

# KURVYTER GDAŃSKI



1922  
PELLOWSKI

Lipiec 2016  
Nr 7 (90) ISSN 2080 - 4121

Historyczne pieczywo flisackie z firmy „Pellowski”

## CHLEB WIŚLAŃSKI

Chleb wiślański jest nowym produktem firmy Piekarnia-Cukiernia „Pellowski” Grzegorz Pellowski w Gdańsku. Jego receptura firmowa uwzględnia sposób wyrabiania ciasta i wypiekania pieczywa, jakie przed wiekami zabierali na tratwy oraz statki rzeczne - szkuty, dubasy, komięgi czy galary, flisacy płynący rzekami do Gdańska.

Przez wieki Gdańsk był wielkim ośrodkiem handlowym, a dzięki temu najludniejszym i najbogatszym miastem w Rzeczypospolitej. Od średniowiecza do portu nad Motławą przyplwały żaglowe frachtowce z krajów zachodnioeuropejskich oraz skandynawskich. Ładowano na nie różne towary z ziem Rzeczypospolitej i krajów południowoeuropejskich, spławiane Wisłą oraz jej dopływami. W stuleciach XIV i XV w porcie gdańskim najwięcej przeładowywano drewna, a w następnych wiekach - zboża.

Co roku, w sezonie żeglugowym, który zaczynał się wiosną i kończył jesienią, Wisłą spływały do Gdańska tratwy zbite z pni sosnowych, świerkowych, jodłowych albo dębowych oraz statki rzeczne załadowane towarami rolnymi i leśnymi. Ich obsady stanowili flisacy z miejscowości nadrzecznych. Dopiero pod koniec XVIII wieku, po rozbiorach Polski, handel wiślany zamarł. Choć jeszcze w okresie międzywojennym do Wolnego Miasta Gdańska spływały tratwy z południowych regionów naszego kraju.

Dziś wielowiekowe tradycje flisackie kulturowane są w



Replika dawnej tratwy z Ulanowa na Motławie

Fot. Jacek Sieński

Ulanowie nad Sanem. Miłośnicy flisactwa z tego małego, podkarpackiego miasta wielokrotnie organizowali rejsy, czyli spławy tratwami Wisłą i Odrą. W Gdańsku gościli w latach 1993, 1997, 2004 i w tym roku. Ulanowscy flisacy nie tylko budują tratwy i łodzie według historycznych wzorów, ale kontynuują też dawne zwyczaje wodniackie. Zgodnie z odtworzoną recepturą sprzed wieków, w Ulanowie wypieka się chleb flisacki, zwany też chrupackim. Niedgdyś stanowił on najważniejszy produkt spożywczy na tratwach i statkach rzecznych, niesionych nurtem Wisły do Gdańska. Chleb flisacki musiał

być pożywny i trwały, bo spławiany rzekami trwał po kilka tygodni.

Siedziba naszej firmy znajduje się w pobliżu starego portu gdańskiego nad Motławą - mówi Grzegorz Pellowski. - W minionych wiekach flisacy zatrzymywali się na jakiś czas w Gdańsku, a potem wyruszali z niego w powrotną, pieszą wędrówkę wzdłuż Wisły do swoich rodzinnych miejscowości. Ci, którzy zachorowali, spędzali zimę w przytułku przy gdańskim kościele pod wezwaniem świętej Barbary, patronki flisaków. Dlatego też postanowiliśmy nawiązać w naszej ofercie do historii Gdańska. Spławy wiślane odgrywały w niej ważną rolę, bowiem przyczyniały się do jego rozwoju i zamożności, co umożliwiało wnoszenie okazałych, podziwianych do dzisiaj pięknych kamieniczek z przedprozami, kościołów i innych okazałych budowli. Nazwa: „chleb wiślański” nawiązuje więc do dziejów żeglugi i nadmotławskiego grodu. Natomiast receptura tego żytniego

pieczywa jest zbliżona składnikami i smakiem do ulanowskiego chleba flisackiego.

W 2005 roku chleb flisacki został wpisany na Listę Produktów Tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi, w kategorii wyroby piekarnicze i cukiernicze, jako wyrób regionalny z województwa podkarpackiego. Według opisu, ciasto chlebowe wyrabia się na zakwasie (z wcześniej przyrządzonego rozczynu z mąki, wody i drożdży) z mąki żytniej, razowej, z ziarna raz mielonego, z której prawie nie usuwa się otrębów. Do mąki żytniej dodaje się trochę pszennej, serwatkę, wodę, sól oraz skwarki ze słoniny i trochę smalcu. Ciasto zagniatą się ze skwarkami i pozostawia do wyrośnięcia. Potem formuje się z niego duże, podłużne bochenki lub wkłada do blaszanych foremek. Wypiek, w temperaturach od 200 do 250 st. C, powinien trwać około 1 godz. Chleb, zawierający skwarki i tłuszcz, zachowuje przez dłuższy okres dużą wilgotność i nie wysycha.

(JAS)

### Piekarnia-Cukiernia „Pellowski” Grzegorz Pellowski poleca

\* **Pieczywo:** chleb dla diabetyków, niezbędny w diecie osób chorujących na cukrzycę i tych, które się odchudzają; popularny chleb oliwski; chleb kaszubski, wypiekany według tradycyjnej receptury z Kaszub; chleb morski, foremkowy o wydłużonym okresie przydatności do spożycia; żytni; trójkątny, wypiekany z ciasta na zakwasie; litewski, wypiekany na podstawie starej receptury i technologii piekarzy z Litwy; razowy, razowy na miodzie, graham, wielozłazisty, musli; chleb wiejski, wypiekany zgodnie z dawnymi recepturami wiejskimi, w formach lub na zamówienie, w postaci obłych bochenków i inne gatunki chleba oraz różne gatunki bułek.

\* **Wyroby cukiernicze:** tradycyjne serniki, struclę makowe i makowce, pączki z różnymi nadzieniami, faworki (chruściki), bezy, kokosanki, drożdżowe baby, babki oraz placki ze śliwkami i z kruszonką, babki piaskowe, ciasta piernikowe, torty i bloki tortowe oraz pierniczki brukowce gdańskie i zwiebacki, czyli gdańskie sucharki.

\* **Prozdrowotne kanapki:** przyrządzane z kromek chleba razowego lub pszennego albo bułek z różnymi dodatkami - wędlinami, serami żółtymi, jajkami na twardo, owocami i warzywami.

\*\*\*

Zapraszamy do sklepów i kawiarni firmy „Pellowski”: w Gdańsku - Podwałe Staromiejskie 82, plac Dominikański - Hala Targowa, ul. Długa 40/42, ul. Dmowskiego 16, ul. Cieszyńskiego 1 B, ul. Rajska 10, ul. Rajska 5, ul. Podwałe 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. Nowowiczyńskiej, 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. Podwałe Staromiejskie 82, 80-844 Gdańsk, tel. 58 301 45 20, fax 301 04 24, e-mail: biuro@pellowski.net



Rycina: Statki rzeczne na Motławie

Ryc. J.F. Schuster 1779

Z teki prof. Jerzego Sampa

# TROCHE O MYDLE I WENECJI



W opinii wielu cudzoziemców od wiedzających Gdańsk do XIX wieku mieszkańcy byli przesadnie dumni ze swego miasta. Uważali je za najpiękniejsze w Europie i niechętnie godzili się na zmiany urbanistyczne, przedkładając nawet nieco staroświecki styl egzystencji ponad agresywną nowoczesność. Ale to, co w jednych budziło dezaprobatę, było dla innych przedmiotem podziwu i zazdrości. Nic więc dziwnego, że już w wieku XIX coraz powszechniej stosowanym w piśmiennictwie krajoznawczym synonimem nazwy Gdańsk jest określenie „Wenecja Północy”. Wprawdzie porównywano także nadmotławski gród do Norymbergi, Amsterdamu, Lubeki czy Bremy, ale te miasta w odczuciu porównujących jakoś nigdy nie dorównywały Gdańskowi. To-

też ze wszystkich najbardziej przyjęła się właśnie owa dumna, choć pretensjonalna wenecja parantela. Doszukiwano się analogii w „republikańskich” tradycjach obydwu emporii, we wzajemnych podobieństwach najnowszej, tj. XVIII-wiecznej historii nadmorskich miast, eksponowano przykłady dawnych kontaktów handlowych i dyplomatycznych. Wreszcie wskazywano też na architekturę i tzw. wodny pejzaż miast. O tym, jak komiczne efekty dawało porównanie obdartego rodzinnego flisaka z weneckim gondolierem, nie trzeba chyba nikogo przekonywać, a jednak bardzo często pocziwa Motława to odpowiednik Canale Grande, zaś położony na niej (wówczas jeszcze zwodzony) Zielony Most to „Rialto pruskiej Wenecji” itd.

Zupełnym wyjątkiem w dziejach piśmiennictwa na temat Gdańska są teksty podważające wiarygodność wyidealizowanych obrazów miasta. Na wszelki wypadek ich autorzy woleli jednak nie ujawniać swoich nazwisk. Oto w roku 1808 ukazała się w Amsterdamie niewielka książeczka o takim właśnie charakterze. Anonimowy autor podważa opinie

o wspaniałej rzekomo lokalizacji Gdańska. Jego zdaniem wychwalana Motława to kanał, którego cuchnąca, czarna woda bierze swój początek w bagnistej okolicy. Dopływ świeżego powietrza tamuje tu masyw Biskupiej i Gradowej Góry, a bliskość depresyjnych Żuław powoduje wcale częste powodzie. Ponadto w samym mieście pełno jest czynnych cmentarzy i na dodatek wciąż jeszcze grzebie się zmarłych w tutejszych świątyniach. Zatem - jak powiada autor - żyje się i porusza w Gdańsku wśród wiecznej wilgoci, błota, trupiego odoru i tylko intensywne wiatry z północy oddalają na jakiś czas nieszczęście.

Opublikowany tekst potraktowali zakochani w swym mieście gdańszczanie jako potwarz i kalumnię. W polemicznej książce, odpierającej wszelkie słuszne i niesłuszne zarzuty, nazwali anonimusa „wrogiem miasta, dyletantem, aroganckim kłamcą i... Szymonem Maternem III!”. Zatem porównano go do najniebezpieczniejszego w przeszłości tutejszego bandyty, sugerując tym samym, iż autor pochodzi z Gdańska i jest tym, który skalął własne gniazdo.



Światło ulicy Mydlarskiej w kierunku Muzeum Archeologicznego

Fot. Christian Samp



Balia z mydłanymi „bąbelkami”, ściana Bramy Mariackiej

Fot. Christian Samp



Danzia, Das nordische Venedig

Reprodukcja - Gdańsk jako „Wenecja Północy” na starej pocztówce

MYDLARSKA - to ją właśnie miał na myśli anonimowy autor, gdy w swej relacji zrywał się na smrodliwe, pozabawione kanalizacji i przesadnie wąskie gdańskie uliczki. Czystszono je wówczas co gorsza, gdy ruch w mieście był największy. Podjeżdżały 3, 4 wozy, na które ładowano ekskrementy, a ładowacze, nie zważając na panującą ciasnotę i przechodniów, opryskiwali ich obficie odchodami. Sztuką więc było przemknąć się nieubrudzonym w swoją stronę.

Nazwa ulicy jest tymczasem jakby zaprzeczeniem brudu. Najpierw, tj. już około 1380 roku, nawiązywała do płynącej w pobliżu (równoległe do niej) Motławy - „arta platea circa Mittlam”, ale już w roku 1415 dotyczyła mydła (niem. „Seyphengasse” lub „Sepenseder-gasse”). Wprawdzie księgi podatkowe notują także „Schomaker-gasse” (1523), co należałoby tłumaczyć jako Szewska lub Obuwnicza, to jednak mydło przyłgnęło do niej na dobre i najtrwalej. Możemy więc przy-

jąć, że w średniowieczu wytwarzano tutaj ten ważny środek czystości bądź też handlowano nim.

Już w XV wieku gdańscy mydlarze wykonywali swój zawód. Sprzyjał temu pośrednio przemysł mięsny, obficie przecież dostarczając niezbędny łożu bydłowego. W tym wielkim mieście handlowym bez trudu też, i w zasadzie w każdej ilości, można było nabyć oleje (lniany, konopny i rzepakowy). Były też olbrzymie składy potażu. Interes szedł więc doskonale, zważywszy, że stałym odbiorcą gdańskiego mydła była także szlachta polska sprzedająca tutejszym kupcom swoje zboże.

Zdarzały się jednak ostre spory o prawo handlu białym mydłem, a w lipcu 1463 roku w grupie miejscowych rzemieślników planujących zorganizowanie w Gdańsku przewrotu był też mydlarz Grzegorz Koch, ścięty za to, czego pragnął dokonać. Okres największego rozkwitu tej dziedziny wytwórczości przypada na wie-

ki XVI i XVII. Wzorem Holendrów zaczęto wówczas wyrabiać tzw. czarne mydło, niezbędne m.in. w przemyśle sukienniczym. Prawdziwymi potentatami w tej dziedzinie byli Elias Juncker i Filip Greferath. Mydlarska pozostała na zawsze jedną z owych maleńkich gdańskich uliczek. Zachowała dawny charakter i urok. Zapowiada ją obecnie, na zabytkowej ścianie Bramy Mariackiej, płasko-rzeźbiona plakieta z piaskowca, na której wyobrażono drewnianą balie, a z niej obficie wydobywające się mydliny.

Mydlarska kończy się przy bramie św. Ducha. Spoglądając stąd w jej światło, ujrzymy wykintną sylwetkę domu dawnego Towarzystwa Przyrodniczego (obecnie Muzeum Archeologiczne) wraz z jego smukłą wieżyczką. Warto, przemierzając miasto, przystanąć na chwilę i na nowo odkryć tę urokliwą uliczkę, która tak dotkliwie została zniszczona w czasie ostatniej wojny.

Jerzy Samp

# WOKÓŁ PRAWEGO MIASTA (14)



**Po**zwiedzeniu kościoła Mariackiego czas wejść na ulicę, która od niego wzięła nazwę. Zapisano ją po raz pierwszy w 1350 roku po łacinie jako platea Domine Nostre, czyli ulica Naszej Pani. Niemcy nazywali ją fruengasse (w obecnej pisowni Frauengasse), Polacy - Niewieścią (w XVI wieku) lub Panieńską (w XIX stuleciu.). Wszystkie te nazwy pochodzą niewątpliwie od Najświętszej Panny Marii i dlatego od 1945 roku ulica nazywa się Mariacką. Każdy, kto tu wchodzi, przyznaje: jest najpiękniejsza. Jej urok nie pochodzi od świetności architektury, bo jest ona tutaj skromniejsza niż na Chlebnickiej, Długiej czy Długim Targu. Na pewno przyczyniają się do niego zamykające ulice budowle: ogromny masyw kościoła Mariackiego i prowadząca do Starego Portu na Motławie Brama Mariacka, z górują-

cym nad nią Domem Przyrodników. Niezwykłą atmosferę jedynego w swoim rodzaju wnętrza ulicznego tworzą obrzeżające ją szeregi kamieniczek i przede wszystkim przedproża. Nie sposób sobie wyobrazić ozdobnych tarasów, balustrad i schodków z kutymi poręczami. Przed schodkami stoją kamienne słupki i kule. Przedproża podkreślają architekturę fasad, przydają im odświętnego charakteru i zapraszają do wejścia. Dodatkową ozdobą są groteskowe rzygacze, odprowadzające wodę z rynien.

Przedproże miał niegdyś prawie każdy gdański dom. W połowie XIX wieku było ich jeszcze ponad 600. W roku 1868 zarządzono ich likwidację. Działającemu od 1856 roku Towarzystwu Zachowania Starożytnych Budowli i Zabytków Sztuki udało się je uratować na mniej ruchliwych ulicach. Ostateczny zakaz ich rozbiórki wydano w roku 1897. Po wojnie przywrócono część przedproży na Długim Targu, Piwnej, Św. Ducha, Chlebnickiej i Ogarnej. Całkowicie odbudowano je tylko na Mariackiej. W sumie mamy ich dziś około stu. To niespotykana nigdzie indziej uliczna ekspozycja dawnej

rzeźby i kowalstwa artystycznego.

Spacer po Mariackiej zaczniemy przy kościele, tam, gdzie zaczyna się (i kończy) tradycyjna numeracja okrężna. W domu nr 1 z 1452 roku (najstarszym w Gdańsku) mieszkali niegdyś kościelni oficjanci. Ustawione przed przedprożem gotyckie stele (pionowe płyty) przedstawiają Zwiastowanie Anielskie. Także okazałe kamieniczki nr 2 i 3 należały do kościoła Mariackiego, rezydowali w nich duchowni. Na płytach przedproża nr 2 wyrzeźbiono sceny z Ewangelii (Miłosierny Pasterz i Dobry Samarytanin). Inskrypcja w portalu z roku 1752 pod nr. 6 (za wyłotem ul. Kleszej) napomina: AUXILIUM MEUM A DOMINO (moje wspomnienie od Pana). Płyty przedproża zdobią postacie Wiosny i Lata. W przedprożu domu nr 7 zwracają uwagę groteskowe rzygacze; ten większy nazywano „pomuchlem”. W piwnicze domu nr 10 funkcjonował przez wiele lat jedyny na Wybrzeżu zakład rusznikarski.

Domy nr 11 i nr 12 (gotycki) należały do klasztoru oliwskiego. Wspaniała krata pod nr. 13 jest kopią oryginału, przechowywanego w Muzeum Narodowym.

Na przedprożu nr 17 (za wyłotem ul. Grząskiej) wyrzeźbiono biblijny Sen Jakuba (anioły chodzące po drabinie). W domu nr 18 była do 1945 roku piękna gdańska sień z antresolą. W domu nr 23 miał pracownię Jan Ernest Weichenthal, twórca zegara z roku 1798 w Dworze Artusa i równie pięknego (zaginionego) z Domu Uphagena. Dom nr 24 ma gotycką ścianę od strony ul. Działnej (warto obejrzeć późnogotyckie fasady nr 9 / 10 i 11).

Dom Przyrodników przy Mariackiej nr 26 z roku 1599, przypisywany Antoniemu van Obberghenowi (twórcy Zbrojowni), należał od 1846 roku do pierwszego w Polsce (przełom lat 1742 i 1743) Towarzystwa Przyrodniczego – stąd nazwa i alegorie nauk na balustradzie najwyższego w Gdańsku przedproża. Mieszczące się tu dziś Muzeum Archeologiczne posiada bogate zbiory, ilustrujące początki Gdańska. Z wieżyczki muzeum rozciąga się wspaniały widok. Do muzeum należy także wychodząca na nabrzeże portowe piękna Brama Mariacka z 1484 roku. Na tabliczce z nazwą dochodzącej tu ulicy Mydlarskiej wyrzeźbiono (w kamieniu) mydlane bańki!

Wracając w stronę kościoła, mijamy dom nr 28 z portalem skopiowanym z Długiego Targu 29. Na płycie przedproża nr 29 wyrzeźbiony chłopczyk jeździ na delfinie. Barokową fasadę nr 30 wieńczy metaloplastyczny orzeł. Granitowe kule, jak pod nr. 32, ustawiano przy wejściach na przedproża. Płyty przedproża pod nr. 35 zdobią alegorie Przyrody i Geografii. W portalu domu nr 36 czytamy pochwałę bogactwa – bez krzywdy dla innych: „SO ES GOTT BEHAGT BESSER BENEIDET ALS BEKLAGT” (Bóg woli, by zazdrościli, niż by się skarżyli). Rzeźbienie tabliczka na domu nr 37 kończono na górze, żeby nie złamać delikatnej szyi przy podnoszeniu. Renesansową fasadę nr 39 z 1557 roku (na rogu ul. Mokrej) „przeniesiono” przy odbudowie z ul. Piwnej 46 przed wieżę kościoła, gdzie powstał placik. Fasady nr 42 (z około roku 1650) i 44 (około 1600 roku) odbudowano z holenderskich cegiełek, sprowadzanych jako balast na statkach!

W luce w zabudowie przed Plebanią stały od roku 1347 Ławy Mięsne – prowadzący na ul. Świętego Ducha kryty pasaż handlowy, który wciąż czeka na odbudowę. Mieścił 79

jatek, podzielonych na ciągi: Plebański, Dominikański, Wodny i Żebraczy. Pamiątką po nim są płyty z wyrzeźbionymi krowami w przedprożu nr 52.

Na koniec zachęcam do przyjrzenia się (najlepiej przez lornetkę) krzyżowi z ok. 1440 roku, na środkowym szczycie kościoła. Ponaddwumetrowe ramiona okala obramowanie, wycinane w czterolistne koniczynki. Naroża tego arcydzieła ozdobiono kielichami kwiatów. Całość, bogato pozłocona, przetrwała wszystkie burze i nadal góruje nad ulicą. Najpiękniejszy krzyż nad najpiękniejszą ulicą, czy to nie symboliczne?

I jeszcze jedno: piękno ulicy Mariackiej jest delikatne, łatwo je zepsuć. Takim właśnie zagrożeniem jest zbyt wysoka zabudowa (30 m), planowana na przeciwległej Wyspie Spichrzów. W przypadku jej realizacji szczyty tych budowli w widoku z ulicy Mariackiej będą wystawały nad bramą, począwszy od 1/3 jej długości - im dalej, tym bardziej! Apeluję do wszystkich, od których to zależy: nie niszczyć naszej Najpiękniejszej!

Andrzej Januszajtis



Tego piękna nie wolno niszczyć!

Fot. Andrzej Januszajtis



Najpiękniejszy krzyż Europy

Fot. Andrzej Januszajtis

Kolorowa dieta na lato

# TRUSKAWKI, MALINY, ARBUZ, AGREST, CZEREŚNIE ...



Niektórzy twierdzą, iż jedzenie jest czynnością najprzyjemniejszą na świecie! Ale jest to również sztuka dostarczenia organizmowi wszystkiego, czego potrzebuje i umiejętność właściwego komponowania składników odżywczych, ale także - racjonalna wiedza pozwalająca utrzymać dobrostan naszego ustroju.

Lekka dieta na lato powinna być niskokaloryczna i lekkostrawna, bogata w świeże soczyste owoce i warzywa. Bo wiem delikatne posiłki, takie jak sałatki, surówki, świeżo wyciskane soki, lemoniady z ziołami, sorbety, chłodniki, doskonale zaspokajają głód, nawadniają organizm, szczególnie zaś w upały. Nie obciążają też żołądka i witalności organizmu, a przy okazji gaszą pragnienie oraz dają uczucie sytości. Należy także pić dużo wody, bo upały wywołują zwiększoną potliwość, co pozbawia nas drogocennych mikroelementów, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Musimy je uzupełniać, pijąc wodę mineralną, zimne herbaty, soki naturalne, koktajle owocowe lub warzywne.

Tego lata furorę robią wszelkie smoothie i lassi, musy, sorbety, herbaty mrożone i lemoniady, chłodniki, zupy kremy - a szczególnie ten z buraka pieczonego z nutką pomarańczy, tortille pełnoziarniste z sezonowymi warzywami, komosa ryżowa z jarmuzem, sałatki ze szparagami i kozim serem... Smoothie to doskonały sposób na to, aby w niewielkiej objętości zgromadzić szeroką gamę składników odżywczych. Jeśli użyjemy świeżych owoców, możemy w jednej szklance napoju zmieścić całodienne zapotrzebowanie na witaminę C.

W porze lunchu polecam

smoothie z jagód, granata, awokado i garści lodu, w czasie upału orzeźwiający smoothie - brzoskwinie, morele, cytryna, dużo mięty i lód, przy spadku energii - arbuz, truskawki, imbir, świeża mięta, kostki lodu. Natomiast lassi to w zasadzie jogurtowe smoothie, a dokładniej indyjski napój przyrządzany z jogurtu naturalnego, wody i przypraw spożywany dla orzeźwienia w upalne dni. Tradycyjne lassi jest nieco słone i przyprawione chili, polecam: jogurt naturalny 200 ml, woda 50 ml, szczypta soli himalaj-

żywniowych, który może pomóc w walce z różnymi dolegliwościami.

Należy pamiętać, szczególnie latem, iż płyny spełniają w organizmie wiele ważnych funkcji, u dorosłego człowieka zawartość ich wynosi zazwyczaj około 65 proc. ogólnego składu ciała, u niemowląt nawet 80 proc., zaś nasze codzienne zapotrzebowanie na płyny to około 2,5 litra, dla osób bardzo aktywnych, trenujących w upały 3,5-5 l. Zawartość wody w beztłuszczowej masie ciała jest na ogół stała, choć w poszcze-

gate w potas, magnez i wodorowęglany, które zapewniają równowagę kwasowo-zasadową, a magnez i potas dodatkowo regenerują mięśnie i czuwają nad właściwą odbudową mikro urazów włókien mięśniowych powysiłkowo.

A zatem bardzo ważnym elementem treningowym w upalne dni jest odpowiednie dostosowanie się do warunków atmosferycznych. Przykładowo podczas temperatur powyżej 30 stopni i panującej niskiej wilgotności powietrza (poniżej 30 proc.) organizm



skiej i kminu rzymskiego, łyżeczka soku z cytryny, listki mięty, lód - miksujemy produkty. Współcześnie popularność zdobyła nieco słodka odmiana tego napoju, przyprawiona wodą różaną lub kokosową i różnymi owocami: cytryną, mango, truskawkami, werbeną cytrynową, możemy dodać odrobinę miodu lub syropu klonowego i dopełnić szczyptą kardamonu.

Godne polecenia są bardzo zdrowe soki wyciskane metodą wolnoobrotową. Dostarczają one energii, stanowią zdrowy pełnowartościowy posiłek, oczyszczają organizm z toksycznych substancji, wzmacniają układ odpornościowy. Poza tym picie soków stanowi jeden z najzdrowszych nawyków

gólnych tkankach może być różna. I tak mózg ma jej aż 82 proc., mięśnie 75-80 proc., płuca około 80 proc., skóra 70 proc., wątroba niemal 68 proc., a kości - prawie 25 proc. Wystarczy, że poziom wody w organizmie spadnie o 1 proc., to nasza wydolność zmniejszy się o 10 proc., a jeżeli spadnie jeszcze niżej, może dojść do zaburzenia krążenia, omdlenia, utraty przytomności.

Woda wodzie nie jest równa. Przy długotrwałym wysiłku fizycznym, wykonywanym w wysokich temperaturach powietrza, musimy dążyć do zwiększonego magazynowania wody w organizmie i wybierać wody bogate w sód (powyżej 200 mg/l), natomiast po wysiłku sięgajmy po wody bo-

nasz prosi o chłodzenie - krew jest wysyłana pod skórę, aby pomagać w schłodzeniu, przez co zmniejsza się jej ilość w mięśniach. Aby nie nabawić się kontuzji i nie doprowadzić do osłabnięcia, należy zmniejszyć o 20 proc. zaplanowany dystans. A jak zachowuje się organizm człowieka trenującego w wysokich temperaturach i przy wysokiej wilgotności powietrza, powyżej 60%? Następuje oczywiście wzrost temperatury ciała, automatyczne odwodnienie, zmniejsza się ilość krwi krążącej, wysoka wilgotność utrudnia odparowanie potu, a wszystko prowadzi do zaburzonej termoregulacji.

Maria Fall-Lawryniuk

## Chlebniczek Jujki



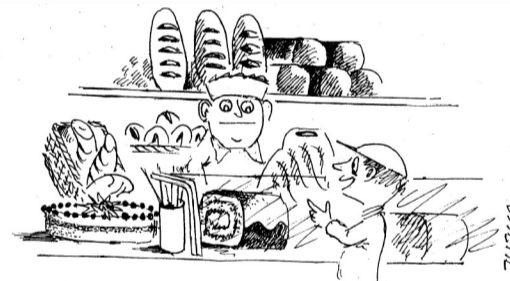
NA TEGO UWAŻAJ, ON Z NIEJEDNEGO MAMRA CHLEB ZADAJE



CAKKIEM ZAPOMNIAŁEM, ŻE PROSIŁAŚ, BYM PRZY OKAZJI KUPIŁ CHLEB



SCHOWAJ CHLEB PRZED SŁONCEM, NIEBZ ŻE NIE LUBIĘ ŻYĆ PRZYPieczonego!



A ILE DOSTAŁBYM RUREK Z KREMEM ZA 500 ŻŁ?



ZJADŁBYM PAZDĘ RAZOWCA Z UWAGIEM CHOPINA, TAKA WĘ MNIE DUBIŁA ARTYSTY



DOKTORZE, ZJADAM NA ŚNIADANIE O PARĘ BUŁEK MNIEJ I NIC NIE SCHUDEAM!..