

# KURZYTER GDAŃSKI



1922  
PELLOWSKI

Maj 2016  
Nr 5 (88) ISSN 2080 - 4121

Wyroby cukiernicze i pieczywo na komunijny stół

## OZDOBNE TORTY I CHLEBKI Z KRZYŻEM

Pierwsza Komunia Święta stanowi jedno z najważniejszych wydarzeń w rodzinach katolickich w Polsce, a dzień jej przyjęcia przez dziecko jest dla niego doznaniem, które pamięta się do końca życia. Dlatego też obchodzi się ją bardzo uroczysto. W eucharystii inicjująca komunika stanowi sakrament symbolicznego przyjęcia najmłodszych do społeczności obcujących z Bogiem.

Przystąpienie dziecka do Pierwszej Komunii Świętej poprzedza jego pierwsza spowiedź, zazwyczaj w wieku lat 9 i przyjęcie sakramentu eucharystii pod postacią hostii (okrągłego opłatka). Jest ono poprzedzone trwającymi rok przygotowaniem katechetycznymi.

Po mszy świętej, podczas której dzieci przystąpiły do pierwszej komunii, rodziny spotykają się, żeby uczestniczyć w przyjęciach komunijnych. Prawdziwą ozdobą komunijnych stołów mogą być świąteczne wyroby piekarnicze i cukiernicze z firmy „Pellowski”. Należą do nich

okrągłe chlebki ze znakiem krzyża, z posypanego z maku lub ciasta chlebowego. Szczególnymi, okolicznościowymi wyroba-

otwartej książki, a także tradycyjnej - okrągłej (walcowate) albo prostokątnej (prostokątnościenne bloki). Można też wy-



mi są wykwinne i smakowite torty komunijne, wytwarzane z wyłącznie naturalnych surowców cukierniczych. Mają one różne smaki i zróżnicowane formy, nawiązujące do tematyki komunijnej. W cukierniczej ofercie komunijnej znajdują się bogato ozdobione, w tym napisami, torty w postaci kielicha mszalnego i

brać ich smaki i sposób wykończenia dekoracyjnego, np. masą cukrową ticcino lub marcepanem. Dodatkowymi detalami ozdobnymi tortów mogą być specjalne dekoracje komunijne: kielich mszalny, hostia, figurka dziewczynki lub chłopca.

Eucharystia stanowi pamiątkę Paschy Chrystusa, czyli dzieła

zbawienia wypełnionego przez jego życie, śmierć i zmartwychwstanie. Hostia oznacza w języku łacińskim ofiarę. Ma ona postać okrągłego opłatka wypiekane z praśnego ciasta, czyli niekwaszonego, wyrobionego z mąki pszennej i wody. Na opłatku umieszczone są krzyż albo inne symboliczne motywy religijne. Od chwili konsekracji, jaką w trakcie trwania mszy świętej stanowi moment poświęcenia chleba i wina, hostia przeistacza się w prawdziwe ciało Jezusa Chrystusa. Chleb praśny wykorzystuje się w liturgii Kościoła rzymsko - katolickiego, zachodniego od przełomu wieków IX i X. W pierwszym 1000-leciu w całym Kościele praktykowano sprawowanie eucharystii zwykłym chlebem z ciasta ukwaszonego, na co dzień. Biały chleb praśny wprowadzono do liturgii, aby przypominać o Ostatniej Wieczerzy, w trakcie której Chrystus i apostołowie spożywali żydowską macę.

Oprac. (JAS)

## SERCA NA DZIEŃ MATKI Z FIRMY „PELLOWSKI”

W Dniu Matki każdy z nas chce wyrazić swoją wielką miłość, ogromną wdzięczność oraz szacunek dla osoby, która w naszym życiu odgrywa jedną z najważniejszych ról. Niech odrobina słodkiej radości w prezencie sprawi przyjemność i przywoła uśmiech na twarzy każdej MAMY. W Dniu Matki oferta firmy „Pellowski” będzie obejmować torciki w kształcie serca oraz serca jogurtowe, piernikowe i kruche w czekoladzie, idealne jako upominek. Święto mam jest też okazją, aby wspólnie z nimi spędzić czas przy deserze i kawie w jednej z kawiarni firmy „Pellowski”. Dzień Matki przypada 26 maja. Zaczęto go obchodzić w Stanach Zjednoczonych, w każdą drugą nie-

dzielę maja, od początku ubiegłego stulecia. Zainauguowała je Anna Jarvis z Filadelfii, z której inicjatywy 12 maja 1907 roku odbyło się nabożeństwo ku czci jej zmarłej matki, będącej aktywistką ruchu emancypacyjnego kobiet. Jarvis rozpoczęła z efektem propagandowym obchody Dnia Matki. Dość szybko rozprószyło się ono w innych stanach Ameryki. Woodrow Wilson, prezydent Stanów Zjednoczonych, w roku 1914 nadał świętu matek rangę państwowego. Szacunek dla matek, jaki miało ono wyrażać, wkrótce przerodził się w wydarzenie także komercyjne, bowiem towa-

rzyszyło mu wysyłanie kartek z życzeniami oraz obdarowywanie matek prezentami i kwiatami. Z czasem Dzień Matki zaczęto obchodzić także w wielu innych



krajach na świecie, a w naszym - od 26 maja 1914 roku, gdy pierwszy raz był celebrowany w Krakowie.

W wielowiekowych tradycjach różnych narodów czczono macierzyństwo i płodność. W starożytności wyraz uznania dla macierzyństwa stanowiła adoracja postaci bogiń - matek, symbolizujących urodzaj i płodność. W Grecji była to Rea, bogini odrodzenia wiosennego przyrody, urodzaju i płodności. W Rzymie oddawano cześć bóstwom uposażającym macierzyństwo. W średniowieczu panował zwyczaj goszczenia w rodzinnych, okolicach, aby spotkać się z rodzicami i uczestniczenia w mszy świętej, odprowadzanej w kościele matce w 4 niedzielę Wielkiego Postu (w j. łac. - Laetare). Na Wyspach Brytyjskich była to Niedziela Matki (w j. ang. - Mothering Sunday).

Oprac. (JAS)

## Piekarnia-Cukiernia „Pellowski” Grzegorz Pellowski poleca

Na komunijny stół

Torty komunijne w różnych kształtach i smakach - tradycyjny, okrągły; kielich mszalny, książka, prostokątny i tradycyjny oraz okrągłe chlebki ze znakiem krzyża.

### Przyjęcia komunijne i okolicznościowe

Do Państwa dyspozycji oddajemy lokal przy ul. Rajskiej. Prosimy o kontakt telefoniczny (podany poniżej) lub mailowy: [biuro@pellowski.net](mailto:biuro@pellowski.net)

Zapraszamy do sklepów i kawiarni firmy „Pellowski”: w Gdańsku - Podwale Staromiejskie 82, plac Dominikański - Hala Targowa, ul. Długa 40/42, ul. Dmowski 16, ul. Cieszyńskiego 1 B, ul. Rajska 10, ul. Rajska 5, ul. Podwale Grodzkie 2 (tunel do dworca PKP), ul. Długie Ogrody 11, ul. Nowe Ogrody 36, ul. Łagiewniki 8/9, ul. Kartuska 26 i 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. Nowowiczińskiej, 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](mailto:biuro@pellowski.net)

### Chleb dla diabetyków

Chleb dla diabetyków jest pieczywem o niskim indeksie glikemicznym = 49. Indeks ten stanowi cenne uzupełnienie diety osób chorych na cukrzycę, a także - z nadwagą i otyłością.

Włączenie do diety pieczywa o niskim IG może pomóc diabetykom w stałym i równomiernym dostarczaniu glukozy do krwi. Chleb dla diabetyków zawiera również niską ilość cukrów (1,4/100 g) oraz jest doskonałym źródłem błonnika pokarmowego (4,7/100 g), fosforu, witaminy B1 i kwasu foliowego.

Chleb dla diabetyków zdobył I nagrodę w konkursie na najlepszy produkt targów Diabetica Expo 2011.

### Catering z firmy „Pellowski”

Piekarnia-Cukiernia „Pellowski” oferuje firmom i osobom prywatnym usługi cateringowe, na bankiety, lunchy, spotkania biznesowe, jubileusze firmowe i konferencje. Do realizacji każdej z takich usług podchodzimy indywidualnie, dopracowujemy dekoracje, sposób podania i zakres obsługi.





Z teki prof. Jerzego Sampa

# PODPIS NA ZŁOTYM LIŚCIU



**P**odczas prac związanych z odbudową zniszczonego pod koniec II wojny światowej Ratusza Głównego Miasta ktoś znalazł wśród gruzów mały listek pozłacanej blachy. Okazało się, iż była to częśćka jednego z niezliczonych ornamentów zdobiących hełm ratuszowej wieży, który spłonął w czasie działań wojennych. Być może nie byłoby w tym odkryciu nic nadzwyczajnego, gdyby nie wyryte na listku imię i nazwisko: Jan Strakowski.

Przedmiot ten „jest dziś jedynym znanym historykom Gdańska dowodem na to, iż wybitny polski budowniczy Jan Strakowski współpracował także przy budowie wspaniałego gdańskiego ratusza”. Fragment przytoczonego wyżej zdania pochodzi z „Gdańskiego antykwariatu”, książki napisanej w roku 1960 przez Edgara Milewskiego. Autor należał do tych znawców historii naszego miasta, którzy zasługi Jana Strakowskiego gotowi byli wynosić nawet ponad dokonania innych budowniczych związanych ze złotym wiekiem gdańskiej architektury.

Z tego, co napisał przed laty Milewski, wynika, iż złocisty liść z napisem „Jan Strakowski” powrócił na swe miejsce. I chociaż z bliska oglądać go mogą jedynie wszędobylskie gołę-

bie, stanowi on prawdziwie szczytną ozdobę renesansowej hełmu ratuszowej wieży.

Czy owa inskrypcja jest dziś jeszcze czytelna, stwierdzić nie sposób. Tak czy owak jedyna to w centrum Gdańska forma upamiętnienia postaci wybitnego muratora, kamieniarza i architekta tamtych czasów. Niewielkiej uliczki Jana Strakowskiego szukać bowiem trzeba aż w północnej części Wrzeszcza.

Rozmaicie w przeszłości zapisywano imię i nazwisko tego człowieka. Jan (Hans) Strakowski to także Strakoffsky i Strackwitz. Kiedy i gdzie przyszedł na świat oraz z jakiej pochodził rodziny, trudno dziś dociec. Jedni sądzą, iż urodził się około roku 1567 na Pomorzu, inni, że gdzieś na Śląsku. Do Gdańska zaś przybyć miał jako dwudziestolatek, dobrze już zaprawiony w murarsko-kamieniarskim fachu. Było to około 1588 roku.

Należał jeszcze do czeladników, gdy sławny mistrz Anton van Obberghen powierzył mu część robót przy wystroju Ratusza Staromiejskiego, któremu wielki architekt nadał kształt i cechy budowli renesansowej.

Dla Jana był to rodzaj wielkiego sprawdzianu jego możliwości i talentu. Wyrobiwszy sobie opinię sumiennego i pracowitego muratora, mógł wkrótce podjąć dalsze, odpowiedzialne prace przy rozbudowie Twierdzy Wisłoujście, kompleksu gotyckiego przedbramia ulicy Długiej wraz z Katownią i Basztą Więzienną, a także Dworu Miejskiego.

Pod koniec wieku XVI Strakowski nie był już kawalerem. Niestety, nie znamy nawet imienia jego wybranki, która

być może zmarła w połogu. Ich syn urodzony w roku 1612 otrzymał na chrzcie imię Iza-jasz. Piękna renesansowa kamienica przy ulicy św. Ducha 83 była pierwszym własnym domem tej rodziny.

Na mistrza „wyzwolili się” - jak to wówczas określano - Jan w 1592 roku. Wkrótce powierzono mu wysoką godność cechu murarzy i kamieniarzy. Pasma zawodowych sukcesów we własnym mieście nieoczekiwanie zostało jednak przerwane. Oto Strakowski podjął się około 1602 roku budowy założenia dworskiego w Tyliczu. Miała to być wytworna rezydencja kasztelana Bartłomieja Tylickiego. Z nieznanym nam powodów mury jeszcze nieukończonej budowli runęły. Ile w tym było winy gdańszczanina, nie sposób dziś orzec. Wybuchł jednak skandal. Inwestor pozwał go do sądu, i nie wiadomo, jak by się cała ta sprawa zakończyła, gdyby nie interwencja samego króla Zygmunta III Wazy, który stanął po stronie budowniczego pałacu.

Ledwie minął rok od śmierci pierwszej żony, Jan ożenił się po raz drugi. Chociaż sam liczył ponad czterdzieści sześć lat, nie przeszkodziło mu to wcale poślubić osiemnastoletnią córkę gdańskiego kupca - Anny.

Wiodło im się zrazu całkiem nieźle. On sam sporo pieniędzy zarobił przy budowie Wielkiej Zbrojowni, ona zaś wniosła do małżeństwa niemały posag. Wkrótce na świat przyszli dwaj ich synowie. Urodzonemu w roku 1614 dali na imię Jerzy. Dwa lata później Anna urodziła Jana (juniora).

W roku 1623 Strakowscy

przenieśli się do nowej kamienicy przy obecnej ulicy Piwnej 68. Nastąpiło to już po powrocie Jana z trwającej kilka lat podróży po Europie. Najdłużej zatrzymał się w Niderlandach, gdzie na życzenie gdańskich władz poznawać miał trudną sztukę fortyfikowania miast. W obliczu zbliżającego się konfliktu zbrojnego ze Szwedami nabyta wiedza miała się okazać szczególnie przydatna.

Gdy doszło wszakże do realizacji konkretnych obiektów, Rada zdecydowała się powierzyć ich budowę specjalistom sprowadzonym z Holandii. Strakowski musiał się wówczas zadowolić realizacją trzech będących wyłącznie jego dziełem bram miejskich. Do dziś zachowały się z nich: Brama Żuławska oraz Nizinna. Po Bramie św. Jakuba pozostały jedynie niektóre detale, w tym część kamiennego jej wystroju wyeksponowana na dziedzińcu wewnętrznym Katowni. Z niej też pochodzą lwy strzegące przedproża przed Dworem Artusa.

Dotrwał też jeden z najbardziej wytwornych gdańskich spichrzy zwany Królewskim, będący prawdziwą ozdobą wyspy Ołowianka. W miejskich archiwach przetrwały zaś pełne gorzkiej prawdy listy przeniesione w roku 1635 w stan spoczynku budowniczego. Adresowane są do ojców miasta. Strakowski uzala się w nich na zbyt skromną, niewspółmierną do jego zasług, pensję, jaką ojcowie miasta postanowili mu przyznać w zamian za to, co dla Gdańska uczynił.

Jeszcze jeden bolesny cios spotkał go w 1640 roku, kiedy to zmarł mu najmłodszy, zaledwie dwadzieścia cztery lata liczący syn. Dla obojga rodziców był to ogromny dramat. Mistrz Jan nie potrafił już odzyskać sił i równowagi psychicznej. Pożegna się z życiem niespełna dwa



Zwieńczenie wieży Ratusza Głównego Miasta

Fot. Christian Samp

lata po śmierci syna, z którym wiązał tak wielkie nadzieje. Siedem lat później umarła również jego żona Anna. Na miejscu wiecznego spoczynku Strakowscy wybrali sobie najwięk-

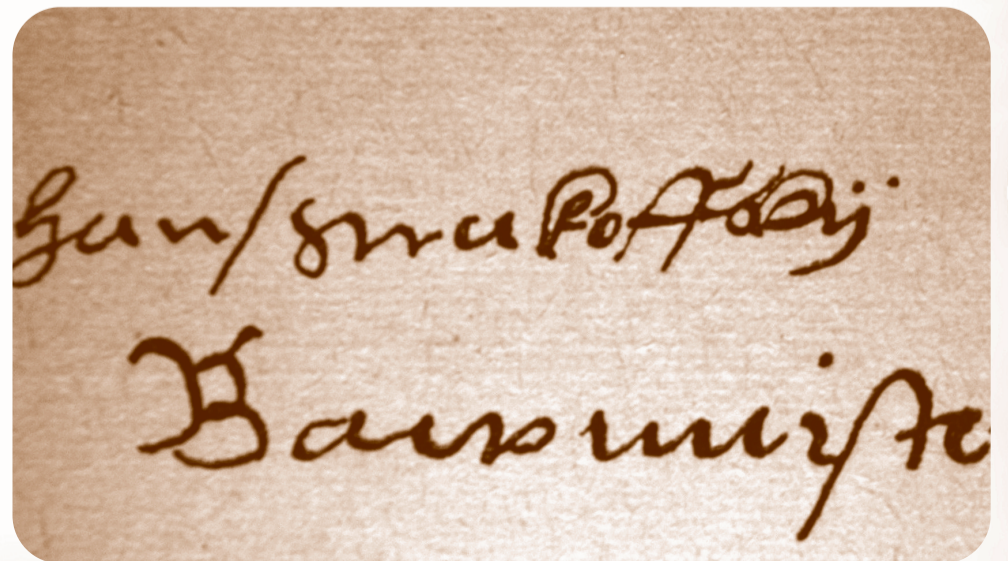
szą nekropolię sławnych gdańszczan, jaką była ich parafialna świątynia - arcydzieło średniowiecznych budowniczych - kościół Mariacki.

Jerzy Samp



Brama Nizinna, którą niebawem czeka gruntowna rewitalizacja

Fot. Christian Samp



Podpis Jana Strakowskiego

Fot. Christian Samp



# WOKÓŁ PRAWEGO MIASTA <sup>(12)</sup>



Odwiedzimy ul. Chlebnicką. Powstała jako przedłużenie ul. Piwnej do portu na Motławie. Początkowo wraz z Piwną nosiła nazwę Piekarskiej (w 1334 roku platea pistorum - widocznie piekarze byli wówczas ważniejsi niż piwo), później Chlebowej (w roku 1382: platea panum), od 1416 roku Ław Chlebowych (Brotbänkengasse). Nazwa pochodziła od kramów z pieczywem, przewidzianych już w dokumencie lokacyjnym z przełomu lat 1342 i 1343, których w sumie powstało 40. W 1945 roku zatwierdzono polską wersję nazwy w postaci ul. Chlebnickiej, co oznacza to samo, choć wersja „Ław Chlebowych” byłaby lepsza.

\*\*\*

Na zapleczu Długiego Targu mieszkała tu gdańska elita - burmistrzowie, rajcy, bogaci kupcy. W jednym z domów urodził się w 1580 roku Filip Clüver, późniejszy profesor uniwersytetu w Lejdzie, który

jako pierwszy za wschodnią granicę Europy uznał Ural. Dolną część ulicy wykorzystywali zagraniczni kupcy, którzy magazynowali przywiezione morzem towary w tutejszych domach. Wynajem piwnic przynosił taki dochód, że nazywano okolicę Złotą Ziemią (Goldener Boden). Ta część ulicy, obramowana szeregami kolorowych kamieniczek, zamknięta bramą wodną, należy do najpiękniejszych na Głównym Mieście. Większość kamieniczek ma przedproża - symbol gdańskiej gościnności.

Placyk na zapleczu Dworu Artusa to prastary Targ Wąchany, zwany tak (Schnüffel Marckt) już w roku 1574. Przedtem był to po prostu Targ Spożywczy (w 1438 roku: mittelmarkt). Wychodząca na niego gotycka fasada Dworu Artusa pochodzi z roku 1481. Na dziedzińcu dworu co najmniej od 1530 roku stała studzienka, przeniesiona później (około 1840 roku) na chodnik przy ogrodzeniu, zniszczona w roku 1945. Są propozycje jej odtworzenia. Sąsiednia kamieniczka przy Chlebnickiej nr 1, z 1572 roku, ma w portalu napis: „W czymkolwiek człek i czasu ząb naruszył tego domu zrab, na przekór wojnie, w miarę sił, sprawiono, by znów piękny był” - pamiątkę po remoncie w

roku 1840. Był to ostatni dom wyremontowany przed zniszczeniem Gdańska. Autentyczna fasada od 70 lat czeka na dokończenie odbudowy.

\*\*\*

Autorem dwuszczytowego budynku po drugiej stronie Dworu Artusa (nr 2) z około 1600 roku był prawdopodobnie Antoni van Obberghen. W latach 1821-1854 funkcjonowała w nim miejska szkoła elementarna, co dało pretekst do błędnego nazywania jej Szkołą Mariacką (prawdziwa Szkoła Mariacka stała od XIV w. przy ul. Podkramarskiej 4 na przeciwko Plebanii). Od 1878 roku był tu Urząd Stanu Cywilnego (Standesamt), a od roku 1926 - Konsystorium nowej Diecezji Gdańskiej i różne instytucje kościelne, między innymi Caritas. W domu odbudowanym ze zniszczeń wojennych działa zasłużone Gdańskie Towarzystwo Przyjaciół Sztuki.

Począwszy od wylotu ulicy Kuśnierskiej zaczynają się przedproża. Portal pod nr. 10 prowadzi do lokalu U Szkoła. Fasadę domu nr 11 (ok.1570) zdobi kopia portalu, przeniesionego stąd w 1909 roku do Ratusza. Dotąd nie odtworzono pięknej renesansowej sieni. Dom nr 14 z około 1520 roku należał do gdańsko-kołobrzezkiej rodziny Schlieffów. Gdy

w 1823 roku groził zawaleniem, namówiono króla Prus Fryderyka Wilhelma III, by kupił fasadę, która weszła w skład nowego pałacyku na Wyspie Pawiej (dziś w Berlinie). W Gdańsku wzniesiono na tym miejscu dom, zniszczony w 1945 roku. Po wojnie postanowiono odbudować go w dawnej gotyckiej postaci. Płyty przedproża z około 1740 roku zdobią Cztery Pory Roku. Pod nr. 15 przetrwała fasada z 1644 roku. Monumentalny Dom Angielski (nr 16) został zbudowany w latach 1568-70 przez Hansa Kramera dla przybyłego z Westfalii kupca Dirka Liliego. Po 10 latach właściciel zbankrutował i musiał go opuścić. Nazwa „Angielski” weszła w użycie w roku 1716, gdy był to hotel polecany Anglikom. Dom służył dziś studentom Akademii Sztuk Pięknych. W trakcie powojennej odbudowy nie przywrócono bogatej polichromii fasady. Ościeża portalu zdobią podobizny tatarskich i scytyjskich władców.

\*\*\*

Zamykająca ulicę Brama Chlebnicka w obecnej postaci pochodzi z połowy XV wieku. Od strony Motławy zdobi ją herb Gdańska z czasów krzyżackich - bez złotej korony, dodanej w 1457 roku przez Kazimierza Jagiellończyka. Lilia od



Od domu Angielskiego do domu Schlieffów

Fot. Andrzej Januszajtis

strony ul. Chlebnickiej może nawiązywać do znaku pieczętnego gdańskich książąt. Po drugiej stronie ulicy portal nr 24 z około 1570 roku za wylotem ul. Dzianej jest dziełem Wilhelma Bartha z Gandawy. Fasadę domu Holwelów z 1652 roku pod nr. 28, z kamieniarką Andrzeja Schlütera Starszego, odtworzono po wojnie tak dokładnie, że powtórzono nawet asymetrię szczytu. Maksyma nad portalem domu nr 29 z 1609 roku z Bachusem na szczycie wyraża dawną mądrość: NEMINEM TIME NEMINEM LAEDE (nikogo się nie lękaj, nikogo nie obrażaj).

Za wylotem ul. Grząskiej wyróżnia się niderlandzka fasada nr 36 z początków XVII stulecia, z postacią Neptuna na szczycie - od lat (już chyba 20!) pozbawioną trójzębą. Za wylotem ul. Klesej, w domu nr 45 mieszkał w latach 1821-1824 wybitny śląski poeta epoki romantyzmu, Josef hr. von Eichendorff, autor m.in. pięknego wiersza „W Gdańsku”. Wąskie przejście przez tzw. bramę Zakochanych (w rzeczywistości Cmentarną) na obiegającą kościół Mariacki ul. Plebania nosiło niegdyś nazwę ul. Poziomkowej (lub Truskawkowej).

Andrzej Januszajtis



Na Targu Wąchanym - dawniej...

Fot. arch.



... i dziś

Fot. Andrzej Januszajtis



# DIETA BIEGACZA



„Ciało leżące na kanapie dąży do tego, by tam pozostać. Ale kiedy to ciało zostanie wprowadzone w ruch, pragnie pozostać w ruchu”. Naukowcy ciągle odkrywają rewolucyjny wpływ biegania na zdrowie, udowodnili ostatnio, iż wystarczy przebiec (nawet w bardzo wolnym tempie) 11 km w tygodniu, aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia udaru mózgu, cukrzycy czy wysokiego poziomu cholesterolu.

\*\*\*

Regularny trening biegowy wzmacnia układ mięśniowy, w tym mięśnie posturalne, odpowiedzialne za prawidłową postawę i sylwetkę. Doskonale rozwija wydolność fizyczną organizmu, poprzez usprawnienie funkcji krążeniowo-oddechowych, zwiększa jego odporność, a także siłę lokomotywną, poprawia zdolności szybkościowe i koordynacyjne, a także kształtuje cechy charakteru. Wysiłek fizyczny o umiarkowanej intensywności korzystnie wpływa na układ nerwowy, zwiększa jego możliwości poznawcze, poprawia potencjał umysłowy, zapobiega niektórym chorobom degeneracyjnym, a także depresji, jest sposobem na rozładowanie emocji i radzenie sobie ze stresem. Bieganie jest także doskonałą formą treningu zdrowotnego, zapobiega procesom starzenia, poprawia ukrwienie skóry, oczyszcza organizm z toksyn, a tym samym uatrakcyjnia jej wygląd, pomaga zredukować nadmierną masę ciała, wymodelować mięśnie oraz kształtować wysportowaną sylwetkę pełną energii i vitalności.

Nie bez powodu w literaturze funkcjonuje pojęcie „terapia biegowa”, gdyż ten rodzaj aktywności fizycznej może być i jest doskonałym środkiem terapeutycznym, wszechstronnie oddziałującym na nasz organizm, zarówno w aspekcie fizycznym, jak i psychicznym, a poza tym ten uniwersalny lek, pomimo niezwykłej siły i skuteczności działania, jest bez re-

cepty... A bieganie jest jedną z nielicznych form aktywności fizycznej, którą może podejmować każdy zdrowy człowiek, niezależnie od wieku, płci, statusu społecznego czy miejsca zamieszkania. Jest zrównoważonym wysiłkiem fizycznym o spokojnym i tlenowym charakterze, angażuje do pracy i harmonijnie rozwija niemal wszystkie główne partie mięśniowe.

\*\*\*

Biegając systematycznie, zwiększamy naszą masę kostną i stopień jej mineralizacji, co zapobiega osteoporozie, którą zagrożone są szczególnie kobiety. W środowisku osób aktywnych sportowo od dawna wiadomo, że właściwe odżywianie to jeden z istotnych elementów programu treningowego. Pełnowartościowe węglowodany stanowią zatem najważniejszy składnik diety, z powodu priorytetowego ich znaczenia, jako źródła energetycznego dla intensywnie pracujących mięśni. Już w I połowie XX wieku zwrócono uwagę na zmniejszenie tolerancji wysiłkowej w przypadku niedoborów węglowodanowych w diecie. Wykazano bowiem, iż nie-

dobór pełnowartościowych węglowodanów w menu biegaczy powoduje nie tylko zmniejszenie tolerancji długotrwałej pracy mięśniowej, ale również ograniczenie zdolności do wysiłków krótkotrwałych i o bardzo dużej intensywności. Dlatego właśnie bezwzględnie uznano za czynnik wywołujący zmęczenie w trakcie wysiłku czy zawodów sportowych, treningów... wyczerpanie zasobów energetycznych (węglowodanów).

Aby osiągnąć założone cele spożycia węglowodanów, pokrywających zapotrzebowanie na energię w trakcie treningu, posiłki i przekąski powinny bazować na pokarmach bogatych w pełnowartościowe produkty wysokowęglowodanowe: wypieki zbożowe, pełnowartościowe płatki śniadaniowe, pieczywo pełnoziarniste, a szczególnie orkiszowe - o bardzo bogatej wartości odżywczej i dużej zawartości podstawowych aminokwasów, pieczywo żytnie z dodatkiem amarantusa (dostępne w Piekarni-Cukierni „Pelłowski” w Gdańsku) - bogatego w witaminy A, B, E wzmacniające biologiczną sprawność organizmu, z dużą zawartością

żelaza, magnezu, fosforu, potasu, kwasu foliowego, i wiele innych cennych komponentów prawidłowo zbilansowanej diety, wyroby kukurydziane, z dodatkiem orzechów, ziaren słonecznika, suszonych śliwek i żurawiny, stanowiących uzupełnienie posiłków osób aktywnych.

\*\*\*

Sprzymierzeńcami biegaczy uznano pełnowartościowe węglowodany, gdyż to właśnie wydolność fizyczna trenującego uzależniona jest przede wszystkim od wielkości zasobów energetycznych nagromadzonych w ustroju. W okresie częstych i długotrwałych treningów należy zwrócić uwagę, aby składniki diety będącej źródłem energii były przez organizm szybko trawione, wchłaniane i spalane, a ich nadwyżki skutecznie magazynowane w formie łatwo dostępnych zapasów. Spośród wszystkich składników energetycznych dostarczanych w pokarmie jedynie węglowodany spełniają powyższe warunki, dlatego ich udział w diecie biegaczy jest szczególnie ważny.

Maria Fall-Lawryniuk



## Chlebniczek Jujki



A MASŁO Z MASŁA ILE KOSZTUJE ?

AM202



DOKTORZE, ZASZKODZIŁA MI ZDROWIA ŻYWNOSĆ, ZA DUŻO ZJADŁEM

AM202



PIĘTNAŚCIE BUŁEK I TRZY CHLEBY, ALE TAKIE CO NIE TUCZĄ!

AM202



DAJ PANNI NA CHLEB DLA MOJEGO PIERWSZEGO DZIECKA

AM202



CZY JA DOSTANĘ CHLEB OD PELLOWSKIEGO ?

AM202



WEŹ WIĘCEJ, MÓWIĄ, ŻE MOŻE PODROŻEĆ

AM202