

KURZYTER GDAŃSKI



1922
PELLOWSKI

Marzec 2016
Nr 3 (86) ISSN 2080 - 4121

Tradycyjne wypieki na świąteczny stół z firmy „Pellowski”

WIELKANOCNE BABKI JAK ZA DAWNYCH LAT

Tylko raz w roku, z okazji świąt Wielkiej Nocy, firma Piekarnia-Cukiernia „Pellowski” Grzegorz Pellowski w Gdańsku oferuje tradycyjne babki wielkanocne, mające klasyczne, historyczne kształty. Jest to możliwe dzięki firmowej kolekcji zabytkowych form, z tzw. kominami, do wypiekania świątecznych ciast.

- Nasza firma gromadzi stare, miedziane formy cukiernicze od wielu lat - mówi właściciel firmy Piekarnia-Cukiernia „Pellowski” Łukasz Pellowski w Gdańsku. - Pochodzą one z przełomu XIX i ubiegłego stulecia, gdy w domach wypiekano na święta duże babki, bo rodziny były wtedy często wielopokoleniowe, a więc bardzo liczne. Stąd baby wypiekane w formach pochodzących z minionych wieków mają wagę od ponad 1 do prawie 2 kilogramów. Ciasta wyrabiane są zgodnie z dawnymi recepturami z mąki pszennej, mleka, cukru, jajek, rodzynek, naturalnych drożdży i ze szczyptą soli. Wyrabiamy je wielofazowo, bez polepszaczy i spulchniaczy piekarniczych oraz konserwantów. W pierwszej fazie sporządza się zaczyn z mąki, mleka i drożdży, a

po jakimś czasie - ciasto właściwe z zaczynem i wszystkimi składnikami. Ciasto odstawia się, co powoduje namnożenie bakterii po czym ponownie się je wyrabia. Ten cykl jest powtarzany jeszcze dwa razy. Dzięki temu ciasto zyskuje znakomity aromat i smak. Gotowe wypieki pokrywamy dżemem brzoskwiniowym, a następnie - pomadą z cukru i z dodatkiem soku cytrynowego. Babki z zabytkowych form mogą być nie -



zwykłą i oryginalną ozdobą każdego świątecznego stołu.

Oprócz tradycyjnych drożdżowych bab wielkanocnych, firma „Pellowski” będzie oferować przed świętami babki piaskowe czy kekсы, a także staropolskie słodkości, do których należą

również mazurki, serniki i pierniki. Ciasta te wypieka się według sprawdzonych receptur i z wykorzystaniem tylko naturalnych składników. Dlatego też smakują one tak samo jak domowe. Do wypieków świątecznych, ozdabiających świąteczny stół, zaliczają się baranki chlebowe, piernikowe i z ciasta, polukrowane; zajaczki piernikowe i z ciasta, polukrowane. Natomiast wyroby przeznaczone do koszyka ze święconką stanowią minichlebki pszenno-żytnie z posypką makową i baranki chlebowe oraz małe drożdżowe babeczki wielkanocne.

Do XIX stulecia babki i inne słodkie wyroby cukiernicze były przysmakiem świątecznym szlachty, magnaterii oraz bogatego mieszczaństwa i chłopstwa. Wynikało to z wykorzystywania do ich wyrabiania ciasta z kosztownej białej mąki pszennej, dużej liczby żółtek, masła i miodu lub bardzo drogiego cukru trzcinowego. Kiedy od początku XIX wieku zaczęto wytwarzać przemysłowo mąkę, a cukier rafinować z buraków cukrowych, ceny tych produktów znacząco spadły. W rezultacie na wypiekanie bab pszennych stać było także ludzi uboższych.

Do polskich, bardzo słodkich ciast wielkanocnych należy mazurek. Niegdyś zwyczaj nakazywał, żeby na świątecznym stole znajdowało się tyle mazurków o różnych smakach, ilu było apostołów, a więc dwanaście. Dziś spełnienie tego tradycyjnego wymogu byłoby trudne, bowiem liczba osób zasiadających do świątecznego stołu jest zwykle mniejsza niż przed laty, a z kolei ilość potraw, w tym wędlin, pie-

zeni czy pasztetów - o wiele większa.

Łukasz Pellowski zaznacza, że spody mazurków z firmy „Pellowski” wypieka się z kruchego ciasta, a ich obwódki - z półkruchego. Mają one formy prostokątne lub owalne jak jajka wielkanocne. Po ostygnięciu spody pokrywa się aromatycznymi masami o smakach cytrynowym, malinowym, pomarańczowym, kajmakowym, orzechowym albo czekoladowym. Potem ciasto jest lukrowane i okładane przede wszystkim bakaliami oraz kandyzowanymi owocami, a także - orzechami i marcepanem. Na zastylęj polewie umieszcza się ozdobne wzory wielkanocne i napisy świąteczne z lukru. Wykonują je wysoko wykwalifikowani cukiernicy, wyciskający barwne lukry ze szpryc cukierniczych lub rożków z cienkimi końcówkami. Na święta firma „Pellowski” będzie oferować także mini mazurki, w przezroczystych opakowaniach, do koszyków ze święconką.

Mazurki, których nazwa nie ma nic wspólnego z Mazurami, wypieka się w Polsce od kilku stuleci. Mają one pochodzenie orientalne. W dawnych wiekach Rzeczpospolita toczyła z Turcją wojny, a w latach pokoju utrzymywała z nią ożywione kontakty handlowe. Wśród przywożonych z imperium otomańskiego towarów znajdowały się bakalie, w których lubowali się Turcy. Ciasto pokryte kajmakiem oraz daktylami, migdałami, rodzynkami i figami dało początek mazurkom. Ich rozpowszechnienie w naszym kraju nastąpiło dopiero w drugiej połowie XIX wieku, gdy bakalie, sprowadzane z zamorskich kolonii i europejski cukier buraczany stały się towarami ogólnodostępnymi.

Jacek Sieński

Na świąteczny,
wielkanocny stół firma
"Pellowski" oferuje



- Tradycyjne, drożdżowe baby i babki oraz piaskowe i włoską panettone
- Mazurki prostokątne i owalne - bakaliowe, marcepanowe, czekoladowe
- Serniki i torty
- Duże i mini baranki chlebowe oraz minichlebki do koszyka ze święconką
- Baranki, kurczaczki i zające marcepanowe na wielkanocny stół
- Pierniczki ozdobne - zajaczki, baranki i pi-sanki

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 126, ul. Hallera 133, al. Grunwaldzka 126, stoiska w tunelu na przystanku SKM Gdańsk Żabianka oraz na dworcu PKP w Sopocie i w Gdyni przy ul. Nowowiczlińskiej, pawilon 22.

Przyjmujemy zamówienia na świąteczne wypieki i wyroby 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

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

**Obfitych łask
i błogosławieństwa
od Chrystusa Zmartwychwstałego
oraz pełnych pokoju
Świąt Wielkanocnych
z radosnym „Alleluja”
życzy naszym klientom
i Czytelnikom
„Kuryera Gdańskiego”**

Piekarnia-Cukiernia „Pellowski”



Z teki prof. Jerzego Sampa

CIENIEM SĄ DNI NASZE



Czymże byłby Gdańsk bez swoich zegarów, z których słynął niegdyś daleko w świecie. W mieście pełnym bankierów, kupców i przedsiębiorczych faktorów, dla których miejscowa giełda była czymś w rodzaju sanktuarium, wartość pieniądza znano chyba lepiej niż gdziekolwiek indziej. Szybko też uzmysłowiono tu sobie mądrość zawartą w powiedzeniu Teofrasta: "czas to kosztowny wydatek", co praktyczni Anglicy przerobili na: "time is money".

Umiejętność odmierzenia czasu znana była w Gdańsku od dawna. Musiały jednak minąć stulecia, zanim sztukę tę opanowano do perfekcji, a tworzone z mozołem chronometry nauczone precyzji. Zegar, bez względu na to, czy była nim piaskowa klepsydra, słoneczny gnomon czy też skomplikowane urządzenie mechaniczne, poza stroną czysto praktyczną był częstokroć arcydziełem sztuki, ale także tym, co nieustannie i bezwzględnie przypominać miało ludziom, iż wszystko przemija, a czego jak czego, ale czasu w żaden sposób zatrzymać nie sposób.

Ileż symboliki zawiera w sobie, tak często spotykany w gdańskich epitafiach i na płytach nagrobnych, motyw klepsydry. Jak bardzo wymowne są wypisane złotymi literami słowa zdobiące tarczę zegara słonecznego narożnej wieżyczki Ratusza Głównomiejskiego: "Umbra sunt dies nostri" (cieniem są dni nasze). Umieścił je tam w roku 1589 Antoni Glaser - kaznodzieja kościoła św. Barbary, a zarazem twórca tego zegara.

Gdańsk, miasto sławnych astronomów i matematyków, szczylił się w wiekach XVI i XVII znakomitymi gnomonikami, do których należeli m.in. Piotr Kriiger, Henryk Noing, Wawrzyniec Zachau i Henryk Lose. Niewiele jednak ich słonecznych zegarów zachowało się aż do naszych dni. Jeden ze starszych, zwieńczony postacią aniołka, jest ozdobą Żurawia, inny, z roku 1533, znajduje się na ścianie południowej bazyliki Mariackiej i doczekał się niedawno gruntownej renowacji. Ostatecznie gnomony wyparte zostały przez doskonalsze od nich zegary mechaniczne. Ten z wieży Ratusza Głównego Miasta, wzbudzał od początku powszechny podziw. Zachwycał się nim w wieku XVI Aleksander Gwagnin z Werony, a kilkadziesiąt lat później Szymon Starowolski. Wspaniały wystrój gwiazdzisty otrzymała wielka tarcza zegara Groblowego na północnej ścianie kościoła N.M.Panny. Własne zegary mia-

ły liczne gdańskie świątynie, w tym kościół św. Katarzyny i św. Jana. Każdy z nich wedle własnego porządku wybijał godziny, a czasem i kwadransy. To właśnie one nadawały życiu wielkiego miasta określony rytm. Połączone z dzwonami, a nawet całymi carillonami sprawiały, iż ogłaszanie czasu odbywało się tutaj w sposób przyjemny nie tylko dla oka, ale i dla ucha. Królem gdańskich zegarów był niewątpliwie sławny i owiany niejedną legendą zegar astronomiczny z bazyliki Mariackiej, dzieło Hansa Düringera z XV wieku. Bogate dzieje i ranga tego "wehikułu czasu" każą nam wszakże zająć się nim oddzielnie.

Nikt już nie zliczy wszystkich starych stojących zegarów kurtanowych (jak choćby ten z I Księgi "Pana Tadeusza" czy też z III aktu opery Moniuszki "Straszny dwór"), których ojczyzną był właśnie Gdańsk. Tutejsi mistrzowie wykonywali je dla magnaterii, patrycjatu i hierarchii duchownej, głównym jednak odbiorcą była szlachta polska. Prawdziwą ozdobą dworów w wieku XVII i XVIII były właśnie wykonywane nad Motławą rozmaite zegary kartuszone, kafłowe, wieżyczkowe; te zamykane w kosztownych puzderkach i te wiszące na ścianach. Tworzyli je nie tylko niedościgli w swoim fachu rzemieślnicy, lecz także wielcy artyści i uczeni. Cenny zegar wiszący (zapewne z kurtanem) skonstruował sam Jan He-



Zegar słoneczny Antoniego Glasera na budynku Ratusza Głównego Miasta

Fot. Christian Samp

weliusz po to, by ofiarować swe dzieło goszczącemu w Gdańsku królowi Sobieskiemu. Swoistym kuriozum był bijący co minutę

zegar gdańskiego burmistrza, o którym Kraszewski napisał, że "pomysł jest oryginalny (zegar przypomina bowiem uciekający

niewpórnienie czas drogi), ale pracować przy takim zegarze byłoby trudno". Ozdobę ratuszowych wnętrz stanowił niegdyś ów piękny zegar ofiarowany Gdańskowi, jako skromny wyraz wdzięczności, przez króla Stanisława Leszczyńskiego, któremu miasto udzieliło schronienia, broniąc korony polskiego monarchy z największą determinacją przed oblegającym miasto w roku 1734 wrogiem.

Mogłoby się здаwać, że z chwilą gdy posiadanie własnego zegarka ręcznego stało się zwyczajnością, a elektronika zwycięsko wkroczyła do naszego życia, stare gdańskie zegary wieżowe i uliczne staną się już zupełnym przeżytkiem. A jednak jakże często zdarza się nam jeszcze unosić głowę nie tylko po to, by podziwiać urodę tych wysłużonych już, ale ciągle jeszcze ożywionych zabytków. I może nawet czasem w zwariowanym rozgwarze życia te stare zegary podsuną komuś na myśl słowa Stanisława Jachowicza: "Bije zegar godziny, my wtedy mawiamy: jak ten czas szybko mija! - a to my mijamy".



Fragment zegara astronomicznego w bazylice Mariackiej w Gdańsku

Fot. Christian Samp

Jerzy Samp

PRZY ŚWIĘTACH O KAWIE



Starym świątecznym obyczajem dzielimy się jajkiem, po czym zasiadamy do śniadania. Na stole oprócz jajek znajdują się różne inne smakołyki, a na koniec herbata lub kawa, aromatyczna, świeżo palona, którą ostatnio również u Pellowskiego można kupić. Siądźmy więc z filiżanką w dłoni i porozmawiajmy – właśnie o kawie. Znamy ją od dawna, wydawałoby się, że wiemy o niej wszystko. Przy bliższym przyjrzeniu się okazuje się jednak, że dzieje tego tak popularnego napoju kryją w sobie niejedną tajemnicę. Tajemnicze są już jego początki. Odkryć pobudzające właściwości kawy miał etiopski pasterz, którego kozy po zjedzeniu owoców krzewu kawowego nie spały w nocy. Odkrycie wykorzystali mnisi z sąsiedniego klasztoru i stworzyli napój, który pozwalał im nie zasypiać w trakcie nocnych modłów. Wszystko to miało się dzieć ponad tysiąc lat temu. Z biegiem czasu wykształciły się metody przerobu kawy i sposoby przygotowywania, tak by miała – jak to ujął Adam Mickiewicz – „czarność węgla, przejrzystość bursztynu, zapach mokka i gęstość miodowego płynu”.

Do Europy (nie licząc Konstantynopola) kawa trafiła pod koniec XVI wieku, a zaczęła się na dobre rozpowszechniać w wieku XVII. W Polsce jako pierwszy poznał ją Gdańsk. Jak podaje prof. Maria Bogucka, w roku 1634 przywieziono tutaj morzem kawy za 12 758 grzywnien. Wiadomość pochodzi z rejestrów tzw. cła palowego, pobieranego od wartości towarów. Uzyskane w ten sposób pieniądze były przeznaczane na remonty nabrzeży – stąd nazwa. Prawie 13 tys. grzywnien, czyli ponad 8 tysięcy ówczesnych złotych, było sumą dużą. Ciekawe, ile było tej kawy? Żeby odpowiedzieć na to pytanie, trzeba wiedzieć, jaka była jej cena, np. w Amsterdamie, gdzie zapewne ją zakupiono. Nie mając dostępu do odpowiedniej taryfy (jeżeli taka istnieje), możemy tylko dokonać szacunku na podstawie późniejszych cen w Londynie. W 1662 roku funt

(0,454 kg) kawy ziarnistej kosztował 1,5 szylinga. W przeliczeniu według zawartości srebra 1 grzywna odpowiadała w 1634 r. 1,11 szylinga. Gdyby ceny kawy były stałe, oznaczałoby to, że przywieziono jej wtedy do Gdańska 9441 funtów, czyli 4286 kg, a więc ponad 4 i ćwierć tony. Jeżeli jednak kawa przez tamtych 30 lat potaniała, musiało jej być mniej. Za rozsądną wielkość tego transportu możemy uznać około 1 tony. Część mogła pójść w głąb Polski, resztę wypili gdańszczanie – w prywatnych domach, bo kawiarni jeszcze nie było.

Pierwszym – jak dotąd – świadectwem istnienia co najmniej kilku kawiarni w Gdańsku jest wymieniające je wśród innych lokali rozporządzenie gdańskiej Rady z 5 sierpnia 1697 roku. Istniały od niedawna, bo jeszcze w roku 1705 Rada określała je – podobnie jak herbaciarnie – jako nowość. Jak wyglądały? Pierwsza kawiarnia w Londynie działała w szopie, ale był to rok 1652. W końcu stulecia zachodnie lokale tego typu nabrały poloru. Ich wygląd znamy z ilustracji i opisów. Oto dla przykładu fragment „Krótkiej i wesołej historii Wielkiej Brytanii” z 1730 roku: „Jest ogromna liczba kawiarni w Londynie, wedle manieri, jaką widziałem w Konstantynopolu. Te kawiarnie są stałym miejscem spotkań zarówno ludzi interesu, jak i próżniaków. Oprócz kawy jest wiele innych napojów, których ludzie nie mogą najpierw posmakować. Palą tytoń, grają w gry i czyta-



W angielskiej kawiarni w początkach XVIII wieku

Fot. arch.

ją gazety z wiadomościami, poruszają tutaj sprawy państwowe, zawierają sojusze z obcymi władcami i znowu je łamią, rozsądają sprawy o ostatecznych konsekwencjach dla całego świata. Przedstawiają te kawiarnie jako najprzyjemniejszą rzecz w Londynie, a są one dla nich w mojej opinii najważniejszym miejscem do znalezienia ludzi, z którymi załatwia się interesy, albo do przepędzenia czasu trochę przyjemniej niż mogą to czynić w domu, lecz z drugiej strony są obrzydliwe, pełne dymu jak wartownia i takie zatłoczone. Sądzę, że to te miejsca dostarczają mieszkańcom oszczerstw, bo słyszy się

tu relacje o wszystkim, co się dzieje w mieście, jakby to była tylko wioska” (Anthony Hilliar).

Relacja to krytyczna, ale niewątpliwie prawdziwa. Większość ówczesnych gdańskich kawiarni musiała wyglądać podobnie. Chlubny wyjątek stanowiła ta najsłynniejsza, założona ok. 1700 roku przez Antoniego Mombera. Miejscowi chwalili ją jako przewyższającą wszystkie inne, goście z zagranicy uznawali za jedną z najlepszych, porównywalną z najelegantszymi kawiarniami Paryża. Pomińmy jednak jej opis, którego fragmenty nieraz przytaczałem, by uzupełnić informa-

cje o kawiarni Jakuba Ernesta Duisburga, który w 1782 roku jako pierwszy serwował m.in. pitną czekoladę. Lokal słynął również z organizowanych w nim koncertów. Anonse w ówczesnych gazetach nie podają dokładnego adresu (domy ponumerowano dopiero w 1794 roku), ten z roku 1782 określa go jako „przy ul. Ogarnej” (wówczas Hundegasse). Dokładne zlokalizowanie okazuje się jednak trudne. Na 12 ogłoszeń prasowych z lat 1767-1786 pięć podaje jako adres ulicę Ogarną (w tym jeden z dodatkami: „niedaleko bramy Krowiej”), dwa – Maćkowską (Matzkauische Gasse), czyli dzisiejszą Ławniczą, a aż pięć

– Tylną (Hintergasse), co może oznaczać zarówno dzisiejszą Służebną, jak Za Murami. Różne ulice występują nieraz w tym samym roku, więc nie może być mowy o przenosinach lokalu, który był jak widać tak znany, że precyzyjne podanie adresu nie było konieczne. Jedyne, co pozostaje, to szukać odpowiedzi w księgach gruntowych, a zwłaszcza w załączonych do nich zapytaniach transakcji hipotecznych (Libri Memorandum). Tymczasem życzę miłym Czytelnikom „Kuryera” dobrego wypoczynku świątecznego i rozkoszowania się dobrą gdańską kawą.

Andrzej Januszajtis



Kawiarnia Richtera w Lipsku (rok 1785)

Fot. arch.

ŚWIĄTECZNIE I WIOSENNE



Święta wielkanocne to wyjątkowy czas, w którym symboliczne obrzędy religijne, tradycja ludowa i świat przyrody spletają się w jedno. Za oknem zaczynają śpiewać ptaki, kwitną pierwsze kwiaty, trawa wypuszcza zielone listki, świat budzi się do życia po zimowym śnie, a my rozpoczynamy świąteczną krzątaninę.

Polskie specjały świąteczne plasują się w czołówce największych przysmaków świata. Niestety, zajmują także pierwsze miejsce na liście najbardziej kalorycznych i tuczających potraw, często zawierają duże ilości tłuszczów, cukrów, sztucznych dodatków, które łącznie powodują zatrzymanie wody w organizmie, przeciążenie jelitowo-żołądkowe, otłuszczenie wewnątrzustrojowe i wzrost masy ciała. Czy można temu zapobiec? Wystarczy zjeść nieco mniej tłustych i wysokokalorycznych potraw, zastąpić je lżejszymi, by świąteczne biesiadowanie nie odbiło się na naszym zdrowiu i sylwetce.

Święta wielkanocne są tylko raz w roku i nie należy pozabawiać się radości skosztowania oryginalnych, niecodziennych potraw. Wystarczy po prostu jeść z „głową”, tak aby wskazówka wagi po świętach nie pokazywała dodatkowych kilogramów. Święta poprzedza Wielki Piątek – to dzień postu, postaramy się więc, zgodnie z tradycją, tego dnia zjeść mniej lub przeprowadzić jednodniową dietę warzywną, a nawet płynną, aby przy okazji oczyścić organizm i opróżnić jelita. W sobotę dobrze jeszcze nie ucztować, mimo że świąteczne smakołyki są już gotowe, a urozyste niedzielne śniadanie warto rozpocząć od potraw najmniej kalorycznych: warzyw, sałatek, kolorowych faszerowanych jajek, chudych wędlin oraz bazylii, chrzanu, natki pietruszki, które to nadadzą smakowitości, a także ułatwią trawienie, dostarczą cennych witamin i minerałów. Pamiętajmy, iż bardziej kaloryczne są potra-

wy smażone, panierowane, z dodatkiem gęstych sosów, zasmażek, postaramy się więc przygotować je w nieco lżejszej formie: w piekarniku, naczyniu żaroodpornym, na parze, duszone i koniecznie serwujemy je w towarzystwie kolorowych świeżych warzyw, sałatek, surówek i kiszzonek. Z umiarem należy podchodzić do dań cięż-

rynatach z dużą ilością mielonego kminku, rozmarynu, majeranku, oregano, z dodatkiem soku z cytryny, listków bazylii, czubrycy zielonej, kawałkami tartego świeżego imbiru i ziarnami chia. Należy również zrezygnować z dodatków, takich jak: ziemniaki, kasze, makaron, gdyż nie należą one do oryginalnych świątecznych produk-

tką pietruszki, pomidorami, zapiekane, w galarecie, w salatkach, podawane z warzywami i sosami, z kaparami i w płatkach migdałowych, kokosowych, z chrzanem, żurawiną czy rodzynkami. A wielkanocne śniadanie, kiedy to stoły uginają się pod ciężarem przepysznych rozmaiłości, przez żywieniowców i dietetyków uznane zostało za najobfitszy posiłek, jaki spożywamy w ciągu całego roku, a jego energetyczność to nawet... 4000 kcal.

Można również w nieco inny sposób przygotować się do świąt wielkanocnych i wykorzystać okres postu do oczyszczenia organizmu, zastosować tygodniową dietę warzywno-owocową, a nawet całkowitą kilkudniową głodówkę... oczywiście pod kontrolą specjalisty. Post, dla większości z nas, to czas szczególny, podejmujemy różne wyzwania, wyrzeczenia, często związane również z jedzeniem, łatwiej w tym czasie zrezygnować z mięsa, słodczy, alkoholu... Głodówka jest przede wszystkim metodą oczyszczenia, odtrucia, odmłodzenia całego organizmu, to także dobry sposób na pozbycie się nadmiernych kilogramów, a ze względu na jej wyjątkową siłę działania musi być przeprowadzona zgodnie z przemyślanym i ściśle określonym planem, najlepiej pod kontrolą zaprzyjaźnionego lekarza, który zna nas, przebyte choroby i przyjmowane leki. Mechanizm głodówek jest prosty, gdyż organizm pozbawiony dostawy pożywienia z zewnątrz przechodzi na odżywianie wewnątrzustrojowe. W pierwszej kolejności zużywa, spala wszystko, co stanowi zbędny balast utrudniający sprawne funkcjonowanie na co dzień. W komórkach, jelitach, uchyłkach zalega mnóstwo tak zwanego białka złogowego, które w trakcie głodówki ulega zużyciu w pierwszej kolejności, pochłaniane są także wszelkiego rodzaju ogniska zapalne, obumarłe fragmenty tkanek, resztki przemian metabolicznych zalegające w przestrzeniach międzykomórkowych. Aby kuracja przebiegała skutecznie i możliwie bezboleśnie, nie wolno jej stosować chaotycznie i bezmyślnie, wymaga konsekwencji, natężenia uwagi, określonej wiedzy.

Maria Fall-Lawryniuk



szych: kielbas, paszтетów, mięs zapiekanych na słoninie, w cieście francuskim, panierce, gdyż przejedzenie często kończy się bolesnością jamy brzusznej, kolką wątrobową, przeciążeniem jelit, zaburzeniem trawienia.

Wszelakie mięsowa od wieków, w różnych postaciach i ogromnych ilościach goszczą na naszych stołach i według dawnych wierzeń symbolizują dostatek, obfitość i zdrowie. Przygotowujemy je zatem w ma-

tów, a stanowią dużą dawkę kilokalorii. W trakcie jedzenia nie śpieszymy się, najzdrowiej jeść powoli, delektować się smakiem każdego kęsa, a wolne spożywanie pokarmów spowoduje, że zjemy mniej i nie zarzucimy żołądka dużą ilością treści pokarmowych.

W świąteczne dni królują oczywiście jajka, będące symbolem wiosny i odrodzenia, serwowane na różne sposoby: faszerowane łososiem, krewetkami, szynką, szpinakiem, na-



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

