

KURZYTER GDAŃSKI



1922
PELLOWSKI

Listopad 2015
Nr 11 (82) ISSN 2080 - 4121

Sieć handlowa firmy „Pellowski” szersza



W sklepie firmy Piekarnia-Cukiernia „Pellowski” Karolina Pellowska w Gdańsku, przy ul. Dmowskiego 16, witryna ma odsuwany środkowy segment

Nowym punktem sprzedaży, w Gdańsku Wrzeszczu przy ul. Dmowskiego 16, otworzyła firma Piekarnia-Cukiernia „Pellowski” Karolina Pellowska w Gdańsku. W sumie już 18 kawiarni i sklepów tworzy sieć handlową firmy Piekarnia-Cukiernia „Pellowski” w Gdańsku. Dziś z tym macierzystym zakładem produkcyjno-handlowym, prowadzonym przez Grzegorza Pellowskiego, współpracują firmy Łukasza Pellowskiego, Jakuba Pellowskiego i Karoliny Pellowskiej, posiadające własne sklepy.

- Wszystkie nasze sklepy i kawiarnie funkcjonują pod wspólnym znakiem firmowym „Pellowski” - mówi Łukasz Pellowski, właściciel firmy Piekarnia-Cukiernia „Pellowski” Łukasz Pellowski w Gdańsku. - Obowiązują w nich takie same ceny, asortyment zaś produktów cukierniczych i piekarniczych zależy o wielkości punktu sprzedaży. Różni je wystrój wnętrza, charakterystyczny dla każdej z naszych firm. Sklepy Karoliny Pellowskiej utrzy-

mane są w stylu francuskim, dominuje w nich kolor biały i naturalne drewno. W przypadku jej lokalu handlowego we Wrzeszczu ma on ograniczoną powierzchnię, bo wynoszącą 17 metrów kwadratowych. Ale jest urządzone bardzo funkcjonalnie. Mieści się w nim lada chłodnicza i półki, co pozwala na oferowanie w nim najbardziej popularnych wyrobów, a także - kanapek, sałatek i kawy w jednorazowych kubkach. Dzięki odsuwaniu, środkowemu segmentowi witryny w cieplejszych porach roku klienci nie będą musieli wchodzić do sklepu, żeby kupić pieczywo czy ciastka.

Łukasz Pellowski zaznacza, że tworzenie systemu sprzedaży, poprzez rozszerzanie sieci handlowej, wynika z uwarunkowań rynkowych. Chodzi o trafienie do klientów, którzy chcą kupować codziennie świeże pieczywo lub w trakcie dnia pracy - kawę, pączki, drożdżówki, kanapki albo różne przekąski. Zatem sklep piekarniczy ma stanowić miejsce nie tylko zaopatrywania się w zwy-

kle pieczywo. Jego oferta musi być więc atrakcyjniejsza m.in. poprzez jej poszerzenie o nowości produkcyjne, w tym piekarnicze i cukiernicze. Umożliwia to utrzymywanie liczby stałych klientów i pozyskiwanie nowych. Zwłaszcza że w naszym kraju z roku na rok spada o około 4 proc. spożycie chleba i bułek. Na początku lat 90. ubiegłego stulecia wynosiło

ono rocznie ponad 96 kg, a obecnie waha się w granicach 50 kg. Niezależnie od tego, nadal popularnym pieczywem jest najtańszy pszenno-żytni chleb oliwski, który kupowany jest także na zapas, na co pozwala jego zamrażanie.

- Dzisiaj, aby firma mogła rozwijać się i wytwarzać więcej wyrobów, musi mieć możliwość ich sprzedawania. Taką możliwość daje sieć handlowa, pozwalająca na przybliżenie punktów sprzedaży klientom. Stąd rzemieślnicze firmy piekarnicze i cukiernicze otwierają sukcesywnie swoje własne, nowe sklepy. Tym bardziej że zmniejsza się liczba małych sklepów spożywczych będących ich odbiorcami. Nie bez wpływu na sytuację branży piekarniczej pozostaje silna konkurencja supermarketów, w których odpieka się pieczywo mrożone, dostarczane przez jego wielkich producentów. Żeby sprostać tej konkurencji, staraliśmy się oferować naturalne i prozdrowotne pieczywo oraz wprowadzać do sprzedaży nowości, obejmujące produkty piekarnicze, cukiernicze i szybkie dania - dodaje Łukasz Pellowski.

(JAS)



Nowy sklep firmy Piekarnia-Cukiernia „Pellowski” Karolina Pellowska w Gdańsku

Firma „Pellowski” poleca

* **Wyroby cukiernicze:** drożdżówki, serniki, strucle makowe i makowce, pączki z różnymi nadzieniami, gniazdka, 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, rogale-marcjanki 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. Długie Ogrody 11, ul. Nowe Ogrody 36, ul. Łągiwniki 8/9, ul. Kartuska 26, ul. Kartuska 126, ul. Hallera 133, al. Grunwaldzka 126 oraz Gdańsk Żabianka tunel przystanku SKM i w Gdyni, ul. Nowowiczyńska, 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

Katownia gdańska



Jednym z miejsc, które już samą swą nazwą budziło w Gdańsku trwogę, była tutaj Katownia wraz z Wieżą Więzienną. Kompleks ten znajduje się pomiędzy głównymi wrotami miasta, czyli Bramą Wyżynną, a przypominającą których z rzymskich łuków tryumfalnych Złotą Bramą. Architekci i urbaniści określają cały ten zespół budowli mianem przedbramia ul. Długiej.

W średniowieczu pełniło ono ważną rolę militarną. Do dziś zachowały się ceglane fragmenty czegoś w rodzaju barbakanu. Każdy, kto korzystał z Bramy Wyżynnej „niegdyś zwanej Wysoką”, już na „dzień dobry” otrzymywał porcję przestrogi i swoistą lekcję pokory. Gdańską Katownię wzniesiono z czerwonej cegły, częściowo zaś z tzw. holenderki. Była budowlą równie piękną, co i inne obiekty użyteczności publicznej. Posiadała bogato zdobione kamieniarką zwieńczenia, wieżyczkę pokrytą blachą z miedzi, spadziste dachy, piękne okienka oraz zdobienia od strony Bramy Wyżynnej. Na wewnętrzny dziedziniec Katowni prowadziły

wielkie drewniane i niemożliwe do sforsowania wrota oraz z obu ich stron o wiele mniejsze drzwi. Ponad całością dominowała wysoka na osiem kondygnacji wieża więzienna z cegły, także zdobiona u szczytu. Wieńczył ją renesansowy hełm miedziany przypominający zakończenie kościelnej wieży. Niegdyś wystawał z niego także niewielki komin.

Każdy, kto miał z jakiegoś powodu nieczyste sumienie, drżał na samą myśl, że przyjdzie mu stanąć przed miejskim trybunałem w wielkiej sali Katowni. Prowadziły do niej wewnętrzne, wybrukowane „kocimi łbami” schody. Sala znajdowała się na piętrze i to w niej zapadały często najsurowsze wyroki. Skazanych czekały w najlepszym razie długie lata spędzone w jednej z licznych więziennych cel. Najsurowsze wyroki wykonywano na dziedzińcu wewnętrznym, gdzie na czas egzekucji umieszczano zakrwawiony pień. Głowy ścinał doświadczony w swoim fachu kat z wielkim kapturem na głowie i toporem lub mieczem w ręku. Zapewne okrutnej ceremonii musieli przyglądać się wszyscy pozostali więźniowie, dla których tylko starczyło miejsca na drewnianej galerii otaczającej wewnętrzny dziedziniec.

Grozy dodawał temu miejscu nawet wykuty z kamienia strażnik. Jego postać wychylała się z wewnętrznego okienka umieszczonego wysoko w górze. Postać ta (być może dowódca strażni-

ków więziennych) obrosła z czasem legendą. Powodem była odpadająca od tułowia co jakiś czas głowa. Spadała z góry na bruk, czyniąc niemało hałasu i budząc jeszcze bardziej grozę tego miejsca. Nigdy jednak nie ucierpiał z tego powodu wielkie klucze trzymane w dłoniach i przytwierdzone do żelaznej poręczy.

Pomimo wszystkich tych związanych z Katownią okrucieństw gdańskie więzienie uchodziło za jedno z najbardziej postępowych i humanitarnych w Europie. Cztery lata temu wzorowano się tu na „zdobycach” więziennictwa flamandzkiego. Jeden z najbardziej wytrawnych znawców owej problematyki prof. Edwin Rozenkranz napisał nawet w swoim studium, iż „Zespół Wieży Więziennej i Katowni był nie tylko siedzibą najstarszego w Polsce więzienia miejskiego, ale stał się również pomnikiem osiągnięć ówczesnej techniki więziennej, która wzorem flamandzkim preferowała cele jednoosobowe. A mimo to warunki panujące w Wieży Więziennej powodowały, że ten obiekt penitencjarny zyskał sobie ponurą sławę w opinii gdańszczan”.

Jakże mogło być inaczej, skoro fundusze wypłacane na utrzymanie całego kompleksu przez miasto były grubo niewystarczające. Dotyczyło to zarówno utrzymania tutejszej służby, jak i wykarmienia więźniów. Ci ostatni nieustannie

narzekali na racje żywnościowe, nędzny rodzaj pożywienia, nie mówiąc już o panującym tu chłódzie i stęchliźnie.

Tym, co narzekali na swój los, brak najlichszego pośłania, ustawiczne siedzenie w ciemnym miejscu itp., natychmiast wymierzano kary cielesne. Cieszyć mógł się każdy z uwięzionych, który przykładowo i uległym zachowaniem zasłużył sobie na „fortunę”. W żargonie skazanych mianem tym określano jednokołową drewnianą taczkę. To nie przypadek, że Kaszubi określali ją mianem „kary”.

Tytułowy bohater „arcypowieści” tego ludu - Remus, który ma dziś swój piękny pomnik na kościernym rynku, ukazany został przez rzeźbiarza właśnie z taką nieodłączną karą, służącą mu do handlowania książkami. Tyle, że używał jej z własnej woli, zaś owe „fortuny”, jakimi przyszło się posługiwać niegdyś gdańskim więźniom, przytwierdzano niczym kajdany do przegubów ich rąk.

To oni właśnie usypywali wysokie wały ziemne tuż przy nieistniejącej już Bramie Karowej. Znajdowała się mniej więcej tam, gdzie dziś biegnie eskapada i bierze swój początek Podwale Przedmiejskie. Ci, którzy mieli mniej szczęścia i nie zezwalano im wyjść poza mury więzienia, przykuci byli łańcuchem do długiego żelaznego pręta zwanego kuną i wykonywali ciężkie prace na we-

wnętrznym dziedzińcu. Spędzali tu do dziesięciu lat, a od schyłku XVII wieku mogli odbywać karę aż do końca swoich dni.

Nie były rzadkością samobójstwa, natomiast mało komu udawały się ucieczki z tego miejsca. Jeden z autorów relacji poświęconych podróży do Gdańska wspomina o człowieku, który popełniwszy jakieś przestępstwo zdołał uwolnić się z uścisku miejskich pachołków i co sił zbiegł na Stare Szkoty do tamtejszych jezuitów. Obowiązywała już na ich terenie zupełnie inna jurysdykcja. Zbieg skwapliwie korzystał więc ze swoistej goazyli, ale zdarzało się to bardzo rzadko.

Funkcje więzienną pełniła też Baszta Kotwiczników nad Motławą. W celach tamtejszych było jednak tak ciasno, że niektórzy z uwięzionych nie mieli czym oddychać. To właśnie tam, gdzie dziś urzęduje wojewódzki konserwator zabytków, powiesił się na okiennej kracie jeden z braci Maternów (XV wiek). Wracając zaś do naszej Katowni, przypomnijmy, że każda cela miała własną nazwę. Rozenkranz wymienia takie, jak: „lis”, „kogut”, „skop”, „buhaj”, „świntuch”, „kruk”, „wilk”, „sowa”, „jaszczurka”, „zając”. Była tu też „zmija” (najbardziej ponura) i znajdująca się pod ziemią. Był Kajn oraz „fortuna” zlokalizowana tuż przy wejściu. Widać więc z tego, iż nazwy zwierząt zdecydowanie dominowały nad innymi.

Owe zachowane do dziś ponure niegdyś wnętrza służą obecnie jako miejsca ekspozycji Muzeum Historycznemu Miasta Gdańska. Każde z nich, gdyby tylko potrafiło mówić, stanowiłoby zupełnie wyjątkowe tło dla dreszczowca. Jednak nie do końca są owe cele tak bar-

dzo nieme. Świadczą o tym wydrapane w cegle i tynku przez skazańców setki lat temu znaki, wizerunki, rzadziej litery. Niektórzy ze skazanych na wieloletnią katorgę lub na karę śmierci złorzeczyli. Inni pragnęli wyrazić i upamiętnić w ten osobliwy sposób swoje uczucia. Skruszeni skłonni byli oddać się opiece Boskiej, stąd wizerunki krzyża i świętych.

Do tych ostatnich należeć miał nieznany nam bliżej twórca gdańskiej Pięknej Madonny. Ostatnim życzeniem skazanego niewinnie na śmierć przez ścienie artysty była chęć wykonania ostatniej w życiu figury Matki Boskiej. Dzieło okazało się tak sugestywne, iż żaden z sędziów nie uwierzył w winę rzeźbiarza.

Jak więc widać, gdańska Katownia to kolejna budowla zawierająca wiele zagadek i tajemnic. Dotąd była mowa tylko o jej części wewnętrznej. Długo można by mówić również o ścianie wschodniej Wieży Więziennej. Jej fasadę do dziś zdobi kamienny wysięgnik, z którego opadają łańcuchy z kajdanami. Tuż pod nim była niegdyś drewniana ruchoma platforma. Prowadzono po niej skazańca, by po zakuciu go w wiszące kajdany opuścić ją, pozostawiając wiszącą ofiarę. Cierpiał i przyznał się na przykład do ojcostwa lub też innego czynu, jaki mu zarzucano.

Przed laty istniał w zamyśle miejskich władz Gdańska pomysł, by w murach Katowni otworzyło swe podwoje muzeum tortur. Jak dotąd inicjatywa taka nie doczekała się realizacji. Trudno powiedzieć, czy przeważały o tym opinie przeciwników, czy też, jak zwykle, brak funduszy.

Jerzy Samp



Widok z Wieży Więziennej

Fot. Christian Samp



Kompleks Katowni na dziewiętnastowiecznej rycinie Jana K. Schultza
Reprodukcja Christian Samp

Wokół Prawego Miasta (8)



Spacer zaczniemy od Zielonej Bramy. Stojąc przed nią, rzucamy okiem w stronę Ratusza, by jeszcze raz się ucieszyć przepięknym widokiem Długiego Targu, i wychodzimy na drugą stronę. Co najmniej od 1357 roku łączył tu brzegi Motławy drewniany most, zwany od roku 1378 mostem Kogi. W 1564 roku zastąpił go most Zielony o niezwyklej konstrukcji, zbudowany przez twórcę ratuszowego hełmu Dirka Danielsa. Kolejny most, już murowany, z roku 1883, wyróżniał się elegancją i lekkością. Dzisiejszy przyciężki kształt uzyskał w 1928 roku. Przywrócenie otwierania, na które ciągle czekamy (od 1990 roku!), ożywiłoby puste dziś akweny powyżej niego.

Stojąc na moście, zdajemy sobie sprawę, że jest to kolebka gdańskiego portu - morskich wrót Rzeczypospolitej. W tym miejscu narodził się morski Gdańsk! Oprócz głównej ulicy lądowej - Długiej, Długiego Targu, Stągiewnej, Długich Ogrodów - mamy od wieków główną ulicę wodną: Motławę, z nabrzeżami, kamieniczkami i spichlerzami. Nazwa „Długi Pomost” (pons longus) pojawiła się w 1385 roku - przy Spichlerzach. Na brzegu, przed bramami prowadzących do portu ulic, budowano najpierw drewniane pomosty przeładunkowe o nazwach takich jak bramy: nabrzeże Kogi (1357 rok) przed Bramą Kogi (dziś Zieloną), Krowie (1379/80) - przed Bramą Krowią (z mostem), Chlebnickie, Mariackie, św. Ducha itd. Wzrost ruchu w porcie, przywróconym Koronie Polskiej w roku 1454, zmuszał do przedłużania nabrzeży. W 1570 roku połączono nabrzeża: Kogi i Chlebnickie, a w roku 1611 był już jeden długi pomost aż do Żurawia, na który przeniesiono nazwę Długie Nabrzeże (Lange Brücke). Dalej do Bramy Świętojańskiej było Nabrzeże Winne. Ostatni odcinek, do Bramy Straganiarskiej, dodano dopiero w roku 1861. Stąd do baszty Łabędź rozciąga się od 1448 roku nabrzeże Rybackie, a dalej na prawo nabrzeże ul. Wartkiej. Całkowita długość gdańskich nabrzeży w XVII stuleciu była 4 razy większa niż w Londynie! Długie Nabrzeże (dziś bez sensu: „Pobrzeże”) jest dziś repre-



Stary Port na obrazie F. Henschla (1910)

zentacyjnym bulwarem - jedynym w swoim rodzaju, pełnym ludzi, atrakcyjnych sklepów i lokali.

Z mostu mamy przepiękne widoki w obie strony. W górę rzeki, po lewej stronie stoją odbudowane spichlerze. Przy nich przecina rzekę most Krowi, notowany od 1378 roku, przebudowany po wojnie na stałą kładkę dla pieszych. Także i tu miano przywrócić zwozzenie. Zabudowę po prawej stronie kończy Baszta Kotwicz-

ników. Brama Krowia u wylotu ul. Ogarnej odzyskała po wojnie gotycki kształt. Podobnie jak przy wszystkich bramach nad Motławą były tu niegdyś służbowe mieszkania i gospody dla żeglarzy.

Wśród kamieniczek przy tej bramie wyróżnia się najwyższa rokokowa, a przy Bramie Zielonej ażurowy ceglany szczyt, typowy dla schyłku gotyku. Najokazalsza nad Motławą jest Brama Zielona. Wymieniona w 1357 r. jako „dom mostowy”,

nosiła od roku 1378 nazwę Bramy Kogi. Obecną postać i nazwę otrzymała w 1568 roku. Od roku 1570 była oficjalną rezydencją polskich królów, którzy jednak woleli prywatne kwatery. Tutaj mieszkała tylko Maria Ludwika. W 1709 roku na parterze funkcjonowała wielka waga miejska, a w skrzydle rezydowała straż. Na piętrze była „wielka długa sala” i kordegarda. W latach 1746 - 1829 brama była siedzibą Towarzystwa Przyrodniczego, od roku 1880

do 1945 roku mieściła Muzeum Przyrodnicze. Dziś urządza się w niej wystawy.

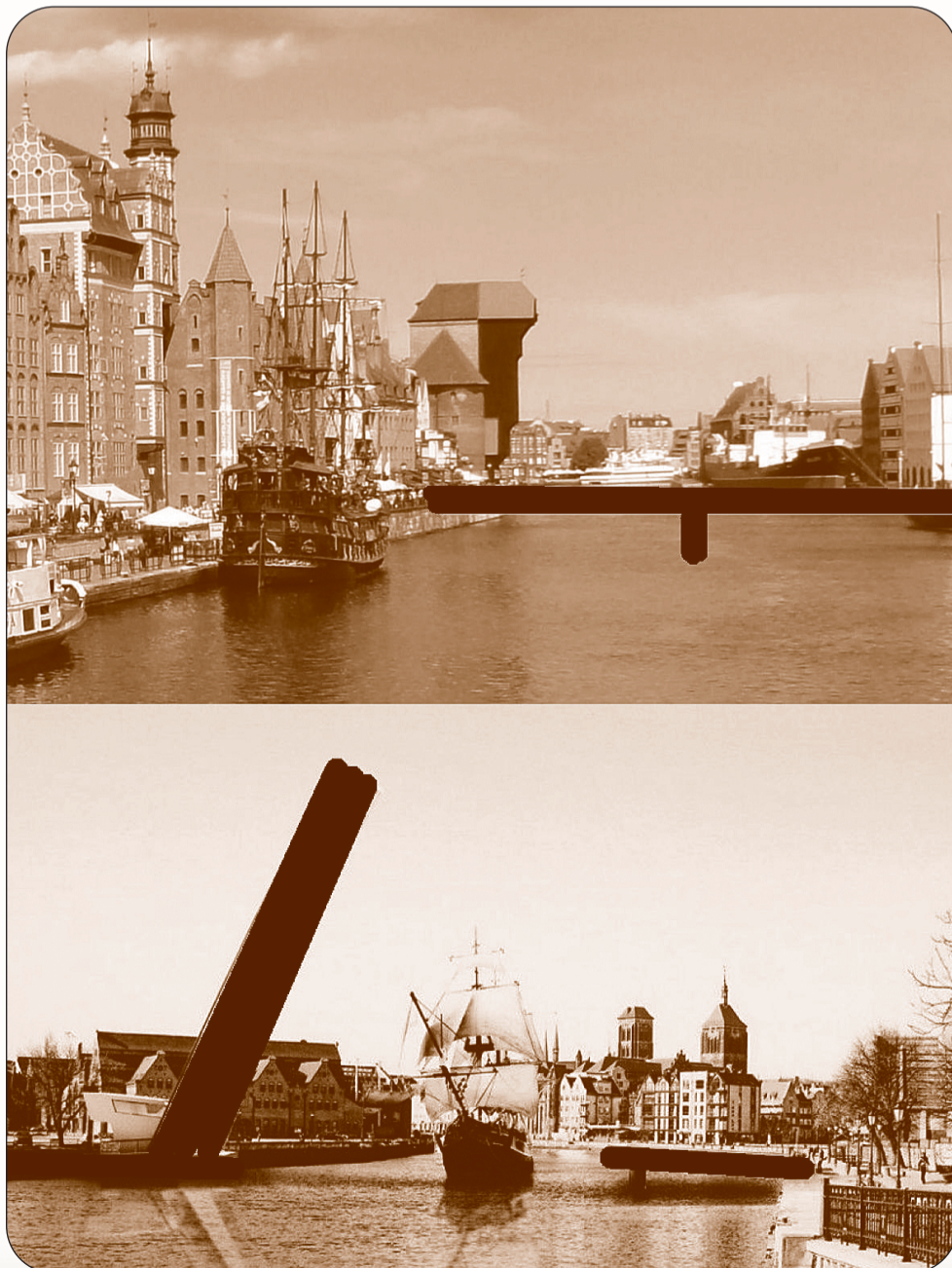
Część fasad na prawo od bramy (przy ul. Pończoszników) zrekonstruowano, pozostałe skopiowano z innych miejsc. Następna Brama Chlebnicka, wymieniana w źródłach od 1378 roku, pochodzi w obecnej postaci z około roku 1450. Zdobi ją herb Gdańska z czasów krzyżackich (bez dodanej w 1457 roku korony). Urozmaiconą wnękami fasadę flankują wieżyczki. W roku 1709 stawały tutaj statki z Królewca i Elbląga. Na końcu domów ul. Dziaanej wznosi się Dom Przyrodników z 1599 roku (Muzeum Archeologiczne) z wykuszem i wieżyczką, należący do ul. Mariackiej. Zamykająca ją Brama Mariacka powstała w obecnych kształcie w roku 1484. Od Bramy Chlebnickiej różni ją wnęki - tam pojedyncze, tu częściowo podwójne. Nad wjazdem jest zestaw herbów Polski, Gdańska i Polskich Prus, od wewnątrz herb Gdańska. W 1709 roku cumowały tutaj statki z Lubeki i Anglii. Do bramy przylegają dalsze kamieniczki z różnych epok. Następna Bramę św. Ducha, wymienioną w roku 1378, zbudowano na nowo w XV wieku, potem dodano ażurową attykę. W XIX stuleciu przebudowano ją na mieszkania. Przy nabrzeżu stawały statki z importowanym piwem. Bramę odbudowano po wojnie w kształcie z XV/XVI wieku - bez attyki, z ornamentalnym pasem u góry.

Kamieniczki ul. Tokarskiej, z mieszkaniami, sklepami i gastronomicznymi „ogródkami”, malowniczo kontrastują z potężnym Żurawiem u wylotu ul. Szerokiej. Brama, połączona z dźwigiem, największym w średniowieczu, należy do Narodowego Muzeum Morskiego. Przy Żurawiu uruchomiono Ośrodek Kultury Morskiej. Za hotelem Hanza przyciąga oko Brama Świętojańska. Odbudowu-

jąc ją, zróżnicowano gotyckie części elewacji sprzed 1454 roku i dodane w XIX wieku klasycystyczne. Stawały przy niej statki szwedzkie i duńskie. Ostatnia w tym wspaniałym szeregu Brama Straganiarska pochodzi z 1482 roku. Od bliźniaczych bram Chlebnickiej i Mariackiej odróżnia ją skrzydło i konsekwentnie podwójne wnęki fasady. W kartuszu od Motławy widnieją herby Polski, Gdańska i Polskich Prus. Herb Gdańska od strony ulicy dotąd nie wrócił. Przy tej bramie kończy się Długie Nabrzeże, a zaczyna nabrzeże Rybackie.

Na drugim brzegu Motławy stały spichlerze, w których składowano zboże - bogactwo polskiej ziemi. W 1945 roku większość uległa zniszczeniu. Kiedy wspominamy ich urodę i porównujemy z tym, co się obecnie proponuje, łąza się w oku kręci. Mieliśmy coś niezwykłego, jedyne w świecie i zamiast przywrócić ten skarb światu, przystosowany do nowych funkcji, tworzymy przeskalowane karykatury. Jeszcze gorszy jest upór, z jakim się dąży do wyeliminowania statków ze Starego Portu, „bo zasłaniają Długie Pobrzeże” (to cytata z urzędowego pisma!), przez coraz to nowe kładki w najwrażliwszych miejscach, zamiast przeprowadzania ludzi jednostkami pływającymi. Powtórzmy: przeprawa w obu tych miejscach: na Ołowiankę i na Wyspę Spichrzów za pomocą odpowiednich łodzi motorowych jest równie skuteczna jak te fatalne kładki, a przy tym pozbawiona wszystkich ich wad: o wiele tańsza, nie narusza chronionego prawem piękna krajobrazu i nie przekreśla rozwoju żegluga, która była, jest i powinna pozostać najgłębszą istotą tożsamości naszego miasta.

Andrzej Januszajtis



Kładki, szpeczące krajobraz i blokujące żegluga

Jesień w kuchni



Nie każdy zdaje sobie sprawę z tego, że nasz organizm ściśle współpracuje z otaczającą nas przyrodą i przemianami, jakie w niej zachodzą, a także ma inne wymagania i potrzeby zarówno la-

kać potraw tłustych, ciężkostrawnych, smażonych, dużych ilości słodczy i wyrobów mącznych, gotowych półproduktów, dań wysoko przetworzonych.

Pamiętajmy również o orzechach, włoskich, laskowych, brazylijskich, migdałach, pestkach dyni, ziarnach słonecznika i codziennej porcji błonnika, ponieważ zawierają one duże ilości witamin i minerałów niezbędnych dla zdrowia fizycznego i psychicznego, między innymi magnez, żelazo, selen, cynk, wapń, jod, potas, witaminy A, z grupy B oraz C. W okresie jesiennym zatem naj-

złym samopoczuciem, stanami depresyjnymi, niedożywieniem witaminowym, a nawet przed anemią. Dlatego właśnie jesień to najlepszy moment, aby na co dzień wprowadzić zasady zdrowego stylu życia. Warto wykorzystać dyniowate w naszej kuchni, a to uniwersalne warzywo o wszechstronnym kulinarnym zastosowaniu możemy przygotować w postaci puree, pysznej zupy, sałatki, farszu, jako dodatek do spaghetti, mięs, sałatek, a nawet do ciast, deserów i lodów. Dynia ma bardzo niską wartość kaloryczną (zaledwie 27 kcal w 100 g miąższu), szybko nasycza, jest łatwa

też z puree, które najlepiej smakuje z dyni pieczonej w piekarniku, z dodatkiem świeżych ziół, pomarańczy, imbiru, mleczka kokosowego. Coraz większą popularnością cieszą się również wypieki z dyni, ciasto dyniowo-marchwiowe, babeczki dyniowe w płatkach migdałowych, desery z dyni, a nawet... lody.

Złota polska jesień zachwyca nie tylko paletą barw, ale przede wszystkim darami natury, to właśnie na przełomie lata i jesieni odkrywamy w kuchni słodkie i aromatyczne jabłka, gruszki, śliwki, pyszne warzywa, skarby lasu... i możliwości przerabiania tych cennych produktów: sałatki, wypieki, przetwory, kiszonki. Wśród jesiennych darów ziemi warto sięgnąć również po jarmuż, należący do rodziny kapustowatych, nazywany także czasem kapustą bezgłową, święci obecnie zasłużone triumfy wśród amatorów zdrowego odżywiania. Choć może się wydawać modnym i nieco egzotycznym warzywem, na europejskich talerzach gościł już prawdopodobnie w średniowieczu. A współcześnie zaliczany jest do żywności, która nie tylko odżywia, ale również wspomaga nasz organizm w walce z niektórymi dolegliwościami, a nawet może działać leczniczo.

W pierzastych, zielonych lub fioletowych liściach jarmużu kryje się prawdziwa moc cennych dla zdrowia właściwości, słynie przede wszystkim z dużej zawartości witaminy K, a konkretnie K1. W naszym organizmie odpowiada ona za prawidłowy przebieg procesów krzepnięcia krwi, a także zapobiega krwawieniom wewnętrznym. Kolejną z zalet tego „superwarzywa” jest spora zawartość łatwo przyswajalnego wapnia. W 100 g świeżych jarmużowych liści znajdziemy około 150 mg tego pierwiastka, a więc więcej niż w krowim mleku, w którym jest go o blisko 30 mg mniej. Ponieważ jednocześnie może się pochwalić całkiem przyzwoitą zawartością żelaza, jest polecany osobom, w których codziennym menu brakuje produktów pochodzenia zwierzęcego (a zwłaszcza mleka, serów oraz mięsa), przebywającym na diecie wegańskiej, przy skazie białkowej.

Maria Fall-Lawryniuk



tem, jesienią, jak i zimą... A my, chociaż często o tym zapominamy, jesteśmy nierozłączną częścią przyrody. Matka natura niegdyś miała o wiele większy wpływ na nasze życie, potrzeby, poczynania i... jadłospis.

Niestety, nasz styl życia radykalnie zmienił się w ciągu ostatnich kilkudziesięciu lat i to niekoniecznie na lepsze. A zatem, aby dbać o zdrowie, mieć wpływ na kondycję fizyczną i psychiczną, a także właściwy stan naszej skóry, włosów, paznokci, dobre samopoczucie, odporność na infekcje, ale także na codzienny stres, warto obserwować przyrodę i poznać pewne jej zasady. Specjaliści od żywienia i diety są zgodni, że wraz ze zmianą pory roku należy zmodyfikować codzienną dietę, wprowadzając produkty sezonowe. Dania powinny się wzbogacać świeżymi warzywami i pełnymi witamin owocami. Należy uni-

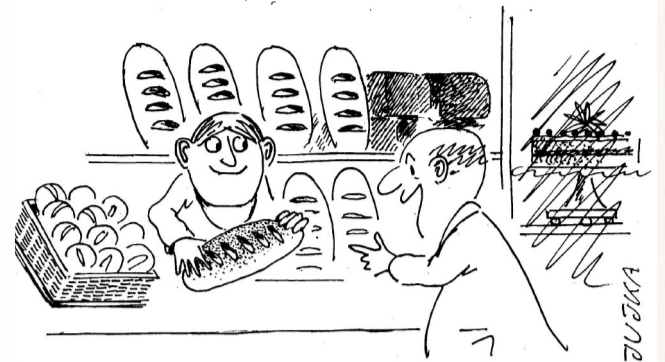
zdrowsza będzie dieta skomponowana z dużej ilości rodzimych warzyw i owoców: sałaty, marchwi, buraków, kapusty, fasoli i innych strączkowych, pomidorów, pietruszki, cukinii, patisonów, kabaczków, pysznej dyni, jarmużu, brukselki, cebuli, kiszzonej kapusty i ogórków, jabłek, gruszek, śliwek... Darów naszej strefy klimatycznej. A witaminy i minerały w nich zawarte stanowią iskry zapłonu dla naszego organizmu, regulują przemianę materii, szczególnie w komórkach nerwowych, mięśniach i gruczołach dokrewnych. Powinny być stałym elementem każdego posiłku – zjadamy ich przynajmniej 1/3 całego pożywienia.

Owoce i warzywa to także naturalne antybiotyki, które chronią nasz organizm przed niektórymi nowotworami, chorobami serca, wzmacniają system immunologiczny, chronią nas przed przeziębieniami,

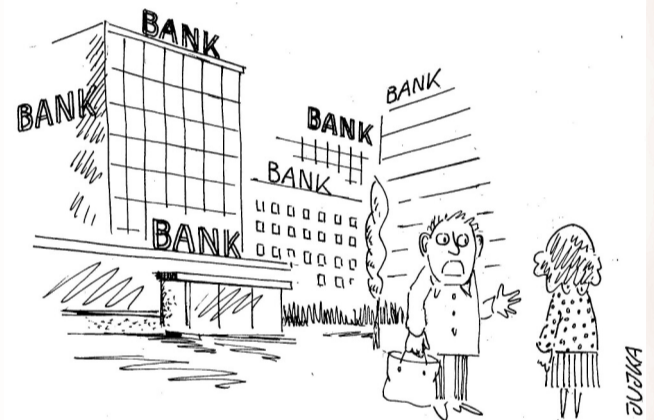
w przygotowaniu, wdzięczna kulinarnie, pysznie smakuje, zawiera wiele wartościowych składników odżywczych: duże ilości błonnika pokarmowego, beta-karoten, chroniący przed wolnymi rodnikami, sporo potasu oraz kwas foliowy, wapń, magnez, żelazo, a także witaminy: A, PP, C, B1, B2.

Pestki dyni zawierają wysoką zawartość cynku oraz lecytyny, zwiększają przemianę materii oraz wpływają korzystnie na czynności mózgu. Olej z pestek dyni tłoczony na zimno, oprócz mnóstwa witamin i minerałów, zawiera też fitosterole, substancje obniżające poziom cholesterolu i zwalczające wolne rodniki. Do potraw można wykorzystywać tartą surową dynię (np. do placuszków) lub też podsmażoną, przygotowaną na parze, zapiekaną w piekarniku, grillu lub gotowaną w kawałkach (np. do makaronu, dań jednogarnkowych). Korzystaj

Chlebniczek Jujki



JAKI ŁADNY, JAK PŁASTIKOWY!



NIE WIE PANI GDZIE TU MOŻNA KUPIĆ CHLEB?



PAN PYTA, CZY MAMY SUCHY CHLEB DLA KONIA



KURYER GDAŃSKI

1922
PELLOWSKI

DRUK: Drukarnia B3Project 80-216 Gdańsk Wrzeszcz ul. Sobieskiego 14 Nakład 1500 egz.

"Kurier Gdański" w internecie na portalu trojmiasto.pl: www.trojmiasto.pl/kurier-gdanski lub wpisując w wyszukiwarce Google: kurier gdanski

WYDAWCA: Piekarnia-Cukiernia "Pelowski"

Grzegorz Pelowski ul. Podwałe Staromiejskie 84, 80-844 Gdańsk

REDAKTOR NACZELNY: Jacek Sieński, tel. kom. 692 005 718