieństwo ich rogów, jakie niegdyś składano bóstwom pogańskim każdej jesieni. Kościół zaakceptował ten zwyczaj, ale za pierwowzór formy rogali uznał podkowę, którą miał zgubić koń św. Marcina. Inna opowieść głosi, że rogalie zaczęto wypiekać, żeby uczcić zwycięstwo króla Jana III Sobieskiego pod Wiedniem w 1683 roku. Na zdobytych przez wojska królewskie licznych chorągwiach tureckich widniał półksiężyc, będący wzorem kształtu rogali.

Zgodnie z zastrzeżoną przez wielkopolskich cukierników recepturą, rogalie świętomarcińskie mają wagę od 200 do 250 g i formę półksiężycza. Muszą być wypiekane z drożdżowego ciasta półfrancuskiego wyrabianego z mąki pszennej, margaryny, mleka, jajek, cukru, soli i aromatu cytrynowego. Nadzienie stanowi masa z białego maku, cukru, okruchów, masy jajowej, margaryny, rodzynków, orzechów, owoców w syropie lub kandyzowanych (czereśni, gruszek, skórki pomarańczowej), aromatu migdałowego. Rogale pokrywa się pomadą i posypuje rozdrobnionymi orzechami.

Jacek Sieński

Firma „Pellowski” poleca



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

* **Pieczywo:** popularny chleb oliwski; chleb kaszubski, chleb morski, foremkowy o wydłużonym okresie przydatności do spożycia; żytni; trójkątny, wypiekany z ciasta na zakwasie; litewski, razowy, razowy na miodzie, graham, wieloziarnisty, musli; chleb wiejski oraz bułki wrocławskie, poznańskie, grahamki, musli, fitness, żytnie i wieloziarniste.

* **Kanapki:** przyrządzane z kromek chleba razowego lub pszennego albo bułek z różnymi dodatkami - wędlinami, serami żółtymi, jajkami na twardo, owocami i warzywami.

* **Usługi cateringowe dla firm i klientów indywidualnych - pomoc w organizowaniu różnych spotkań i przygotowanie smacznych i zdrowych przekąsek:** minikanapek koktajlowych, koreczków, szaszłyków, minideserków itp.

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. Długa Ogrody 11, ul. Nowe Ogrody 36, ul. Łagiewniki 8/9, ul. Kartuska 26, ul. Kartuska 126, ul. Hallera 133, al. Grunwaldzka 126 oraz Gdańsk Żabianka tunel przystanku SKM i w Gdyni, 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

Z teki prof. Jerzego Sampa

Oczy Ukrzyżowanego



Któż nie zna legendy o okrutnym rzeźbiarzu, który przybił do krzyża własnego ucznia po to, by przyglądając się konającemu w boleściach człowiekowi, wierniej aniżeli uczynił to ktokolwiek przed nim odzwierciedlić mękę umierającego Chrystusa. Od blisko czterystu lat wykonany przez nieznanego rzeźbiarza krucyfiks zdobi kaplicę Jedenastu Tysięcy Dziewic w archikatedralnej bazylice Mariackiej. Nie wyobrażam sobie, by ktoś, usłyszawszy o okolicznościach powstania dzieła, mógł obojętnie przejść obok niego. Mało kto wie jednak o tym, że już sto lat przed powstaniem tej rzeźby głośno było nad Motławą, a także w okolicy Gdańska, o innym sławnym krzyżu.

Średniowiecze zazdrośnie strzeże swoich tajemnic. Historia którą pragnę dziś opowiedzieć, nikt jeszcze dotąd nie zapisał. Dobiegał właśnie końca pamiętny dla gdańszczan wiek piętnasty. Niespełna pięćdziesiąt lat, jakie upływały od chwili zrzucenia jarzma krzyżackiego, był to dla miasta okres wielkiej próby. Hojnie przez króla Kazimierza obdarowani przywilejami, rozpoczynali teraz mieszczańskie zupełnie nowy okres swoich dziejów. Korzystając z szybko rosnącego dobrobytu, wznosili coraz to nowe, znacznie przy tym od dawnych solidniejsze budowle.

Na terenie sąsiadującego z Głównym Miastem Starego Przedmieścia z roku na rok rozrastały się także zabudowania konwentu tutejszych „szarych mnichów” - jak wówczas nazywano franciszkanów. Świątynią większą od wzniesionego przez nich kościoła Świętej Trójcy była nad Motławą jedynie ogromna fara Mariacka.

Mnisi bardzo zabiegali o to, by Dom Boży wznoszony przez nich za uzbierany i z niemalym trudem zarobiony grosz budził zachwyt tak na zewnątrz, jak i od środka. W gronie „synów św. Franciszka”

było w owym czasie wielu uzdolnionych artystów. Jedni, biegle władający pędzlem, pracowali nad zdobiącymi obszerne pomieszczenie freskami. Uzdolnieni kamieniarze wykuwali ze sprowadzonego materiału chrzcielnice, posadzki i kropielnice. Byli też podobno wśród zakonnej braci twórcy ołtarzy, złotnicy, a nawet ludwisarze, którzy opanowali sztukę odlewania dzwonów. A wszystko po to, by wewnątrz przestronnej świątyni nie świeciło pustką.

Niektórzy, choć może nie godzi się o tym nawet wspominać, zachodzili do franciszkańskiego kościoła po to, by podziwiać misterne prace brata Laurentego - najzdolniejszego z odzianych w zgrzebny habit mnichów. To on właśnie wyczarowywał w twardej dębiny coraz to wymyślniejsze ornamenty. Przyozdabiał nimi owe wielkie ławy z kłęcznikami, czyli stalle służące zakonnikom do wielogodzinnych modłów, śpiewów i nabożnych medytacji.

Docenił niepośledni talent rzemieślnika artysty przeora potężnego konwentu. W uznaniu jego zasług zlecił mu stworzenie największej z rzeźb, jakie zdobić miały kościelne wnętrza. Zaskoczeniem była dla zakonnika wiadomość, że to właśnie jemu przypadnie zaszczyt wykonania figury Ukrzyżowanego. Rzeźby, która zawisnie wysoko ponad głowami wiernych, by przypominać wciąż gdańszczanom mękę konania Tego, co cierpił za ich grzechy. Długo wahał się z przyjęciem jakże odpowiedzialnego zadania. Kto wie, czy zdobyłby się nawet na taką odwagę, gdyby nie posłuszeństwo, jakie zgodnie ze złożonym niegdyś ślubem winien był przetożonym.

Przez długie tygodnie i miesiące przebywał odtąd niemal wyłącznie w swojej pracowni. Najpierw wykonał sporą ilość rysunków. Potem lepić zaczął z gliny model rzeźby. Gdy zaś ten był już gotów, rozpoczął żmudne poszukiwanie dobrze wysuszonego drewna o odpowiedniej twardości. Zebrawszy wszystko przystąpił wreszcie do tworzenia wielkiego dzieła.

Powiadano, że żył odtąd wyłącznie modlitwą oraz pracą nad Ukrzyżowanym. Nie korzystał z niczyjej pomocy nawet przy przenoszeniu z

miejsca na miejsce potężnego drzewa krzyża. Przez cały ten czas pościł i umartwiał się. Poza wspólnymi modłami nie wyrzekł ani jednego słowa. Wreszcie na dzień przed Wielkim Tygodniem praca była gotowa i za pomocą specjalnego kołowrota umieszczonego na potężnym strychu świątyni wciągnięto na swoje miejsce ogromny krucyfiks z dwa i pół metra liczącą figurą Chrystusa. Następnie przytwierdzono go do łuku tęczowego.

Niejedną już oglądali gdańszczanie figurę Jezusa na krzyżu, lecz takiej jak ta nikt dotąd nie widział. Stojąc w połowie głównej nawy kościoła i spoglądając na krzyż, widziało się masywny korpus Zbawiciela ukazanego jakby tuż po zadanej Mu nieludzkiej męce. Rozpięte na ramionach krzyża chude ręce, podobnie zresztą jak i nogi zdawały się martwe. Dwie przebite potężnym gwoździem stopy - już wolne od bólu. Krew z przebitego włócznią boku zakrzepła, kark twardy, a głowa pochylona silnie do przodu wsparta była brodą o pierś, nie zaś o prawe ramię, jakby to wyrzeźbił każdy bodaj inny mistrz dłuta.

- Azali żyw jeszcze czy już martwy? - szeptali do siebie gdańszczanie, bowiem wciśnięta na głowę Chrystusa wielka korona z najprawdziwszych cierni nie pozwalała dojrzeć z dołu całej twarzy Ukrzyżowanego.

Każdy wszakże, kto miał dobry wzrok, a stanąwszy

bezpośrednio pod nowym krucyfiksem podniósł głowę, czym prędzej ją spuszczał, po czym głęboko przejęty natychmiast odchodził z tego miejsca. Takiego spojrzenia pełnego bezgranicznego bólu, trwogi przed zbliżającą się, a raczej trwającą właśnie agonią, nie sposób było wytrzymać. Przejmujący wizerunek męki musiał poruszać sumienia najzatarciwionych nawet grzeszników.

O niczym innym w tamte święta wielkanocne nad Motławą nie mówiono. Nigdy też jeszcze ani wcześniej, ani też potem nie oglądano w gdańskim kościele św. Trójcy na Starym Przedmieściu tak wielkich tłumów.

Znaleźli się wszelako i tacy (a był wśród nich starszy cechu rzeźbiarzy oraz wielu z tych, którym zanadto dokucały zaczęły wyrzuty sumienia), co poszli do przeora franciszkanów ze skargą. Podjudzeni przez obawiającego się konkurencji rzeźbiarza oskarżyli świątobliwego brata Laurentego o niegodziwość, których tenże nigdy się nie dopuścił. Starszy cechu zarzucił zakonnemu snyderzowi nieudolność i brak dobrego smaku. Przestrzegł, że jeśli na twarz Ukrzyżowanego spojrzą brzemienne mieszczyki, będą one rozdziły mężom dzieci o okropnych rysach twarzy i strasznych oczach. W końcu ostrzeżono przeora, iż sprawa dotrze do samego burmistrza. Przełożony konwentu, chcąc nie chcąc nakazał twórcom przemałować twarz

Chrystusa. Zrazu rzeźbiarz nie mógł pojąć sensu tego żądania, lecz i tym razem wykażał pokorę.

Był piękny wiosenny poranek, gdy niemłody już artysta wspinał się do swojego Jezusa na krzyżu po skleconym z nieheblowanych desek rusztowaniu. W dłoni trzymał paletę z przygotowanymi wcześniej farbami oraz kilka pędzli. Kiedy stanął wysoko ponad posadzką świątyni i spojrzął w dół, zachwiały się pod nim nogi. Po raz ostatni spojrzął prosto w oczy Zbawicielowi, nad którego postacią w takim znoju pracował, po czym zwracając się twarzą w stronę Głównego Miasta głośno zawołał drżącym z przejęcia głosem: - Niech Pan przymknie oczy na niegodziwość waszą!

Kilkoma wprawnymi pociągnięciami pędzla brat Laurenty sprawił, że źrenice szeroko rozwartych oczu Chrystusa nagle zgasły. Zasłoniły je powieki. Chwilę później zakonny mistrz osunął się martwy na deski rusztowania. W dół spadły trzymane w dłoni pędzle i paleta. Trzy dni później mnisi pochowali swego konfratry, celowo nie rozgłaszając wieści o tym, co zaszło owego przedpołudnia.

Mińęło kilkadziesiąt lat. Wielką świątynię przejęli luteranie, którzy zdjęli z łuku tęczowego wielki krzyż i przenieśli go do kaplicy św. Anny. To tam właśnie po raz pierwszy, a było to podczas drugiej wojny ze Szwedami, gdy z powierzchni ziemi zni-

kać zaczęły całe przedmięcia Gdańska dzielnie odpierającego ataki wroga, zwrócono uwagę na to, iż Ukrzyżowany znów spogląda w dół. Kiedy kaplica otrzymała nowy ołtarz, krucyfiks ponownie umieszczono w głównej świątyni. Tym razem przeznaczono mu wszakże miejsce ponad zwieńczoną gotyckim łukiem płytką niszą południowej ściany. Może uczyniono to, aby jeszcze trudniej było oglądać niezwykle oblicze Pana. Wiadomo jednak, że sytuacja powtórzyła się, i to parokrotnie. Za każdym razem Gdańsk przeżywał niezwykle trudne chwile. Powieki Ukrzyżowanego unosiły się na krótko przed tragicznymi w skutkach oblężeniami miasta w roku 1734 i w okresie wojen napoleońskich.

Po pierwszej wojnie światowej w niszy pod krzyżem pojawiło się kilkanaście obszernych tablic z nazwiskami poległych gdańszczan. Konserwatorzy zabytków twierdzą, iż w okresie międzywojennym gdański Zbawiciel miał oczy zamknięte. Jakimi były tuż przed wybuchem najstraszniejszej z wojen, powiedzieć nie potrafię. Jakimi zaś są teraz, łatwo można się przekonać, samemu odwiedzając to niezwykle miejsce. Krzyż bowiem zawieszony jest tuż obok zespołu starych herbów zdobiących wspomnianą już niszę południowej ściany wielkiego kościoła Świętej Trójcy, i to znacznie niżej aniżeli przed sześćdziesięciu laty. **Jerzy Samp**



Rycina, autor Mateusz Deisch, kościół Wszystkich Aniołów

Reprodukcja - Christian Samp

Wokół Prawego Miasta (6)



Stoimy przed Ratuszem, tam, gdzie ulica Długa otwiera się na Długi Targ. Porównywany w relacjach podróżników z placem św. Marka w Wenecji czy Grand Place w Brukseli, jest rzeczywiście jednym z najpiękniejszych placów Europy. Otacza go 46 zabudowanych parcel, ponumerowanych według gdańskiego systemu - od nr. 1 po prawej stronie kolejno do oznaczonej nr. 24 Zielonej Bramy w głębi, potem rośnie dalej po drugiej stronie aż do ostatniego nr. 46 na lewo od nas. Tutaj od wieków bije serce miasta, tutaj działo się wszystko, co ważne dla Gdańska i Rzeczypospolitej. W końcu IX wieku pod Ratuszem powstała osada - załazek metropolii. Po zajęciu przez Krzyżaków w 1308 roku plac stał się centralnym miejscem Prawego Miasta (Rechtstadt) - dzisiejszego Głównego. Długi Targ zaliczano początkowo do Długiej, ale już w 1378 roku pojawia się jego nazwa w postaci forum (Targ), a od roku 1514 zaczęto dodawać określenie Długi (lange marckt, czasem Langenmarkt, na koniec Lange Markt).

Każda z otaczających targ kamieniczek ma własną historię. Od wylotu ul. Ławniczej, dawniejszej Maćkowskiej (1415 Matzkausche Gasse) do Mieszczaniej - do 1945 roku Berholda (Berholdsche Gasse), wcześniej Birhalsa (1415 rok Birhalsche Gasse) - stoi imponujący szereg 13 kamieniczek, do których wchodzi się po

przedprożach. W kamieniczkach nr 1-4, zwanych królewskimi, począwszy od XVII wieku kwaterowali odwiedzający Gdańsk królowie: Zygmunt III (w latach 1623, 1626 i 1627), Władysław IV (w latach 1634, 1635 i 1636), Jan Kazimierz (w latach 1651, 1656/57 i 1659/60), Jan Sobieski (w latach 1677/78), August II (w latach 1698, 1710 i 1716) i Stanisław Leszczyński (w latach 1708 i 1733/34).

W klasycystycznym dzisiaj domu nr 1 lokowano dąmy dworu. Płyty przedproża zdobiły niegdyś dom przy ul. Piwnej 52. Właściwą kwatery królewską były górne piętra renesansowego domu nr 2 z pięknym portalem i figurą Neptuna na szczycie. Tutaj 9 września 1677 roku urodził się król Aleksander Sobieski. W XVIII wieku kamieniczka należała do rodziny Rosenbergow, których prywatna biblioteka liczyła 22 500 książek. Jedną z pionowych płyt (stel) przed przedprożem pochodzi z czasów Batorego. W czasie wizyt królów sień tego domu pełniła funkcję sali tronowej. Przebijano przy tym przejście do sieni domu nr 3, służącej na przemian za jadalnię i salę sądową. Na przelomie XVII/XVIII w. jego właścicielem był królewski poczmistrz Franciszek de Grata. Kamieniarka fasady mogła być dziełem Andrzeja Schlütera, nadwornego rzeźbiarza władców kolejno Polski, Prus i Rosji. W kamieniczkach nr 4 mieszkali królewscy medycy. Na płytach przedproża z ok. 1700 r. widnieje miotany falami statek i czekający na jego powrót kupiec - armator.

Portal domu nr. 5 jest kopią tego przy Długiej 14, płyty przedproża, wspólnego z bliźniaczym domem nr. 6 pochodzą z domu Frederów przy Długiej 29. Zdobí je ich godło - żuraw z kamieniem w podnie-



Długi Targ na starej pocztówce

Fot. Andrzej Januszajtis

sionej łapie (symbol czujności). Uroczę płyty przedproża przy nr. 7 (pierwotnie na ul. Szerokiej 33) przedstawiają putta przy stole. Dom nr. 8 należał od 1726 roku do polsko-czesko-gdańskiego rodu Brandesów. Renesansowy portal jest kopią portalu spod nr. 11. Przedproże pochodzi z Długiej 30, płyty z Trzema Gracjami i dwa sfinksy - z domu Pod Murzynkiem na Szafarni (hotel Podewils). Pierwotne przedproże jest dziś przed nr 9, natomiast przed domem nr 10 o barokowej fasadzie z około 1705 roku odtworzono przedproże z Długiej 76.

U burmistrza Jana von Werdena pod nr. 11 kwaterował w 1552 roku król Zygmunt August. W podzięce za gościnę uwolnił dom od podatków. Od roku 1695 właścicielem był rajca Jan Brandes, pieczętujący się herbem Brandys, który kazał wyrzeźbić w przedprożu (oryginał w dziedzińcu Plebanii Mariackiej). Przed sąsiednim domem nr 12 zrekonstru-

owano przedproże z Długiej 75. Kończący tę pierzeję dom nr 13 należał w końcu XVIII w. do rajcy Karola Ludwika Gralatha, syna uczonego burmistrza Daniela Gralatha. Przedproże stało pierwotnie przy ul. Piwnej 69.

Za wylotem ul. Mieszczaniej mamy kolejną grupę pięknych kamieniczek i przedproży. Przed narożnym domem nr 14 stoi stacyjka meteorologiczna - niezwykły pomnik Daniela Gabriela Fahrenheita (Gdańsk 1686 - Haga 1736) z powiększoną kopią termometru, który zaginął w czasie ostatniej wojny. Dom nr 15 należał niegdyś do burmistrza Gerharda Brandesa. Pod nr 17, u burmistrza Zimmermanna herbu Korab, mieszkała w 1504 r. królowa Helena, żona Aleksandra I, zakwaterowanego w Ratuszu. Dom nr 18 należał w XVII w. do rajcy Zygmunta Kerschensteina, którego żona Konstancja słynęła z urody, muzykalności i talentów dyplomatycznych. Na par-

celach nr 19 stanął w 1842 roku Hotel Północny (Hôtel du Nord), w którym między innymi mieszkał Jan Matejko. Na jego miejscu jest dziś hotel Radisson Blu. Medaliony okazałej kamieniczki nr 20, dłuta być może Andrzeja Schlütera Młodszego, mają przedstawiać Jana Kazimierza i Jana Sobieskiego. W XV wieku stał tu dom burmistrza Gerta von der Becke, dziedzica Wrzeszcza i Świętej Studzienki.

Długi Targ zamyka od strony Motławy Brama Zielona, zbudowana w l. 1564-68 przez Regnieria z Amsterdamu według

projektu Hansa Kramera z Drezna. Wcześniej - od 1357 roku - stała tu tzw. brama Kogi. W roku 1570 przeznaczono Bramę Zieloną na rezydencję królewską, ale królowie woleli kwatery w prywatnych domach. Tutaj mieszkała tylko w 1646 roku królowa Ludwika Maria. Nad przejazdami są herby Polskich Prus, Polski i Gdańska; nad czwartym - dodanym w roku 1883 - herb hohenzollernowskich Prus. Brama służy dziś Muzeum Narodowemu.

Andrzej Januszajtis



Królewskie kamieniczki

Fot. Andrzej Januszajtis



Statek wiezie towary, armator spoczywa

Fot. Andrzej Januszajtis



Długi Targ 19 (po prawej) i 20

Fot. Andrzej Januszajtis

10-lecie Akademii Walki z Rakiem

Dieta w walce z rakiem



Wszystko, co jemy, ma wpływ na każdą komórkę, tkankę i układ naszego organizmu. Jednakże pożywienie oddziałuje na nasz ustrój powoli i wszechstronnie, gwarantując odpowiedni poziom energii, odporność na infekcje, sprawność intelektualną, siłę i wytrzymałość naszych mięśni. Poprzez urozmaiconą, prawidłowo zbilansowaną

funkcjonującym organizmie każdego człowieka i zajmuje priorytetowe miejsce w zachowaniu zdrowia. Nasze ciało potrzebuje bowiem energii, zarówno dla właściwej pracy naszych narządów wewnętrznych, jak i do codziennych aktywności, surowca do budowy i regeneracji tkanek, odnowy biologicznej, wreszcie małych ilości różnych ważnych dla życia substancji biorących udział w procesach metabolicznych, enzymatycznych i przemiany materii.

Organizm posiada bardzo duże zdolności przystosowawcze, im pełniej pożywienie zaspokaja jego potrzeby, tym on lepiej funkcjonuje. Dlatego też tak ważne jest, aby codzienny program żywieniowy, zarówno w zdrowiu, jak i chorobie, był uroz-

nej nieprzetworzonej żywności jest tylko kontynuacją tego kierunku i wiąże się z wykorzystaniem współczesnej wiedzy z zakresu dietetyki, patofizjologii człowieka oraz technologii pozyskiwania substancji dodatkowych o określonej i wyższej aktywności biologicznej. A coraz pełniejsze poznanie zależności między zdrowiem a składnikami odżywczymi oraz osiągnięcia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych, procesie zdrowienia i technologii wzbogacania codziennej diety przyspieszą ewolucję rozwijającej się działalności w zakresie żywności prozdrowotnej.

Zdajemy sobie sprawę, iż w dużej mierze schorzenia cywilizacyjne związane są ze sposobem odżywiania, a skoro żywność spożywana przez nas codziennie może doprowadzić do choroby, może też pomóc jej uniknąć, zminimalizować dolegliwości, a nawet wyleczyć... Obserwacje dowodzą, że właściwe żywienie pozwoli uchronić ludzki organizm przed chorobami nowotworowymi, odgrywa również znaczącą rolę we wspomaganie leczenia i po jego zakończeniu. Prawidłowo zbilansowana dieta i odpowiednie żywienie pacjenta poprawia efekty terapii nawet o 10 proc. To właśnie stylowi naszego życia, obejmującemu także proces odżywiania, aż w 50 proc. przypisuje się wpływ na stan zdrowia. Nieracjonalne żywienie, w głównej mierze polegające na nadmiernej konsumpcji żywności wysokoenergetycznej i przetworzonej, odpowiedzialne jest za licznie występujące w naszym społeczeństwie choroby przewlekłe, wymagające długiego, bardzo kosztownego i skomplikowanego leczenia.

To, co spożywamy, to nie tylko pokarm, dawka kilokalorii dla organizmu, to przede wszystkim dostawa pełnowartościowej energii dla naszych mięśni, narządów wewnętrznych, układów ustrojowych, to budulec potrzebny do procesów wzrostowych, regeneracyjnych, odpornościowych, wreszcie, porcja pożywienia dla centralnego układu nerwowego, centrum dowodzenia, mózgu, który koordynuje wszelkie zachowania człowieka, jego zdolności koncentracji, zapamiętywania, podzielności uwagi, przyswajania wiedzy. Dlatego też warto zastosować zasady racjonalnego żywienia w przygotowywaniu posiłków.

Najnowsza lista produktów o charakterze antynowotworowym zalecanym w diecie codziennej, zarówno w zdrowiu, jak i chorobie, jest bardzo długa. To zielona herbata, czerwona herbata, z głogu, dzikiej róży, imbir, kurkuma, mięta, szalwia, dziurawiec, melisa, warzywa cebulowate, żurawina, suszone morele i brzoskwinie niesiarkowane, owoce acai, ziarno chia, bazylija, lucerna, tymianek, owoce jagodowe pochodzące z naszej strefy klimatycznej, winogrona ciemne, granaty lub pełnowartościowy sok z tych owoców, cytrusy, orzechy, migdały, pestki, groszek zielony, pomidory, kapusta, brokuły, seler naciowy, kiełki lucerny, młody jęczmień, papryczki habanero, awokado, wodorosty, aloes, grzybki shi-take, ryby, gorzka czekolada o wysokiej zawartości kakao, orkisz, amarantus, kasza jaglana, gryczana, komosa ryżowa, sorgo, miłka abisyńska, napar z czarnej huby brzoźowej, napar z szalwii, sok z buraka, marchwi, selera, sok z rzodkwi i ziemniaka, olej lniany, z czarnuszki, z wiesiołka, arganowy.

Już nikt dzisiaj nie ma wątpliwości, że dieta nntyrakowa powinna być uboga w tłuszcze zwierzęce, cukier, sól, a bogata w błonnik, witaminy: A, C, E (czyli karoten, kwas askorbiny, tokoferol) oraz pierwiastki: magnez, selen, które hamują rozwój komórek nowotworowych. Właśnie te witaminy i minerały usuwają z naszego organizmu wolne rodniki oraz zapobiegają rakotwórczemu działaniu nitrozamin, czyli groźnych związków zawartych w produktach spożywczych i powstających w żołądku. Zabłokowania produkcji komórek rakowych w odpowiednich warunkach potrafi dokonać epigalokatechina z zielonej herbaty, resveratrol z czerwonych winogron oraz kurkumina (składnik curry) – przyprawa kuchni indyjskiej.

Maria Fall-Lawryniuk



i smaczną dietę tworzymy solidne fundamenty naszego zdrowia.

Badania naukowe prowadzone przez instytucje zajmujące się problematyką żywienia człowieka, profilaktyką i prewencją prozdrowotną dowodzą, iż pełnowartościowa i urozmaicona dieta bogata w kompletne nieprzetworzone węglowodany złożone, chude odżywcze białka o pełnym składzie aminokwasów, nienasycone tłuszcze, bogata w duże ilości warzyw i owoców pełni kluczową rolę w prawidłowo

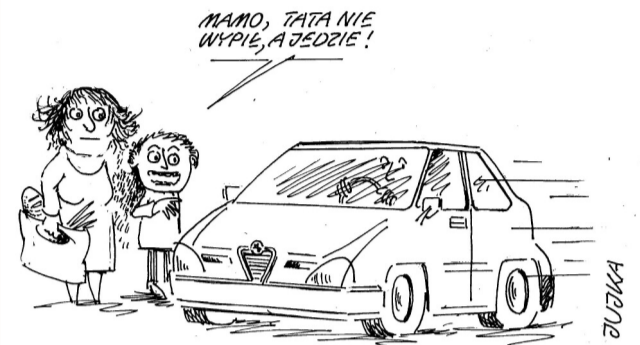
maicony, co pozwoli nam ustrzec się niedoborów pokarmowych, zachować dobrostan zdrowotny, zwiększyć odporność, przyspieszyć regenerację, zachować równowagę wewnętrzną, wysoką wydolność umysłową i odpowiednią kondycję fizyczną.

Żywność i zdrowie to nierozłączne pojęcia towarzyszące ludzkości, gdyż od wieków wykorzystywano zioła, korzonki czy ekstrakty roślin do naparów, napojów i potraw w celu poprawy zdrowia. W obecnych czasach poszukiwanie natural-

Chlebniczek Jujki



TEŃ IMPORT CYTRYN WYKOŃCZY NASZĄ PRODUKCJĘ OCTU!



MAMO, TATA NIE WYPŁE, AJEDZIE!



POPATRZ - PADA, A TY MUSISZ IŚĆ PO CHLEB!



NIECH BABCIA Z TYM PRZYJDZIE JAK BĘDZIE LEPIEJ



PAN KOMPROMITUJE NASZĄ FIRMĘ, PROSZĘ CHODZIĆ NA LUNCH DO PUBU!



SŁOŃCE PŁONY SPA-LILO, ALE CHLEBA NIE ZABRAKŁO!