

KURZYFER GDAŃSKI



1922
PELLOWSKI

Styczeń 2016
Nr 1 (84) ISSN 2080 - 4121

Zapomniana świąteczna tradycja

Placek Trzech Króli z firmy „Pellowski”

Dzięki firmie Piekarnia-Cukiernia „Pellowski” Grzegorz Pellowski w Gdańsku odżywa zapomniana w Polsce tradycja degustowania placeka Trzech Króli. Wypiekanie i konsumowanie tego cukierniczego specjału w dniu 6 stycznia, będącym Świętem Trzech Króli, jest kultywowane na zachodnio-południowym obszarze Europy, w obu Amerykach i w Australii. Firma „Pellowski” od czterech lat, na początku każdego stycznia, oferuje historyczne ciasto. Jest to drożdżowy placek rosca de Reyes, w formie zaplecionego wienca.

Święto Trzech Króli i jednocześnie Objawienia Pańskiego jest dniem wolnym od pracy. Obchody święta przywrócono przed pięciu laty, po ponad półwieczu, jakie minęło od czasu jego skreślenia z listy świąt przez Sejm PRL, na żądanie Władysława Gomułki, I sekretarza Komitetu Centralnego PZPR.

W Hiszpanii odmianę placeka Trzech Króli stanowi roscón de Reyes, w postaci wienca ozdobionego kandyzowanymi owocami, symbolizującymi drogę kamienie, co przypomina królewską koronę. Jego receptura pochodzi z przełomu wieków XIV i XV. Natomiast we Francji i Szwajcarii jest to galette des Rois, znane od XVI stulecia. W Stanach Zjednoczonych wypieka się placek king's cake (królewskie ciasto), rozpowszechniony przez kolonistów francuskich, którzy w XVIII wieku

osiedlili się w Luizjanie. W hiszpańskojęzycznych krajach południowoamerykańskich na Trzech Króli wypieka się placek rosca de Reyes.

Ciasto galette de Rois ma odmianę briochée (drożdżową), pochodzącą z południowych regionów Francji, i frangipane (z ciasta francuskiego), znaną z północnych regionów Francji.



Placek Trzech Króli z firmy „Pellowski” Fot. arch.

Samo słowo „frangipane” oznacza masę migdałową. Jej nazwa wywodzi się od nazwiska włoskiego perfumiarza, który sporządził masę. W XVI wieku placek z migdałem nazywano też „gorenflot”, od nazwiska mnicha, wypiekającego znakomite ciastka na dwór francuskiego monarchy.

W starożytnym Rzymie do głosowania podczas wyborów rządzących wykorzystywano czarny i biały bób. Czarny oznaczał „nie”, a biały - „tak”. Po francusku bób nazywa się la fave i tak samo symbolizujący go migdał, umieszczony w placeku Trzech Króli, służący wyborowi migdałowego mo-

narchy. Placek dzieli się na tyle porcji, ile osób zasiada przy stole i dodatkowo - na jeszcze jedną, przeznaczoną dla nieznanego biedaka, zwaną też „dla Boga”. Podczas jego dzielenia dziecko lub najmłodsza osoba wchodzi pod stół i podpowiada, komu podać każdą z kolejnych porcji, aby uniknąć stronniczości. Znalazca la fave

nawał placek Trzech Króli na ciasto równości. W 1801 roku Konkordat zawarty przez Francję z Watykanem przywrócił święto, a placekowi - nazwę.

Od początku XVII wieku zaczęły się w naszym kraju wpływy kuchni francuskiej. Zapewne przyczyniła się do tego Maria Gonzaga de Nevers, księżniczka przybyła z Francji, będąca żoną najpierw króla Władysława IV, a potem - Jana II Kazimierza. Na dworze królewskim pojawili się kucharze i cukiernicy przybyli z Francji. Wprowadzili do menu dworskiego francuskie specjały, wśród których były ciasta i cukry, jak nazywano wtedy wyroby cukiernicze, a zapewne także - placek Trzech Króli.

Dawniej w dniu Trzech Króli w domach spożywano świąteczny obiad. Wspólny posiłek kończyła degustacja ciasta Trzech Króli, w którym znajdował się migdał, a jego znalazca otrzymywał tytuł Migdałowego Króla. Był to jeden placek lub kilka rogali, ale tylko w jednym umieszczano migdał. Monarcha otrzymywał koronę i był najważniejszą osobą podczas świątecznej biesiady. Miał on jednak obowiązek zaproszenia jej uczestników na zabawę karnawałową w swoim domu. Natomiast panny na wydaniu, odnajdując w cieście migdał, traktowały to jako zapowiedź szybkiego zamążpójścia. Zwyczaj ten był jeszcze żywy w polskich domach do połowy ubiegłego stulecia.

Oprac. (JAS)

Jego wypieku zabroniono w tym kraju wyjątkowo w neurodzajnym roku 1740, gdy panował wielki głód. Rewolucyjny Konwent Narodowy, w związku ze zniesieniem świąt kościelnych, a wprowadzeniem narodowych, w 1795 roku przemian-

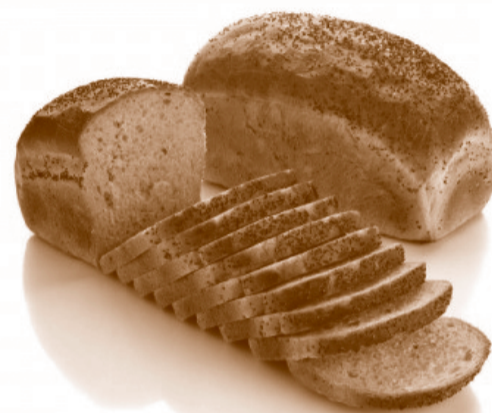
ował placek Trzech Króli na ciasto równości. W 1801 roku Konkordat zawarty przez Francję z Watykanem przywrócił święto, a placekowi - nazwę.

Od początku XVII wieku zaczęły się w naszym kraju wpływy kuchni francuskiej. Zapewne przyczyniła się do tego Maria Gonzaga de Nevers, księżniczka przybyła z Francji, będąca żoną najpierw króla Władysława IV, a potem - Jana II Kazimierza. Na dworze królewskim pojawili się kucharze i cukiernicy przybyli z Francji. Wprowadzili do menu dworskiego francuskie specjały, wśród których były ciasta i cukry, jak nazywano wtedy wyroby cukiernicze, a zapewne także - placek Trzech Króli.

Dawniej w dniu Trzech Króli w domach spożywano świąteczny obiad. Wspólny posiłek kończyła degustacja ciasta Trzech Króli, w którym znajdował się migdał, a jego znalazca otrzymywał tytuł Migdałowego Króla. Był to jeden placek lub kilka rogali, ale tylko w jednym umieszczano migdał. Monarcha otrzymywał koronę i był najważniejszą osobą podczas świątecznej biesiady. Miał on jednak obowiązek zaproszenia jej uczestników na zabawę karnawałową w swoim domu. Natomiast panny na wydaniu, odnajdując w cieście migdał, traktowały to jako zapowiedź szybkiego zamążpójścia. Zwyczaj ten był jeszcze żywy w polskich domach do połowy ubiegłego stulecia.

Oprac. (JAS)

Firma „Pellowski” poleca



* **Wyroby cukiernicze:** placek Trzech Króli, makowce z bakaliami oraz rolady i strucle z makiem; pierniki miodowe, korzenne lub z bakaliami; serniki; babki drożdżowe, drożdżówki, pączki, kokosanki; zwiebacki, tradycyjne gdańskie sucharki; torty, w tym piętrowe, weselne, okolicznościowe, na chrzciny i kostki deserowe o różnych smakach.

* **Pieczywo:** chleb morski, chleb wiejski, tradycyjny chleb kaszubski; chleb żytni, żytni deskowy, żytni, trójkątny i żytni trójkątny z amarantusem; chleby orkiszowy, litewski, razowy, razowy na miodzie, graham, musli, wieloziarzysty i oliwski oraz bułki grahamki, żytnie, kukurydziane, fitness, musli, poznańskie i wrocławskie.

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. Łągiewniki 8/9, ul. Kartuska 26, ul. Kartuska 126, ul. Hallera 133, al. Grunwaldzka 126 oraz Gdańsk Żabianka tunel przystanku SKM i w Gdyni, ul. Nowowiczińska, 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

Receptura placeka Trzech Króli - rosca de Reyes

Składniki ciasta drożdżowego: 500 g mąki, 200 g masła, ćwierć litra mleka, 50 g cukru, szczypta soli, 15 g drożdży, 2 jajka (żółtka dodajemy do ciasta, a białkiem smarujemy wieniec przed wypieczeniem)

Składniki posypki: kawałki kandyzowanej skórki pomarańczowej, orzechów oraz suszone i kandyzowane owoce

Należy wyrobić ciasto drożdżowe, z którego po wyrośnięciu w ciągu około 45 min., for-

muje się kulę i wciska się do niej la fave, w postaci całego migdału albo porcelanowej figurki. Potem kulę spłaszczają i wykonują otwór, nadając ciastu kształt wienca. Można też ciasto rozwałkować, pociąć na

paski, zapieść z nich warkocz i uformować wieniec. Przed włożeniem do piekarnika o temp. 180 st. C wieniec posypuje się przygotowaną wcześniej posypką. Czas wypieku - 30 - 40 min.

Z teki prof. Jerzego Sampa

Długie Pobrzeże



Nie sposób wyobrazić sobie Gdańsk bez Motławy. Ci, którym stare hanzeatyckie emporium przypominało w przeszłości Wenecję, porównywali tę rzekę do Canale Grande. Przybywając tu drogą morską czy też prastarym szlakiem wiślanym, rozpoczynali zwiedzanie Gdańska właśnie od nabrzeży Motławy bądź to od strony Wypły Spichrzów, gdzie rozładowywano ze statków wszelakie towary, bądź też od strony Głównego Miasta, które dawniej - Prawym nazywano.

To właśnie ten zachodni brzeg Starej Motławy, pradawna przystań portowa miasta, najbardziej tętnił niegdyś życiem. Panował tu ruch jak bodaj w żadnej z dzielnic „lwa starej Hanzy”. Ku Motławie właśnie zmierzają, równolegle względem siebie, wszystkie ważniejsze trakty tysięcy lat liczącego grodu. Słusznie więc rzeka ta uchodziła za największą, choć przeciętą – wodną ulicę Gdańska. Bywało, że u jej nabrzeży kotwiczyły tak wiele żaglowych statków, iż przeskakując z pokładu na pokład, swobodnie można było przejść z jednego brzegu na drugi.

Najstarsze wzmianki o tutejszej przystani portowej na lewym brzegu Motławy pochodzą z pierwszej połowy XIV stulecia. Od tamtego okresu, a był to jeszcze czas zwierzchnictwa krzyżackiego nad Gdań-

skiem, tam, gdzie zbiegały się z wodą poszczególne ulice, takie jak: Ogarna, Długi Targ, Chlebnicka, Mariacka, św. Ducha, Szeroka, św. Jana, Straganiarska i inne, wznoszono solidne bramy. Różniły się one od pozostałych bram obronnych miasta zarówno kształtem, jak i nietypową lokalizacją. Nic więc dziwnego, że w odróżnieniu od pozostałych (lądowych) zaczęto je określać mianem bram wodnych. Większość z nich nawiązywała swymi nazwami do ulic, na które się owe wrota otwierały. Mamy więc bramy: Chlebnicką, Mariacką, Świętego Ducha, Świętojańską i Straganiarską.

Warto też pamiętać, że we wspomnianym wieku XIV, zapewne jeszcze zanim wznosić zaczęto owe bramy, istniał tuż przy nabrzeżu Motławy ceglany mur obronny. Stanowił on istotne zabezpieczenie na wypadek ataku wroga od strony Wisły i Motławy. Wprawdzie dla gdańszczan o wiele większe zagrożenie stwarzały od zachodu wysokie wzgórza (Biskupia Górka, Góra Gradowa, Chełm), jednak już w średniowieczu uznali oni za wskazane bronić się również przed intruzami mogącymi atakować z morza.

Wertując XV-wieczne dokumenty miejskie, nietrudno stwierdzić, że to, co obecnie stanowi łatwy do przebycia rodzaj bulwaru, sześćset lat temu właściwie nie istniało jeszcze w postaci zbliżonej do znanego nam obecnie Długoego Pobrzeża. Przed każdą z wodnych bram znajdował się wówczas wprawdzie jakiś drewniany pomost, lecz miały one rozmaite wysokości i nie były ze sobą połączone w jeden ciąg drożny. Myliłby się ten, kto by sądził, że niemiecka nazwa „Lange

Brücke” (Długi Most) odnosiła się pierwotnie właśnie do lewego nabrzeża Motławy. Ponad wszelką wątpliwość dotyczyła ona wcześniej Wyspy Spichrzów.

Od wczesnego rana aż do zmierzchu gdańscy tragarze zwani tutaj sztauerami krzątali się na deskach wysuniętych ku Motławie drewnianych pomostów noszących wówczas nazwę „Bollwerk” albo „Langer Lauf” (Długi Wybieg). Korzystali z zamontowanych bądź to na pokładzie statków i barek, bądź też na nabrzeżu lub na wystającej ze spichrza belce urzędzeń przeładunkowych. Na starych fotografiach robotnicy ci mają na głowach worki ponakładane niczym kaptury. Sztauerzy stanowili swoistą społeczność. Ich pracodawcy starali się nie wchodzić z nimi w konflikt, wszak to właśnie od ich sprawnej i szybkiej pracy niejednokrotnie zależał handlowy sukces w obrotach towarami, które przetaczały się przez portowy Gdańsk.

Goszczący w roku 1881 w nadmotławskim grodzie krakowianin – prof. Stanisław Tarnowski miał na myśli to właśnie prawe nabrzeże, gdy pisał: „Nad Motławą, niezbyt szeroką ale głęboką tak, że nosi wielkie statki, a tak spokojnie i leniwo płynącą, że wygląda jak kanał, stoją jak na weneckim jakim lub amsterdamskim kanałem dwa rzędy domów ogromnych(...) Gdańsk podupada(...) Ale i dziś tłoczą się statki na Motławie, wielkie i małe żaglowce i parowce. To centrum życia gdańskiego: miasto żyje handlem, a handel tu się skupia”.

Wróćmy jednak na Długie Pobrzeże. Przed wiekami poszczególne jego odcinki miały własne nazwy. Każda z nich nawiązywała do poszczególnej

bramy wodnej (np. Mariackiej, czy św. Ducha). Kronikarz oblężenia, a potem zdobycia miasta przez wojska napoleońskie – Duisburg wspomina także o tym, że w pierwszym dziesięcioleciu XIX wieku interesujący nas odcinek między Bramą św. Ducha a Wielkim Żurawiem nosił miano Winnego Pobrzeża. Być może kiedyś właśnie tu wyładowywano beczki z importowanym do Gdańska winem.

Wiadomo wreszcie, że dopiero na początku XVII stulecia zrównano poziom dość prymitywnych drewnianych pomostów przed bramami, łącząc je w jednolity trakt Długoego Pobrzeża, ale tylko na odcinku od Zielonej Bramy aż do Żurawia. To, co znamy dziś jako Pobrzeże Rybackie, połączono z nim znacznie później. Na dobrą sprawę użycie nazwy Długie Pobrzeże jest dość sztuczne. Dla gdańszczan był to bowiem „Długi Most”. Jadwiga Łuszczewska, bardziej znana jako Deotyma, napisała w roku 1858, iż była to „dziwna ulica na wodzie powstała”. Zdaniem autorki „Panienci z okienka”, ta ulica to nic innego jak: „most nie biegnący przez rzekę, ale wzdłuż niej biegnący(...)”. To „wybudowany na palach pomost szeroki, tworzący po jednej stronie jakby ogromny chodnik zawsze pełen gwaru, obstawiony kramami, przy którym ciągle się mija statki i berlinki, tak na Motławie natłoczone, że z trudnością można wodę dojrzyć”.

Długie i Rybackie Pobrzeże, z szeregiem malowniczych kamienic, wśród których nie sposób znaleźć dwóch identycznych, z szacownymi pamiątkami gotyku w postaci wspomnianych bram wodnych, z dominującą wieżyczką dawnego Domu Przyrodników oraz najbardziej ze wszystkich obiektów oryginalnym w swych kształtach Żurawiem – największym bodaj dźwigiem średniowiecznej Europy, zawsze przyciągały magią miejsca, niepowtarzalną atmosferą i zapachem morza wszystkich, którym dane było dotrzeć do grodu Neptuna. „Tutaj – zanotował 125 lat temu jeden z owych przybyszów – najmiłsza przechadzka marynarzy, bo na każdym kroku jakiś sklep (...) tutaj są składy wełnianych koszul, sznurów i powrozów smolną pokrytych powłoką, tutaj porter i grog zapach swój rozszerzają, tutaj nareszcie

rozsiały się grube przekupki sprzedające świeże śledzie, suche sztokfisz, płaskie flądry i saradele”.

Zawsze można tu było spotkać polskich flisaków i kaszubskich przekupniów. Niektórzy mieli tu nawet własne domy. Jednym z tych, co wzbogacili się w wieku XIX na handlu, był Jakub Gliniecki. Mieszkał w kamienicy oznaczonej numerem 14. Należał do tych działaczy miejscowej Polonii, którzy w roku 1877 podpisali specjalny adres skierowany do mistrza Jana Matejki, który właśnie wybierał się w te strony. Gliniecki należał do współtwórców patriotycznego towarzystwa Ogniwo. W jego domu przy Długim Pobrzeżu odbywały się próby i przedstawienia zespołu teatralnego, w którym występowała także żona kupca.

W roku 1945 jeden z najbardziej malowniczych rejonów grodu nad Motławą podzielił los całego Głównego Miasta. Większość budowli, w tym również te między Zieloną Bramą a Wielkim Żurawiem, legła w gruzach. Trzeba było czekać aż do lat osiemdziesiątych na zagojenie owych bolesnych ran. Dziś kamieniczki Długoego Pobrzeża znów cieszą wzrok jak niegdyś. Z niektórych bram, jak choćby z Bramy św. Ducha pozostały ledwie znikome fragmenty przyziemia, a mimo to i one zostały odtworzone. W trosce o odzwierciedlenie pierwotnego charakteru miejsca zrezygnowano z eklektycznych efektów przebudowy licznych kamienic przeprowadzonej na początku XX stulecia. Odrestaurowane domy cechuje różnorodność form. Dość przyjrzeć się ich kolorowym fasadom, a także szczytnicom, i to zarówno od strony Motławy, jak i ulic: Mydlarskiej czy też Bosmańskiej. I trudno się dziwić, że cały ten nadmotławski deptak, dziś wyłożony płytami z polerowanego granitu, tudzież ozdobiony stylizowanymi latarniami, jest dla wielu piękniejszy, aniżeli nieistniejący już dawno drewniany Długi Most, o którym z takim sentymentem pisali w przeszłości nasi i obcy autorzy.

Jerzy Samp



Zacniemy spacer przy Złotej Bramie, zwanej niegdyś także bramą Długouliczną. Pójdziemy ulicą Długą, by skręcić na prawo w Garbary, czyli ulicę Garbarską (1349 platea cerdonum, potem Gerbergasse). W końcu XVIII wieku dodano określenie Wielka - dla odróżnienia od Małej Garbarskiej (dziś Podgarbary) - przy murach obronnych, od Złotej Bramy do Baszty Narożnej.

Nadając w 1945 roku nazwę polską, przyjęto wzorem Torunia i Poznania postać Garbary. Jest to jedna z nielicznych poprzecznych uliczek Głównego Miasta, którym przywrócono zabudowę. Najcenniejszy jest tutaj dom nr 1 z autentyczną niderlandzką fasadą z ok. 1620 r. i portalem.

Naprzeciwko wyróżnia się efektowny dom nr 13 z wzlatającym w powietrze orłem na szczycie. W prześwicie ulicy otwiera się widok na skrzydło Dworu Miejskiego (Dom Harcerza) z górującą nad nim basztą Schultza. Wchodzimy na ulicę Ogarną - jedną z głównych na Prawym Mieście, prowadzących do Portu na Motławie, który był podstawą dobrobytu miasta. Począwszy od 1336 roku była to platea Braseatorum, czyli Browarnicza. Jeszcze w roku 1416 mieszało przy niej 73 browarników - najwięcej ze wszystkich ulic Głównego Miasta. Od 1378 roku nazywano ją także Pszą (platea canum, później Hundegasse), od psów wartowniczych, przeprowadzanych wtedy co wieczór z Dworu Miejskiego na Wyspę Spichrzów, albo od nazwiska. Po 1415 roku nazwa ta stała się wyłączną. W roku 1945 spolszczono ją na Ogarną. Stały przy niej 123 kamieniczki, z których większość odbudowano po ostatniej wojnie. Historyczna numeracja zaczyna się przy placu noszącym dziś imię Tadeusza Polaka, zaś służonego dla odbudowy Gdańska. Jest to teren dawnego Dworu Miejskiego, funkcjonującego tutaj od 1378 roku. Gdy średniowieczne fortyfikacje utraciły znaczenie, Jan Strakowski pobudował nowe stajnie - zachodnią (przy Podgarbarach) i południową (przy tzw. ul. Za Murami) oraz wozownie. Na szczytach stajni zachodniej stanęła figura



Stary port gdański nad Motławą zimą przed 1945 rokiem

Fot. arch.

Wokół Prawego Miasta (9)

jeźdźca (nieodtworzona), na południowej - konia. W Dworze Miejskim można było wynająć wóz lub powóz. W 1859 roku ulokowano tutaj powstałą wtedy zawodową straż pożarną. Po ostatniej wojnie zniszczoną stajnię zachodnią, błędnie zwaną Ujeżdżalnią, odbudowano dla spółdzielni Ruch, a skrzydło południowe z basztami: Narożną, Schultza i Browarną na Dom Harcerza.

Idąc dalej, mamy pod nr. 3 gotycką fasadę z około 1450 roku, z dodanym w XIX wieku ceramicznym zwieńczeniem. Dom nr 11 z niderlandzką fasadą z około 1620 roku to dawny Mały Dom Browarników. W pięknej sieni z barokowymi schodami (niezachowane) działała od roku 1825 winiarnia Ayckiego, dziś restauracja Wileńska. Większego Domu Browarników (nr 12), niestety, nie odbudowano (podobnie jak rokokowej Kasy Oszczędności nr 10), zamiast nich powstały po obu stronach po dwa mniejsze. Za nr. 14 odchodzi w prawo uliczka, której nazwa, notowana od 1378 roku jako „w stronę bramy Koci Gaj”, potem w skrócie jako „Brama Koci Gaj”, na koniec od roku 1853 - uliczka Kociego Gaju (Ketterhager Gasse), mogła pochodzić od miejsc rozpusty. W 1945 roku spolszczono ją zgrabnie na

Zbytki. W drugą stronę prowadzi ul. Pocztowa.

Za skrzyżowaniem, pod nr. 25 zwraca uwagę wspaniała portal, prawdopodobnie dzieło Andrzeja Schlütera Mł. Niestety, do dziś nie przywrócono zdobiącej go postaci wojownika. W neorenesansowym domu nr 26 mieści się Centrum Herdera, w następnym, neogotyckim – Biblioteka Brytyjska. Dom Pod Żółtą Gołębicą (nr 29), zbudowany około 1610 roku z drobnych niderlandzkich cegiełek, zdobi płycina z ptakiem, niegdyś złocona. Renesansowa fasada nr 30 pochodzi z tego samego czasu. Do domu nr 31 prowadzi rokokowy portal, płyty przedproża przedstawiają rozbicie statku i ratującą drugi statek latarnię morską. Odgałęziająca się w prawo ulica Słodowników prowadzi do dawnej bramy Żabiej (ściśle Żabiokruckiej) lub Rybackiej, istniejącej już w 1357 roku, z której zachowała się część baszty.

Nazwę Słodowników ulica uzyskała w roku 1633, przedtem nazywano ją: „W stronę bramy”. Ul. Mieszczkańska, dawniejsza Birhalsa lub Berholda (po lewej) prowadzi do Długoego Targu. Fasady nr 43 (przeniesiona z nr. 54) i 44 po prawej mają piękne portale, bogate balustrady przedproży i niezwykle fantazyjne szczy-



Ogarna z Małym Domem Browarników (czwarty od prawej)

ty. Przerwę w zabudowie między nr. 52 i 57, pozostawioną dla dojścia do powojennej szkoły, dzisiejszego Pałacu Młodzieży, zdobi autentyczny portal dawnego domu nr 54. Fasada nr 58 z 1571 r. jest dziełem Hansa Kramera, część dekoracji dodano w XVIII w. Kraty przedproża są kopią tych z Małego Domu Browarników (nr 11). Dom nr 65 jest przykładem

pięknej architektury XIX wieku.

Brama Krowia na końcu ulicy istniała już w 1378 roku, most Krowi (do roku 1945 zwodzony) – w 1379 roku. Nazwa wiązały się z rzeźnią, założoną w 1331 r. po drugiej stronie Motławy. Brama, przebudowana w roku 1905, odzyskała po wojnie kształt z pierwszej połowy XV wieku.

Domy po drugiej stronie ulicy stanowiły zaplecze Długoego Targu. Idziemy wraz z numeracją do punktu wyjścia. Gotycka fasada nr 88 pochodzi z ok. 1450 roku. Tablica na domu nr 94 (mylnie oznaczonym „95”) informuje, że urodził się tu wielki fizyk, pionier światowej termometrii Daniel Gabriel Fahrenheit (1686-1736). Kamieniczka nr 112 z fasadą z około roku 1400

stanowiła tylną oficynę Domu Ferberów (Długa 28). Dalej uderza przepychem barokowa fasada nr 123 z korynckimi filarami, przebiegającymi całą jej wysokość (tzw. wielki porządek). Fasady nr 124 i 128 mają autentyczne portale barokowe, fasada nr 125 - renesansowy.

Andrzej Januszajtis
Fot. **Andrzej Januszajtis**



Dom Pod Żółtą Gołębicą



Dolna część ulicy z Bramą Krowią

Korzyści płynące z picia soków



W miastach Stanów Zjednoczonych i Europy jak grzyby po deszczu wyrastają kolejne bary z sokami i lokale zwane Elixir Cafe. Można by pomyśleć, że oto właśnie pojawiła się moda na soki, ale w rzeczywistości mamy jedynie nową falę popularności zachowań prozdrowotnych, które są popularne od wieków.

W epoce genetycznie modyfikowanej żywności, przesadnie udoskonalonej i nafaszerowanej chemią, „odrodzenie się” picia soków wydaje się jak najzupełniej racjonalne. Kolejne badania potwierdzają, że ryzyko zachorowania na choroby nowotworowe przez osoby spożywające duże ilości owoców i warzyw jest o połowę mniejsze, niż przez te, które spożywają tych produktów mało lub nie konsumują ich wcale. Trudno się zatem dziwić, że Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca spożywanie pięciu porcji świeżych warzyw i trzech porcji owoców dziennie.

Związki chemiczne zawarte w owocach i warzywach są kluczem do zapobiegania również wielu innym chorobom dręczącym współczesnego człowieka, w szczególności chorobom serca oraz innym poważnym dolegliwościom, jak astma, zapalenie stawów czy różnego rodzaju alergii. Nawet osoba najbardziej zdyscyplinowana może mieć problem z uwzględnieniem w swojej codziennej diecie tak dużej ilości owoców i warzyw.

Świeżo wyciskane soki, koktajle i mrożone przekąski domowej roboty to prosty i smaczny sposób na zapewnienie dorosłym, młodzieży i dzieciom zalecanych porcji warzyw i owoców. Żywe rośliny są nośnikiem „zielonej siły”, z której ciało również może korzystać, jeśli dostarczamy mu świeżo wyciśnięte soki. Owa „siła” to naturalna cecha, która zanika w procesie przetwarzania i przechowywania owoców i warzyw.

Zioła, warzywa i owoce zawierają duże ilości przeciwutleniających, a substancje te przeciwdzia-

łają powstawaniu wolnych rodników, które z kolei przyczyniają się do niszczenia i starzenia się komórek, zwiększają ich podatność na procesy nowotworowe. Do tego typu owoców o najsilniejszych właściwościach przeciwutleniających, czyli zdolności absorpcji wolnych rodników tlenowych, zaliczamy: owoce acai, owoce goji, pestki moreli, liście papai, szalwię hiszpańską, granaty, jagody, żurawinę, suszone śliwki, maliny, truskawki, wiśnie, jabłka.

Cukry zawarte w owocach i warzywach spożywa się wraz z obfitością witamin, składników mineralnych, enzymów i substancji fitochemicznych, których nie ma w cukrze rafinowanym. Cukry rafinowane dostarczają tyle samo energii, co ciastka, cukierki i napoje gazowane, ale nie wiążą się ze spożyciem substancji chemicznych i tłuszczów. Owoce i warzywa zawierają błonnik w postaci celulozy, pektyn i hemicelulozy, a składniki te mają ogromne znaczenie dla zdrowia. Włókna pokarmo-



we mają kluczowe znaczenie prozdrowotne, spowalniają wchłanianie pożywienia, co wiąże się z przyswajaniem składników odżywczych, obniżają poziom cholesterolu, zmniejszają ryzyko zachorowania na choroby serca, przyczyniają się do eliminowania związków toksycznych i rakotwórczych, zapobiegają powstawaniu hemoroidów, zapaleniu żył oraz zapaleniu jelita grubego, a być może również jego nowotworom, zmniejszają prawdopodobieństwo powstawania kamieni żółciowych.

Obecnie, według Światowej Organizacji Zdrowia, do najsukrotniejszych zabójców społeczeństwa należą nowotwory, choroby układu krążenia, cukrzyca, nadciśnienie, nadwaga. Większości tych chorób można zapobiegać, stosując odpowiednią dietę. Odporność i kontrola masy ciała to dwa czynniki kluczowe z punktu widzenia

zmniejszenia ryzyka wystąpienia chorób oraz łagodzenia ich przebiegu. W obu przypadkach dużą rolę odgrywa rodzaj pożywienia.

Lekarze, dietetycy, naukowcy oraz zielarze zgadzają się co do tego, że zdrowy styl życia decyduje o stanie naszego ciała i pozwala zapobiegać chorobom. Przestrzeganie poniższych wskazówek pozwala utrzymać i przywrócić dobry stan zdrowia. A zwłaszcza soki odgrywają bardzo ważną rolę w utrzymaniu zdrowej diety, ponieważ ułatwiają spożywanie zalecanych ilości dziennych porcji warzyw i owoców. Już jedna szklanka wyciśniętego samodzielnie soku wypijanego do posiłku czy jako posiłek przyczynia się do usprawnienia funkcjonowania układu odpornościowego, podnosi poziom energii, wzmacnia kości, oczyszcza skórę i obniża ryzyko wystąpienia chorób.

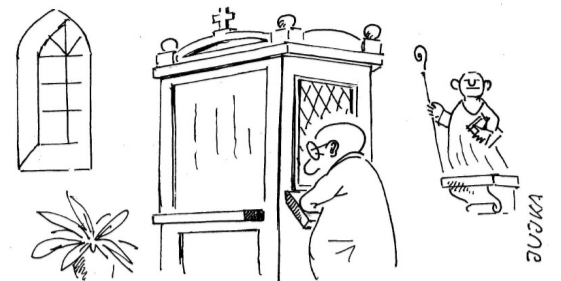
W celu uzyskania maksymalnych korzyści warto spożywać wiele różnych soków, przyrzą-

dzonych z wykorzystaniem rozmaitych organicznych ziół, owoców i warzyw. Soki powinny stanowić element dobrze zbilansowanej, bogatej w błonnik, pełnowartościowej diety. Nasz organizm składa się z siedmiu dużych układów: krążenia (serce i naczynia krwionośne), nerwowego (mózg, rdzeń kręgowy, nerwy), wydzielania wewnętrznego (gruczoły i hormony), pokarmowego (błony śluzowe, żołądek, trzustka, jelita), mięśniowo-szkieletowego (mięśnie, kości, stawy, tkanka łączna), oddechowego (nos, tchawica, oskrzela, płuca) oraz odpornościowego (komórki zwalczające infekcje). Każdy z nich reaguje pozytywnie na określone pełnowartościowe składniki pokarmowe. Bilansując codzienną zdrową dietę należy pamiętać, iż spożywanie w rozsądnych ilościach urozmaiconych kompozycji soków pomaga zaspokoić nasze codzienne zapotrzebowanie na wiele war-

tościowych i niezbędnych składników odżywczych. Soki muszą mieć przyjemny smak i nasze kubki smakowe muszą przyzwyczaić się do tego, iż „surowy smak” może się wydawać inny lub zbyt intensywny. Kubki smakowe z czasem przyzwyczajają się i zauważamy, że soki lub przeciera, ze świeżych organicznych warzyw i owoców gwarantują wyrazisty, prawdziwy smak. W sokach owocowych wyraziście wyczuwa się słodycz, którą w zależności od indywidualnych preferencji można zrównoważyć za pomocą cytryny, buraków, trawy cytrynowej, imbiru... A oto kilka kombinacji naturalnych świeżych soków powstałych za pomocą wyciskarek ślimakowych: gruszka i imbir na dobry początek dnia, zwiększenie odporności: melon, dynia, jabłko czerwone, banan, imbir. Oczyszczenie organizmu: szpinak, sałata rzymska lub lodowa, jabłko zielone, ogórek, cytryna. Dostawa energii to wyciśnięty sok z grejpfruta, ananasa, pomarańczy, świeżych listków mięty. Wzbogacenie organizmu w bukiety minerałów: jarmuż, ananas, seler naciowy, jabłko zielone, cytryna. Proponowany zestaw odchudzający i modelujący sylwetkę: grejpfrut czerwony, ananas, jabłko, imbir. Soki warzywne i owocowe znakomicie wpływają na nasze zdrowie i urodę. Świeżo wyciśnięte, są najbogatszym źródłem witamin i minerałów oraz enzymów i mają zdecydowanie większą siłę oddziaływania niż te w postaci pigułek i tabletek. Ponadto ich składniki odżywcze są szybko trawione i łatwo przyswajane przez organizm, nawet w ciągu kilku minut. Większość napojów, które możemy znaleźć na półkach sklepowych, składa się głównie z wody, cukru, substancji słodzących i środków chemicznych odpowiedzialnych za smak. Natomiast świeże soki obfitują w enzymy odpowiedzialne za trawienie oraz przetwarzanie pokarmów i dlatego ich spożywanie zapewnia optymalną przemianę materii i wysoki poziom naturalnej energii. Gotowanie owoców i warzyw niszczy zawarte w nich enzymy, natomiast wyciskanie z nich soku uwalnia je i sprawia, że nasz organizm może je łatwo wykorzystać. Bardzo pozytywny wpływ świeżych soków i koktajli na zdrowie wynika również z tego, że nie ma w nich cukrów dodanych ani tłuszczów ukrytych.

Maria Fall-Ławryniuk

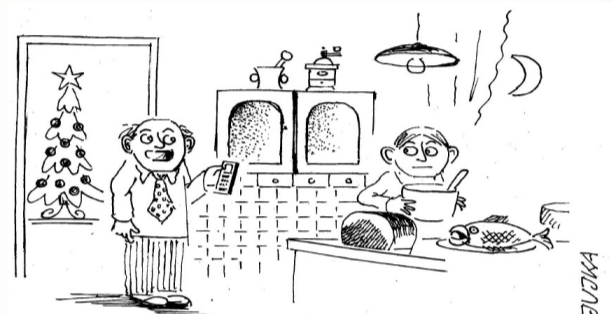
Chlebniczek Jujki



JUTRO ZGRZEŚZĘ OBŻARSTWEM, ŻONA KUPIŁA PLACEK TRZECH KRÓLI



WRACAJĄC Z MIASTA KUP CHLEB U PELLONSKIEGO



BASIAŁO CHCIAŁBY POŻYCZYĆ PARĘ BOCHENKÓW, GOŚCIE MU SIĘ ZNALILI

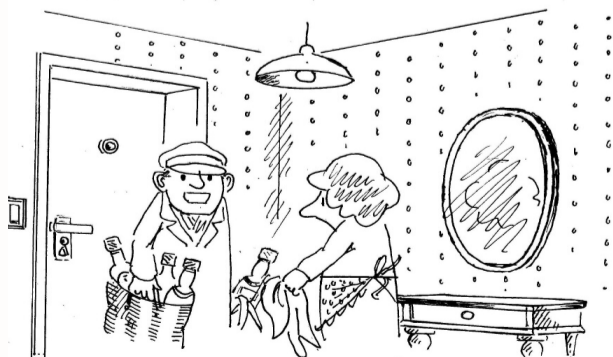
PIEKARNIA ROK ZAŁ. 1918



SZEF CIĄGLE SIĘ BOI, ŻE SPLAJTUJEMY



TEN TO NAWET NIE WIE JAK DOBRE JEST PIECZYWO OD PELLONSKIEGO



CHLEBA JUŻ NIE BYŁO!