

# KURZYTER GDAŃSKI



1922  
PELLOWSKI

Luty 2016  
Nr 2 (85) ISSN 2080 - 4121

## NA TŁUSTY CZWARTEK PĄCZKI I CHRUSTY

Pączki z różnymi nadzieniami, gniazdka drożdżowe i kruche faworki, jak co roku w tłusty czwartek, będzie oferować Piekarnia-Cukiernia „Pellowski” Grzegorz Pellowski w Gdańsku. W tym roku dzień, w którym objadamy się tłustymi ciastkami, przypada 4 lutego.

\*\*\*

Tłusty czwartek rozpoczyna tłusty tydzień. W dawnych czasach był to okres zabaw i spożywania ponad miarę tłustych potraw, poprzedzający Wielki Post. Dziś pasztety, wędliny czy pieczenie, naszpikowane słoniną, symbolizują pączki i faworki, zwane też chrustem albo chruścikami, smażone na głębokim tłuszczu.

Do tłustego czwartku przygotowujemy się już z dwumiesięcznym wyprzedzeniem, aby w tym dniu sprostać ogromnemu zapotrzebowaniu klientów na tłuste słodkości - zaznacza Łukasz Pellowski, właściciel firmy Piekarnia-Cukiernia „Pellowski” Łukasz Pellowski w Gdańsku. - Będziemy sprzedawać przede wszystkim tradycyjne pączki nadziewane konfiturą różaną, polukrowane i posypane ręcznie kandyzowaną skórą pomarańczową. Wytwarzamy je zgodnie z własną, wypróbowaną od lat recepturą firmową, będącą naszym sekretem oraz wyłącznie z naturalnych surowców, bez konserwantów i polepszaczy piekarskich. Pączki z nadzieniem różanym cieszą się nie tylko uznaniem klientów, ale i wygrywały w licznych konkursach cukierniczych. W tłusty czwartek będziemy sprzedawać te ciastka również z nadzieniami adwokat, toffi i twarogowym, obsypywane cukrem pudrem albo lukrowane pomadą czekoladową. Poza pączkami, nasi klienci będą mogli nabywać pulchne, lukrowane gniazdka drożdżowe i faworki z cienkiego, kruchego ciasta, posypane cu-

krem pudrem. Mimo ogromnej konkurencji na rynku cukierniczym i do tego wprowadzania do oferty tanich pączków przez supermarkety co roku odnotowujemy wzrost sprzedaży naszych wyrobów w każdym tłusty czwartek.

\*\*\*

W XVIII stuleciu ks. Jędrzej Kitowicz napisał w swoim "Opisie obyczajów za pano-

Współcześnie pączki są kulinarnymi ciastkami drożdżowymi, nieco spłaszczonymi. Ciasto na te ciastka wyrabia się z mąki pszennej i mleka, z dodatkiem drożdży, tłuszczu i jajek. Jeszcze w pierwszych dziesięcioleciach ubiegłego stulecia pączki smażyło, zgodnie recepturą sprzed wieków, a więc głównie na smalcu. Postęp technologiczny w przemyśle spożywczym i

\*\*\*

Zakłady cukiernicze posiadają zwykle własne, zatwierdzone normy na wytwarzane produkty, w tym na pączki i chrusty. Dlatego też, w zależności od producenta, różnią się one od siebie wyglądem, smakiem, nadzieniem, wagą i cenami. Według dawnych receptur, pączki powinny być zawijane.

Tak je robiono niegdyś w



Tradycyjne pączki z nadzieniem różanym z firmy „Pellowski”

wania Augusta III": "Skoro się nacisnęło do Polski kucharzy Francuzów i rodacy wydoskonalili się w kucharstwie, (...). Ciasta także francuskie, torty, biszkopty i inne, pączki nawet - wydoskonalono się to do stopnia jak najwyższego. Staroświeckim pączkiem trafniejszy w oko, mógłby go być podsińc, dziś pączek jest tak pulchny, tak lekki, że ścisnąwszy go w rękę, znowu się rozciąga i pęcznieje jak gąbka do swojej objętości, a wiatr zdmuchnąłby go z półmiska". Ksiądz Kitowicz przypomniał więc, że jeszcze w XVI wieku pączki były bułami z ciasta chlebowego, nadziewanymi słoniną i smażonymi na smalcu.

względy ekonomiczne sprawiły, że dziś zarówno rzemieślnicze cukiernie, jak i duże zakłady cukiernicze wykorzystują do smażenia ciastek wysokotemperaturowy olej roślinny. Choć jest on tłuszczem bardziej wskazanym do spożywania ze względów zdrowotnych, to pączki na smalcu są smaczniejsze. W trakcie smażenia, w temperaturze 165 st. C, uformowany z ciasta pączek nabiera brązowej barwy. Dookoła pączka pozostaje jasne pasemko, tak zwany kołnierzyk. Stanowi to efekt jego obracania w gorącym tłuszczu. "Kołnierzyk" świadczy o tym, że jest on należycie wyrośnięty, pulchny i ma właściwą objętość.

domach, a także pół wieku temu - w cukierniach.

Nadzienie nakładano na rozwałkowane kęsy wyrośniętego ciasta, które zawijano i formowano z nich spłaszczone kule. Pączki smażyło więc razem z nadzieniami marmoladowym, powidłowym lub konfiturowym. Dzisiaj pracochłonność takiej technologii i skala produkcji cukierni uniemożliwiają jej wykorzystywanie, bowiem musiałyby one kosztować dwa albo trzy razy drożej. Toteż cukiernie stosują szprycowanie pączków nadzieniem już po ich usmażeniu. Dzisiaj służą do tego specjalne maszyny - nadziewarki do pączków.

Oprac. (JAS)

## Na walentynki firma „Pellowski” poleca



### SŁODKOŚCI DLA ZAKOCHANYCH

Walentynki, zwane też dniem zakochanych i obchodzone co roku 14 lutego, będącym dniem św. Walentego, mają swój symbol w postaci czerwonego serca. Stąd w dniu zakochanych firma „Pellowski” oferuje specjalnie przygotowane dla nich smakowite, walentynkowe wyroby cukiernicze. Są to przede wszystkim słodkie upominki w formie serc.

- W dniu świętego Walentego w naszych sklepach i kawiarniach będą dostępne różne, tradycyjne już, produkty walentynkowe - przypomina Łukasz Pellowski, właściciel firmy Piekarnia-Cukiernia „Pellowski” Łukasz Pellowski w Gdańsku. - Inspiracją dla naszej firmy, aby zaoferować piernikowe serca różnej wielkości i z napisami: „Walentynki”, „Kocham Cię” czy „I love you” oraz ze zdobieniami w postaci gałązek z kwiatami lub małych serduszek, były podobne wyroby sprzedawane na jarmarkach w Niemczech. Dekoracyjne napisy i ozdoby wykonuje się ręcznie specjalnymi barwnymi kremami przez przeszkolonych cukierników. Muszą one wysychać i twarzenie przynajmniej jeden dzień, żeby serca mogły być zapakowane w przezroczyste woreczki foliowe z kokardkami. Staramy się, żeby o walentynkach przypominały inne nasze wyroby cukiernicze. Stąd w dniu świętego Walentego stosujemy czerwone kolory lukrów i kremów.

- Bardzo smakowite i efektowne są też torciki walentynkowe, w kształcie serca, z drożdżowego ciasta jogurtowego, z truskawkami i galaretką owocową, ozdobione ornamentem roślinnym, a także kwiatem. Sprzedajemy je w czerwonych pudełkach z napisem „Kocham Cię”. Istnieje możliwość zamówienia w naszej firmie takiego torcika z imieniem ukochanej osoby - dodaje Łukasz Pellowski.

\*\*\*

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

Przyjmujemy zamówienia na pieczywo i wyroby cukiernicze we wszystkich naszych sklepach firmowych. Można je składać również telefonicznie - tel. nr 58 301 45 20

Z teki prof. Jerzego Sampa

# O GDAŃSKICH WALENTYNKACH



Niegdyś w miejscu, gdzie dziś znajduje się hala targowa, czyli na placu Dominikańskim, stał piękny i wielki klasztor. Otoczony był wysokim ceglany murem. Od niepamiętnych czasów ciekawość gdańszczan budziło to, co działo się po drugiej jego stronie. Owszem mieszkańcy grodu nad Motławą często spotykali mnichów należących do zakonu, którego nazwa „dominikanie” znaczy tyle, co „psy pana”. Najpobożniejsi z mieszczan często przychodzili do ich świątyni na nabożeństwa. Zakonników przybyłych z Torunia do Gdańska, którym miał ponoć towarzyszyć sam święty Jacek Odrowąż, hojnie obdarowywali kolejni władcy gdańskiej ziemi. Wciąż rozbudowywali oni swój klasztor, dbając o to, by przylegająca doń świątynia przewyższała inne gdańskie kościoły pod względem wewnętrznego wystroju.

Wśród braci zakonnych było wielu uzdolnionych rzemieślników oraz artystów. Byli wśród nich również lekarze, ogrodnicy i piekarze. Władzę w kuchni przez długie lata sprawował niepodzielnie brat Walenty - znamienity kucharz, a jeszcze lepszy piekarz. Był to człowiek słusznej postury, dźwigający przed sobą ogromny brzuch przepasany solidnym sznurem, do którego przytwierdzony był czarny, zazwyczaj mocno ubrudzony ciastem, różaniec. Z nalanej twarzy i wielkich rumianych policzków braciszka właściwie nigdy nie znikał uśmiech, jednak w maleńkich brązowych oczkach tego zakonnika czaiła się jakaś trudna do określenia, niepokojąca iskierka. Nie wróżyła ona bynajmniej niczego dobrego tym, którzy narazili się zakonnikowi. Mógł się o tym przekonać niejeden klasztorny kuchcik, jeśli tylko nie tak wykonał polecenia swego mistrza. Rozgniewany brat Walenty biegł wówczas po dominikańskiej kuchni, pędząc przed siebie z wielką drewnianą warząchwią bądź chochlą w dłoni, niczym jakiś hetman na wojnie, budził postrach i siał wokół grozę. Jed-

nak gniew kucharza mijał bardzo szybko i łatwo dawał się on udobruchać.

Brat Walenty pochodził z Torunia. To tam w piekarni swego ojca, już jako chłopiec, opanował sztukę wypieku pieprznych ciasteczek w kształcie serc, z cukrową polewą. Jego wypieki, już wkrótce po tym, jak przyjął to go do zakonu i powierzono mu prowadzenie kuchni gdańskich dominikanów, stały się bardzo znane. Jednak tej części receptury wyśmienitych pierników, która dotyczyła właściwego ich składu, nigdy i nikomu nie wyjawiał.

- Jak to możliwe, że serduska brata Walentego są tym smaczniejsze, im dłużej się je przechowuje? - zastanawiali się gdańszczanie, chętnie zaopatrujący się w pierniki pochodzące

z zakonnej piekarni podczas Jarmarku św. Dominika, a potem także na kilka tygodni przed Bożym Narodzeniem. Sam mnich nikomu swych smacznych wyrobów zresztą nigdy nie żałował. Rad też zagadywał młodzieńki gdańszczanki. Z właściwym sobie humorem przypominał im, że nosi imię patrona zakochanych, a ponieważ natura i zakonny stan nie pozwoliły mu podbijać dziewczęcych serduszek, przeto sam rozdaje im własne, piernikowe serca, jako dobrą wróżbę ich przyszłych spraw sercowych.

Wiedziały one, że jesienią najłatwiej było spotkać brata w parku Wielki Labirynt, gdzie mnich wesolek, nie wiedząc czemu, zbierał dorodne kasztany.

Osobliwa sława brata Walentego rosła z roku na rok. Jego pyszne pierniki stały się z czasem jednym z najbardziej pożądanych rodzajów wypieków. Wierzono powszechnie, iż tym, którzy je spożywają, przynoszą one szczęście w miłości. Tradycją stało się spożywanie piernikowych serc przez gdańszczan (i to bez względu na wyznawaną religię), nie tylko w okresie Bożego Narodzenia. Ogromne ich ilości znajdowały bowiem zbył także w dniu patrona zakochanych, to jest świętego Walentego. Nie radowali się wszakże z tego powodu gdańscy cukiernicy. Wydrukowali nawet wielce złośliwy wiersz na jego temat, dołączając karykaturę otyłego brata z piernikowym sercem i myszą kościelną na tacy.

W końcu najzagorzalszy z przeciwników Walentego postanowił za pomocą fortelu wydrzeć mu tajemnicę jego receptury. Mistrz Ambroży, tak bowiem było mu na imię, wykorzystał w tym celu swego krewniaka. Tenże, zatrudniony od pewnego czasu w straży miejskiej, dowodził grupą żołnierzy strzegących Głównego Miasta ze szczytu baszty zwanej Klasztornej. Tuż obok niej znajdowały się w owym czasie jeszcze dwie inne budowle o podobnym charakterze. Jedna nieco niższa, zwana Dominikańską, oraz druga, będąca najwyższą ze wszystkich gdańskich baszt, określana pierwotnie po prostu mianem wieży.

Pewnego dnia Ambroży - właściciel nie najgorzej prosperującej dotąd piekarni przy ulicy Ław Chlebowych, odwiedził krewnego, podczas gdy ten pełnił właśnie wachtę. Rozejrzał się ze szczytu Baszty Klasztornej na miasto i oto nagle stwierdził, że widać stąd doskonale wnętrze dominikańskiej kuchni. Nie można było nie rozpoznać krzątającego się w niej, słusznej postury mnicha, który bodajże sposobił się do przygotowania kolejnej porcji smakowitych ciastek. Z szeroko otwartego okna klasztornej piekarni buchały kłęby pary. Nie przeszkodziło to wszakże Ambrożemu dojrzeć tego, co działo się na stole. Odtąd przez wiele dni Ambroży wchodził na szczyt baszty po to tylko, by podpatrywać brata Walentego. Chciał za wszelką cenę wiedzieć, jaką to tajemnicę kryła w sobie receptura na jego sławne pierniki.

Nie w ciemni bity mnich, dostrzegłszy raz i drugi na przeciwległej baszcie postać nieprzypominającą ubiorem strażnika miejskiego, zaczął coś podejrzewać. Udając, że wszystko jest jak dotąd, przystąpił, ku wielkiemu zadowoleniu Ambrożego, do mieszania składników piernikowego ciasta. Ogromną drewnianą dzieżę zaczął najpierw wypełniać mąką, potem tłuszczem, następnie zaś jajami, karmelem, miodem, mlekiem oraz aromatyczną przyprawą korzenną. Ambroży wszystko w swej pamięci pilnie notował. Ze zdziwieniem stwierdził jednak, że w całej tej recepturze nie było ani jednego składnika, o którym on, doświadczony piekarz, wcześniej by nie wiedział. A przecież ani jego pierniki, ani też te, które wypiekali inni gdańscy cukiernicy, nie mogły się pod żadnym

względem równać z dominikańskimi serduszkami.

I oto, gdy mnich przystąpić już miał do mieszania ciasta, sięgnął niespodziewanie po parczany worek wiszący na miedzianym haku, wysypał z niego na stół kasztany, odliczył dokładnie sto sztuk, po czym oczyściwszy je z brązowych łupin, przystąpił do ich ucierania. Gdy już się z tym uporał, chytrze lypiąc wzrokiem w stronę baszty, udał, iż wsypuje kasztanową mąkę do dzieży z ciastem, i dopiero teraz przystąpił do mieszania. W rzeczywistości jednak ostatni z rzekomych składników piernikowego ciasta niepostrzeżenie trafił do ustawionego pod stołem kubelka. Mistrz Ambroży był przekonany, że tylko jemu jednemu udało się poznać tajemnicę pilnie dotąd strzeżonego przepisu na dominikańskie pierniki. Naivny, nie wiedział, że w istocie utarte kasztany potrzebne były zakonnikowi do naprawy uszkodzonych modlitewników.

Piekarz kazał swoim czeladnikom nazbierać następnego dnia tyle kasztanów, ile tylko byli w stanie znaleźć. Wkrótce przystąpił do wypieku własnych serc piernikowych, dodając oczywiście do ciasta odpowiednią ilość kasztanowego proszku. Zbliżyły się właśnie święta, więc Ambroży napiękl tak wiele pierników, iż mógłby nimi obdzielić bez mała pół miasta. Jego sprzedawcy zachwalali walory - póki co - twardych jak kość serduszek, przekonując kupujących, iż do świąt zmiękną. Niestety, tak się nie stało. Rozgoryczeni gdańszczanie wkrótce zaskarżyli nieuczciwego piekarza. Zachłanny mistrz, nie chcąc zostać wykluczony z cechu, musiał zwrócić wszystkim swym klientom pieniądze za towar. Wnet też po mieście rozeszła się wieść o tym, że wścibski piekarz podpatrywał z Baszty Klasztornej bogobojnego braciszka. Od owego czasu mieszkańcy grodu nad Motławą nazywać zaczęli starą gotycką basztę mianem Patrz do Kuchni. A kiedy tamtą budowlę, podobnie jak sąsiadującą z nią Basztę Dominikańską rozebrano, nazwa ta przeszła na najwyższą z gdańskich baszt - obecnie, na cześć świętego, który tu przybył wraz z pierwszymi dominikanami, zwaną Jackiem.



Widok na Basztę Jacek, zbudowaną około 1400 roku, najwyższą z średniowiecznych baszt gdańskich

Fot. Christian Samp

Jerzy Samp

# WOKÓŁ PRAWEGO MIASTA (10)

Z KART HISTORII



**N**a pierwszy rzut oka siatka ulic Prawego (dziśszego Głównego) Miasta wydaje się regularna. Główne ulice prowadzą do portu, przecznice, z reguły o wiele węższe, są do nich prostopadłe. Jedna tylko ulica wyraźnie tę regularność zakłóca - nie tym, że jest zakrzywiona (podobne pod tym względem są ulice Długa i Świętego Ducha), tylko tym, że biegnie na ukos.

Przyczyną takich odstępstw od regularności może być konieczność omińnięcia przeszkód terenowych czy starszych budowli. Nieregularny przebieg może być również świadectwem, że ulica biegnie po linii starej drogi, którą przy wytyczeniu nowych ulic zachowano. Argumentem w przypadku ulicy Piwnej jest to, że biegnie ona tak, jak w sposób naturalny wybiera się przejście wśród bagien - po grzbiecie łagodnego wzniesienia, tzw. stożka napływowego, utworzonego przed wiekami przez jakąś odnogę Siedlicy, dopływu Motławy. Warto też zauważyć, że przedłużenie dzisiejszego przebiegu ulicy Piwnej trafia prosto na most Zielony, miejsce prastarej przeprawy przez rzekę. W XIV wieku drogę zablokowały kamieniczki i Dwór Artusa. Jednocześnie przywrócono najkrótsze połączenie z portem w postaci prostoliniowej ulicy Chlebnickiej. Piszę: Piwnej, Chlebnickiej, ale wówczas nazywano je razem ulicą Piekarską (1334: platea pistorum), potem Chlebową (1382: platea panum). Dopiero w XV wieku otrzymały osobne nazwy.

Od ul. Kramarskiej w dół była to teraz ulica Ław Chlebowych (1416 Brotbenkengasse, w bardziej współczesnej pisowni - Brotbänkengasse), co w 1945 roku oddano po polsku jako Chlebnicką, choć wersja Ław Chlebowych byłaby poprawniejsza (używali jej gdańscy Polacy). Górny odcinek (od Kołodziejkiej do kościoła) zaczęto nazywać ulicą Jopejską (1449 Jopengasse), od jopejskiego piwa, które było specjalnością Gdańska. Od 1945 r. jest to ulica Piwna. Lepsza byłaby Jopejska (jedyna taka w świecie!), ale bliska jej znaczeniu Piwna również należy do

rzadkości. W Polsce ulicę Piwną ma (od 1439 roku) tylko Warszawa, a odpowiedniej niemieckiej Bierstrasse nie ma nawet tak „piwne” miasto jak Monachium.

\*\*\*

Gdańska ulica Piwna jest niezwykle piękna krajobrazowo. Decydują o tym wspaniałe architektonicznie zamknięcia: na jednym końcu Zbrojownia, na drugim wieża kościoła Mariackiego. A między nimi obramowują ulicę szeregi pięknych kamieniczek, z których wiele zachowało swoje przedproża. Ale zanim między nie wejdziemy, przyjrzyjmy się klejnotowi światowej architektury, jakim jest gdańska Zbrojownia. Budowano ją od 1600 do 1609 roku. Pracami murarskimi kierował Hans Strakowski, kamieniarskimi do roku 1605 -

Wilhelm Barth (wystrój fasady zachodniej), a po nim Abraham van den Blocke (fasada od ulicy Piwnej). Mimo że żaden dokument nie potwierdza jego autorstwa, jest praktycznie pewne, że projektantem całości był główny budowniczy miejski (od 1591 roku) Antoni van Obberghen, były architekt króla Fryderyka II, dla którego przebudował zamek Kronborg w Elsynchronie (Helsingör), tak piękny, że zasłyszawszy o nim Szekspir umieścił w nim akcję „Hamleta”. U nas jego dziełem jest fort Carré (kwadratowy) twierdzy Wisłoujście - podobny jak w Elsynchronie - i piękny, dotąd nieodtworzony hełm jej wieży, latarni. Dalsze przypisywane mu dzieła to zwieńczenie Wieży Więziennej (1586), nowy Ratusz Starego Miasta (1587-1895), misterny budynek Katowni (1594), Dom Przyrodników (1599, dziś Muzeum Archeologiczne), Dom Kaznodziejów (1600) i wiele innych.

Wszystkie cechy geniuszu van Obberghena odnajdujemy w architekturze Zbrojowni, nazywanej później Wielką (Mała jest na placu Wałowym). Poza nim nie było wtedy tutaj nikogo zdolnego do stworzenia podobnego arcydzieła. Od chwili ukończenia Zbrojowni wzbudzała zachwyt. Mistrz Antoni w genialny sposób wkomponował wielki gmach (40 x 50 m) między fasady ulic Tkackiej i Kołodziejkiej, nadając szerokiej elewacji postać 4 połączonych kamieniczek z dodaniem wspaniałych elementów dekoracyjnych. Obie wieżyczki z fantastycznymi hełmami mieszczą ślimakowate schody (w wieżyczce północnej niezwykle nowatorskie - bez słupa w środku). Bogata ornamentyka wykorzystuje elementy uzbrojenia (tzw.



Wielka Zbrojownia - wspaniałe zamknięcie ul. Piwnej

Fot. Andrzej Januszajtis

panoplia). Wojskowe przeznaczenie budynku podkreślają postacie wojaków między szczytami zwieńczonymi wyobrażeniami wybuchających granatów. We wnęce nad studzienką zapopatrującą w wodę stoi Atena (bogini wojny i mądrości). Na portalach, ozdobionych herbami miasta, wyrzeźbiono przykłady broni, której różne rodzaje były tutaj przechowywane. W wielkiej sali parteru stały spiżowe działa (żelazne były na wałach). Na przedzielonym arkadami piętrze trzymano wszelkiego rodzaju pancerze i broń, niezmierną moc pomniejszej strzelby, rusznice, muszkiety, szable, dzidy, włócznie, dwusieczne berdysze, wszystko w największym porządku. Są tam także figury zbrojnych jeźdźców, są pałuby udające piechurów, które straszą wchodzących, mieczem im grożąc. Jest też między innymi taki muszkieter, który niespodziewanie pali ze swej rusznicy. Był tu również bóg Mars, pozdrawiający gości ukłonem. W salach poddasza stały długie stoły od jednej fasady do drugiej z

ułożonymi na nich flintami i muszkietami. Na regałach leżały maczugi, motyki, szufle, łopaty, haki, siekiery, topory... oraz piki długie na 15 stóp (ponad 4 m), a na górnych poddaszach kosze do moździerzy i wszelkie lekkie rzeczy. W czasach napoleońskich Zbrojownia stała się szpitalem. Po 1815 roku wróciła do dawnych funkcji. W okresie międzywojennym

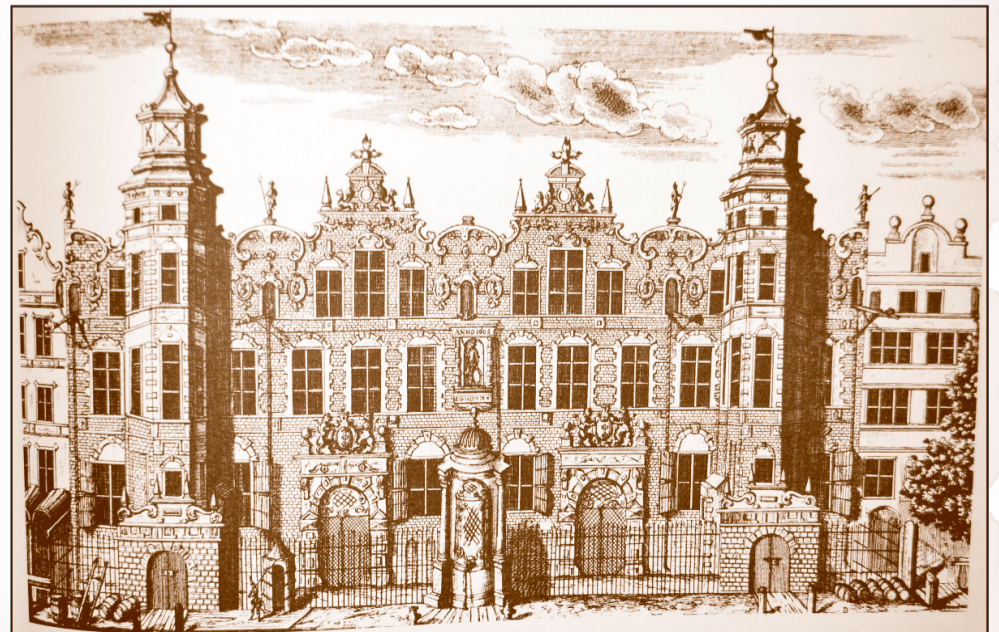
urządzono tutaj pasaż handlowy. Pieczołowicie odbudowany ze zniszczeń wojennych gmach Zbrojowni mieści dziś Akademię Sztuk Pięknych. Równie pięknej siedziby nie ma żadna polska uczelnia!

\*\*\*

Gdańszczanie byli dumni ze swojej Zbrojowni: „Szczycą się Ateny (i Gdańsk) swoim arsenałem, nie bez przyczyny, jest bo-

wiem owa budowla równie wspaniała jak wytwórna”. Takie zdanie można było przeczytać na tablicy zawieszanej na jednym z 15 filarów wielkiej hali parteru, w której dziś młodzi adepci sztuk pięknych wystawiają swoje prace. To dobrze, ale szkoda, że nie ma przez nią na co dzień przejścia, do którego byliśmy przez tyle lat przyzwyczajeni.

Andrzej Januszajtis



Zbrojownia na starym sztychu (1765)

# ZDROWE I NOWOCZESNE ODCHUDZANIE POD OKIEM SPECJALISTY



**P**roblem nadwagi czy otyłości staje się jednym z głównych problemów cywilizacyjnych. Jemy w pośpiechu, co nam wpadnie w ręce, nie zważamy na ilość kilokalorii i skład naszych posiłków, nie mówiąc już o dietetycznych technikach kulinarnych. I nagle przychodzi czas, gdy spoglądamy w lustro, stajemy na wagę i... pojawia się kłopot. Gdy uzmysłowimy sobie ten problem, staramy się ogra-

Wybierając się do dietetyka, najchętniej zamiast diety i ćwiczeń poprosilibyśmy o „cudowną tabletkę”, która rozwiąże nasze problemy z nadwagą na zawsze. Hipotetycznie taka pigułka może powstać. Mogłaby przyspieszać przemiany metaboliczne naszego organizmu, czyli musiałaby nakłonić go do spalania większej ilości masy tłuszczowej, a mniejszej beztłuszczowych substratów energetycznych, takich jak glukoza i aminokwasy. Nadzieję może budzić L-karnityna, która na poziomie mitochondrium może zwiększyć zdolność do spalania kwasów tłuszczowych, niestety efekt kliniczny w postaci utraty masy ciała jest minimalny.

Kolejnym zadaniem byłoby zablokowanie gromadzenia tkanki tłuszczowej, gdyż po każdym posiłku komórki tłuszcz-

przeciwko pacjentowi i utrudnia osiągnięcie jego celów poprzez zwiększenie łaknienia. Cóż, miliony lat ewolucji w ciągłej walce o pokarm sprawiły, że brak odpowiedniej ilości kilokalorii rozpatrujemy w kategoriach zagrożenia życia. Skuteczne stłumienie apetytu szczególnie na końcowych etapach odchudzania bardzo ułatwiłoby przebieg całościowy procesu. Ważnym ogniwem procesu odchudzania jest również dążenie do zwiększenia masy mięśniowej.

Stosowanie programów odchudzających jest coraz bardziej popularnym zjawiskiem spotykanym w już prawie każdej grupie społecznej i wiekowej. Literatura podaje, że ponad jedna czwarta nastolatków deklaruje chęć obniżenia swojej masy ciała, a 72 proc. dziewcz-

osób poddanych restrykcyjnej diecie występują zmiany w nastroju, takie jak: niepokój, irytacja, rozdrażnienie, depresja. Wyodrębniono również zespół zachowań charakteryzujący się przeżywaniem poczucia bezradności i strasy, który określono mianem depresji wynikającej z podporządkowania się diecie.

Emocje pojawiające się w trakcie stosowania diety nie rzadko są związane z trudnościami i przeszkodami, jakie napotyka osoba odchudzająca się. Częstym problemem są również napady jedzenia, określane mianem hiperfagii, które według aktualnych doniesień dotyczą nawet 35 proc. osób leczonych z powodu otyłości podejmujących próbę redukcji masy ciała. Przyczyny pojawiania się tych epizodów mogą mieć różny charakter. Bardzo trudno jest wyodrębnić jedną konkretną przyczynę napadu jedzenia, bowiem zjawisko ma charakter złożony, można wyróżnić jednak czynniki biologiczne oraz takie, których mechanizm działania ma podłoże psychologiczne.

Często popełnianym błędem w trakcie odchudzania są bardzo długie odstępy między spożywanymi posiłkami, wynikające często z chęci ograniczenia jedzenia lub po prostu z braku czasu na zjedzenie przekąski. Wśród wielu osób panuje przekonanie, że jeśli zrezygnują z posiłku w ciągu dnia, ograniczą dzięki temu dzienną podaż kilokalorii i tym samym przyczynią się do szybszego spadku masy ciała. Jednakże po kilku godzinach takiego funkcjonowania organizm sam będzie domagał się dostarczenia dawki energii i pojawi się zjawisko wzmożonego odczucia głodu, czyli tak zwany wilczy apetyt. Ilość zjedanego wówczas pokarmu znacznie przekracza standardową porcję, a dodatkowo po zbyt długiej przerwie bez posiłku organizm ma tendencję do zwiększonego magazynowania energii i odkładania jej w postaci tkanki tłuszczowej. Dlatego właśnie podejmując decyzję przystąpienia do procesu odchudzania, warto zwrócić się do specjalisty, aby bezpiecznie, bez niepotrzebnych emocji wytrwać i osiągnąć zamierzony cel.

**Maria Fall-Lawryniuk**



niczyć wielkość posiłków, stosujemy kolejne diety cud.

\*\*\*

Najlepiej odwiedzić specjalistę, który wyjaśni nam przyczyny wzrostu masy ciała, przeanalizuje wyniki naszych badań lub zaproponuje ich wykonanie, zrobi analizę składu ciała, określi zadania do wykonania, czyli długofalowy plan zmiany nawyków żywieniowych, określi ilość niezbędnych kilokalorii w diecie, posiłków w ciągu dnia, metody przygotowywania potraw, przygotowuje dla nas listę niezbędnych zakupów i ułoży jadłospis, a także ustali program treningowy.

czowe gromadzą ten nadmiar energii, który nie może być zużyty na bieżące potrzeby. Takie zjawisko ma miejsce nawet wtedy, kiedy jesteśmy na diecie o zmniejszonej podaży kalorycznej. Tak zgromadzona energia jest wykorzystywana w innym momencie, na przykład podczas snu. Zablokowanie tego procesu byłoby korzystne w kontekście odchudzania, szczególnie podczas przypadkowych odstępstw od diety.

\*\*\*

Ważne jest też zmniejszenie apetytu, a pamiętajmy, iż w trakcie odchudzania gospodarka hormonalna działa niejako

częst przyznało, że odchudzały się w przeszłości lub były cały czas na diecie. Należy zauważyć zatem, że osoby stosujące diety ograniczające, wykluczające pewne składniki odżywcze są coraz młodsze, bowiem obecnie nawet dziewięcioletki rozpoczynają odchudzanie i stosują czynności kompensacyjne oby czyniły to pod okiem specjalisty.

\*\*\*

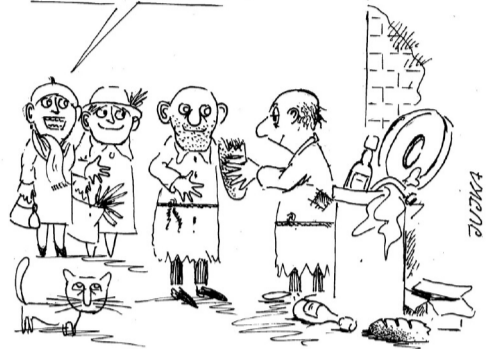
Sama decyzja o rozpoczęciu odchudzania często należy do trudnych i stanowi nie lada wyzwanie. Dieta redukcyjna sama w sobie jest procesem angażującym wiele różnych emocji. U

## Chlebniczek Jujki



CZY JEST MAKA Z ROBAKAMI?

OSTATNIA KROMKA CHLEBA  
PODZIELI SIĘ Z ALIZNIEM!



WYBRAŁIŚCIE PAŃSTWO BARDZO DOBRY HOTEL,  
MY NAWET PIECZYWO I CIAPKA BIERZEMY WYŁĄCZNIE OD PELLOWSKIEGO



ZA JUŻ NIE WIEM CO TU JEST STARSZE, TA WARCZMA  
CZY TO JADŁO, CO NA TALERZU



...I ŚLUBUJĘ PRZYNOŚCIĆ CI CODZIENNIE ŚNIEŻE BUŁECZKI  
NA ŚNIADANIE



POPROSZĘ TE MOJE TABLETKI NA WĄTROBE I COŚ NA KACA...



**KURYER GDAŃSKI**

1922  
PELLOWSKI

WYDAWCA: Piekarnia-Cukiernia "Pelłowski"

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

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

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

"Kurier Gdański" w internecie na portalu [trojmiasto.pl](http://trojmiasto.pl): [www.trojmiasto.pl/kurier-gdanski](http://www.trojmiasto.pl/kurier-gdanski) lub wpisując w wyszukiwarce Google: kurier gdański