

KURZYTER

GDAŃSKI



1922
PELLOWSKI

Listopad 2016
Nr 11 (94) ISSN 2080 - 4121

Gdańskie rogalie na świętego Marcina

ROŻKI MARCJANKI Z KASZUBSKIM RODOWODEM

11 listopada będziemy obchodzić w Polsce dzień świętego Marcina i zarazem – Narodowe Święto Niepodległości. Zgodnie z wielkopolskim zwyczajem, sięgającym początkami połowy XIX wieku, w tym dniu należy skosztować choćby jednego słodkiego rogalia świętomarcinińskiego. Dziś obyczaj ten kulturowo się w całym naszym kraju – także na Pomorzu i w zagranicznych skupiskach Polonii.

Rogale marcjańskie lub świętego Marcina mogą wypiekać posiadacze certyfikatu Kapituły Poznańskiego Tradycyjnego Rogala Świętomarcinińskiego powołanej przez Cech Cukierników i Piekarzy w Poznaniu. Zastrzeżona receptura tych słodkich wypieków przewiduje wyrobienie ciasta drożdżowego, półfrancuskiego i po rozwałkowaniu pokrojenie go na trójkąty. Po ułożeniu nadzienia z masy makowej, zawierającej rodzynki, orzechy arachidowe i esencję migdałową, trójkątne płaty ciasta zawijają się. Surowe rogalie układane są na blasze i odstawiane do wyro-

śnięcia, a następnie – wypiekane w temperaturze 180 stopni C. Zaraz po wyciągnięciu z pieca rogalie lukruje się i posypuje rozdrobnionymi orzechami włoskimi. Ważą one po 200 lub 250 g.

Słodkie rogalie z makiem i różnymi nadzieniami z cukierkami z regionów poza Wielkopolską mają inne nazwy, jak rożki marcjanki z Piekarni Cukierni „Pellowski” Grzegorz Pellowski w Gdańsku. Rożek jest nazwą rogalia na Kaszubach. Drugi człon nazwy stanowi połączenie imion Marcin i Jan. Legendę o tych dwóch przyjaciółkach, których połączone dwa kaszubskie rożki do tabaki dały formę rogalowi, opracował profesor Jerzy Samp.

Grzegorz Pellowski zaznacza, że w ostatnich latach, w każdym dniu świętego Marcina, znacząco wzrasta liczba sprzedawanych marcjanków. Już na kilka dni przed tym terminem zaczyna się przygotowanie do wypiekania tysięcy rogalii. Gromadzone są surowce piekarnicze i produkty będące składnikami ciasta oraz mas będących ich nadzieniami. Podobnie gorący okres firma prze-

żywa jedynie na tydzień przed „tłustym czwartkiem”. Marcjanki różnią się od wielkopolskich, ale chyba smakują klientom, bowiem sprzedaje się je także przez cały rok. Choć szczyt zainteresowania nimi klientów przypada 11 listopada.

Zwyczaj konsumowania w dniu św. Marcina rogalii już pod koniec XIX wieku dokumentuje reklama zamieszczona 10 listopada 1852 roku w Gazecie Wielkiego Księstwa Poznańskiego. Zawiera ona ogłoszenie: „Jutro w Czwartek Rogale nadziewane, po różnych cenach w cukierni A. Pfitznera, ulica Wrocławska”. Cukiernia Antoniego Pfitznera działała w Poznaniu od roku 1849, a więc poznańska tradycja wypiekania rogalii świętomarcinińskich musi być znacznie wcześniejsza.

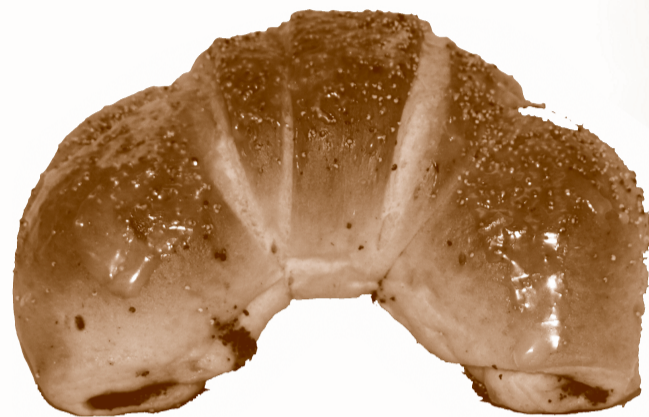
Jeszcze pod zaborem pruskim, od roku 1901 rogalie marcjańskie propagowało Stowarzyszenie Cukierników w Poznaniu. Po zakończeniu wojny w 1945 roku tradycję ich wypiekania wskrzesili poznańscy cukiernicy. Ponieważ rzemieślniczych cukierni i pie-

karni nie objęła komunistyczna ustawa nacjonalizacyjna z 1946 roku, zostały one uchronione przed likwidacją. Cukiernicy byli jednak zmuszeni do zmiany receptury masy, którą nadziewano rogalie. Do wojny masę sporządzano z migdałów, niedostępnych dla nich w PRL. Zastąpiono ją masą wytwarzaną z białego maku, z dodatkiem aromatu migdałowego.

Według legendy, rogalie świętomarcinińskie mają półkolisty kształt nawiązujący do ofiar w postaci rogów wół, składanych jesienią bóstwom w okresie pogaństwa. Kościół zaakceptował zwyczaj obchodzenia święta, ale za pierwowzór formy rogalii uznał podkowę, którą miał zgubić koń św. Marcina. Inna wersja legendy głosi, że rogalie zaczęto wypiekać, żeby uczcić zwycięstwo króla Jana III Sobieskiego pod Wiedniem w 1683 roku. Wzorem kształtu rogalii miały być półksiężycy zwieńczające drzewce sztandarów tureckich zdobytych przez wojska królewskie.

(JAS)

FIRMA „PELLOWSKI”



OFERUJE

Rožki marcjanki na świętego Marcina

W dniu świętego Marcina firma „Pellowski” zaoferuje w swoich sklepach, na stoiskach i w kawiarniach, jak co roku, pomorskie rożki, czyli rogalie marcjanki. Firmy cukiernicze z pozostałych regionów kraju, w tym z Pomorza, wypiekają rogalie i rogaliki równie smakowite jak wielkopolskie. Jednakże korzystają one z własnych, wypróbowanych receptur firmowych, bo nazwy rogal marcjański i rogal świętego Marcina zastrzeżli sobie poznaniacy. Są one sprzedawane pod różnymi nazwami, takimi jak rogalie marcinowe, rogalie z makiem czy rogalie na Marcina. Klienci i tak wiedzą, że chodzi o świętomarciniński smakołyk cukierniczy i chętnie je kupują. To samo dotyczy marcjanków.

Firma „Pellowski” będzie oferować 11 listopada pojedyncze, duże marcjanki, o wadze 150 gramów i małe, 60 – gramowe, na wagę. Zgodnie z firmową recepturą, wypieka się je z ciasta drożdżowego wyrobionego z mąki pszennej. Po wyrośnięciu ciasto jest wałkowane i nacina- ne tak, aby powstały z niego płaty w kształcie trójkątów równoramiennych. Następnie układa się na nich wcześniej przygotowane nadzienie z niebieskiego maku lub orzechowe i zawija.

Zapraszamy do sklepów i kawiarni firmy „Pellowski”: w Gdańsku – Podwale Staromiejskie 82, plac Dominikański – Hala Targowa, ul. Długa 40/42, ul. Dmowskiego 16, ul. Cieszyńskiego 1 B, ul. Rajska 10, ul. Rajska 5, ul. Podwale Grodzkie 2 (tunel do dworca PKP), ul. Długie Ogrody 11, ul. Długie Ogrody 36, ul. Nowe Ogrody 36, ul. Łagiewniki 8 / 9, ul. Kartuska 26 i 126, ul. Hallera 133, ul. Grunwaldzka 126, ul. Hallera 133, ul. Cieszyńskiego 1B, ul. Obrońców Wybrzeża 25, ul. Damroki 1B oraz stoiska w tunelu na przystanku SKM Gdańsk Żabianka, stoiska na dworcu PKP w Sopocie i w Gdyni przy ul. Nowowiczlińskiej, pawilon 22.

Zamówienia na nasze wyroby piekarskie i cukiernicze przyjmujemy we wszystkich naszych sklepach i punktach handlowych. Można je składać również telefonicznie – tel. 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



Rožki marcjanki z firmy „Pellowski”

Fot. arch.

Z teki prof. Jerzego Sampa

GDAŃSKA KUCHNIA



W czasach przedkrzyżackich jadłospis gdańszczan nie był jeszcze zbyt urozmaicony. Istniał oczywiście kontrast między tym, co podawano do spożycia księciu, jego rodzinie i dworowi, a tym, czym żywili się na co dzień kupcy, rzemieślnicy, wreszcie plebs. Na stole książęcym królowały w XIII wieku potrawy z najszlachetniejszych gatunków mięsa, często dziczyzny, ptactwa domowego, a przede wszystkim z ryb. Podawano więc łososia i węgorza, ale także jesiotra oraz karpie, które już wówczas hodowali w pobliskich stawach tutejsi dominikanie. Warstwy uboższe zadowalały się potrawami mącznymi, nabiałem, rzadziej zaś mięsem. Od niepamiętnych czasów w domach rzemieślników podawano na św. Marcina pieczoną gęś z jabłkami. Spożywano też ogromne ilości kalorycznego piwa.

Poczynając od XVI wieku, do Gdańska docierać zaczynają

towary kolonialne, wśród których dominują oczywiście rozmaite przyprawy w rodzaju pieprzu, cynamonu, goździków, anyżu, gałki muszkatołowej, szafranu, liści bobkowych, wanilii i imbiru. W następnym stuleciu zaczęto sprowadzać na dużą skalę egzotyczne owoce, głównie pomarańcze, cytryny i figi. Coraz popularniejsze stają się migdały, a nawet kasztany jadalne. Pojawiają się także ostrygi. Wszystko to wywiera kolosalny wpływ na zmianę dotychczasowych przyzwyczajzeń kulinarnych gdańszczan, którzy nagle okazują się znakomitymi specjalistami od wymyślenia najbardziej nieprawdopodobnych kompozycji smakowych. Wiedzą więc, jak kandyzować daktyle, jak „cukrować” gorzkie migdały i do perfekcji opanowują sztukę tworzenia wszelkiego rodzaju konfitur i marcepanów. Naturalnie potrafią też zbijać na owych specjalnościach ogromne fortuny.

Wśród trunków, poza rodzinnymi piwami i złotą wódką oraz dziś już zupełnie zapomnianym „Lillien Komfallgenem” (likierem, do którego produkcji konieczne były kwiaty konwalii), królowały importowane wina: hiszpańskie, włoskie, francuskie, reńskie, jak również kreteńskie, a nawet kanaryjskie. Coraz modniejsze stają się, poczynając od XVII wieku, picie kawy i rozmaitych herbat.



Misa na śledzia modna w dawnym Gdańsku

Fot. Christian Sampa

Zamożni gdańszczanie kochali jeść, dobrze i smacznie. Cenili jednak najbardziej wszelkie nowinki kulinarne. Stąd też o wiele wcześniej aniżeli do innych miast Rzeczypospolitej dotarła tu moda na spożywanie np. ślimaków w majeranku, zupy z kasztanów, potraw z żółwia, małży i ostryg, a nawet żabich udek. Do przy-

smaków mieszczan należały endywie (warzywa pochodzenia indyjskiego spożywane jako sałata) i karczochy. Przebogaty był zestaw potraw rybnych. Poza powszechnie znanymi gatunkami ryb dawni gdańszczanie preferowali m.in. brzanę i gładzicę. Przepadali za minogiem i rakami gotowanymi w winie. Potrafiliz z nich robić kielbase

(!) i ulubione kluski w zalewie migdałowej.

Osobliwością gdańskiego stołu były niewątpliwie: zupa z fiołków, zupa orzechowa i tort z... kiszzonej kapusty. Do najpopularniejszych zaś należała zupa piwna. Przymakami przedkładanymi ponad inne były pasztety ze skorupiaków, solony ogon bobra, kwiczoły z truflami oraz duszone kapłony w soczewicy. Nie gardzono też dziką kaczką w winnej zupie, kuropatwą z rozmarynem oraz cielęcymi lub baraniami ozorkami na kwasno. Długo jeszcze moglibyśmy mnożyć przykłady.

Dla wybrednych gdańszczan ważne było nie tylko to, co podawano do jedzenia, lecz także w czym serwowano potrawy i w jaki to czyniono sposób. Stąd tak wielkie bogactwo naczyń, sztuców i tego, co zawiera się w określeniu „bielizna stołowa”. Maria Bogucka, autorka pracy „Życie codzienne w Gdańsku XVI i XVII wieku”, dowodzi, iż mieszkańcy tego miasta przykładali wielką wagę do ceremoniału przygotowania posiłków i kultury ich spożywania. Stąd i niespotykana wówczas w innych miastach Polski liczba przyborów kuchennych, wszystkich tych moździerzy, młynków, tarek, cedzaków, maselniczek, kieliszków do jajek, brytfann do ciast i tortów, do dań mięsnych i rybnych; prócz tego zaś – szczerze dekorowanych ser-

wisów z fajansu, a potem także porcelany, pucharów, cukiernic oraz dzbanów.

Zapewne nie były dla dawnych gdańszczan żadną osobliwością, gdzie indziej w ogóle nieznaną, płytkie lub zgoła płaskie talerze z drewna zawsze pokryte bogatą dekoracją malarzką. Pełniły one funkcję podstawek, na których kładło się niegdyś specjalny gatunek chleba (tzw. Tellerbrot). Te swoiste obiekty zbytku, a zarazem arcydzieła sztuki, zdobione m.in. przez tak sławnych mistrzów jak choćby Piotr Bruegel, zawierały określone treści, aluzje, scenki rodzajowe bądź też wypisane sentencje. Nie było więc rzeczą obojętną, jaki kładziono krążek przed daną osobą. Prócz zachowanych tu drewnianych talerzyków Bruegelowskich, najwartościowszy jest w Gdańsku zestaw ośmiu takich właśnie podstawek, na których przedstawione zostały XVII-wieczne gdańskie kostiumy kobiece. Ich twórca wyraźnie wzorował się przy tym na sztychach Antona Möllera.

U progu XIX wieku tutejsi obywatele lubowali się w jedzeniu i wymyślaniu coraz to oryginalniejszych potraw do tego stopnia, iż zgorzeli ich zbytkiem przybysze pomstowali: „Tu bardziej kocha się pieczeń cielęcą lub wołową niż prawdziwe dzieła”.

Jerzy Sampa



Przedmioty codziennego użytku w kuchni gdańskiej

Fot. Christian Sampa

WOKÓŁ PRAWEGO MIASTA (18)



Kontynuujemy przechadzkę, poczynając od wylotu ul. Minogi. W „nowoczesnej” pierzei po lewej stronie „podziwiamy” ślepe fasady bez okien i drzwi. Coś bardziej ponurego trudno sobie wyobrazić! Między ulicami Grobla III i Lawendowa odtworzono fasady barokowe: nr 68, z około 1690 roku i nr 69 z około roku 1650. Nad wylotem ul. Słomianej nadbudowano łącznik. W bocznej ścianie „pochyłego” domu z około 1620 roku na rogu ul. Lawendowej wpasowano autentyczny portal z początków XVII wieku (kopia przy ul. Mariackiej 39). Do zajmującego następny blok kościoła przylega neogotycki budynek dzisiejszego klasztoru (nr 72).

Fundamenty pierwszego kościoła św. Mikołaja z końca XII stulecia odkryto pod Ha-

lą Targową. Był zbudowany z kamienia, miał dwuwieżową fasadę od zachodu i półkolistą absydę od wschodu. Długość świątyni przekraczała 34 m. W 1227 roku książę Świętopełk przekazał ją przybyłym z Krakowa dominikanom, którzy rozbudowali ją w cegle. Konsekrowany w roku 1239, miał trzy ołtarze: NMP, św. Piotra i św. Mikołaja. Obok wzniesiono klasztor. Obecny kościół (przy ulicy) zaczęto budować w 1348 roku za pieniądze uzyskane od miasta za odstąpione łąki. Na starszych fundamentach stoją mury zakrystii i wieża. Halowy korpus z wciągniętymi do wewnątrz przyporami ukończono w roku 1390, szczyty około 1400 roku, później podwyższono wieżę, a w roku 1487 położono sklepienia. Na dachu pozostał ślad po sygnaturce zniszczonej w czasach napoleońskich.

Rozbudowany w XV wieku klasztor miał trzy wirydarze i kaplicę św. Urszuli, tzw. niemiecką – w odróżnieniu od „polskiego” głównego kościoła. W jej dawnym miejscu, pod ziemią, wyeksponowano jedyne dziś w Gdańsku romańskie pomieszczenie z początków XIII stulecia. Klasztor

uległ zniszczeniu w czasie oblężenia przez Rosjan w 1813 roku. Po kasacji konwentu przez władze pruskie kościół przekształcono w parafialny. Na miejscu klasztoru powstała w roku 1896 Hala Targowa, jedna z najpiękniejszych w tej epoce. W 1945 roku kościół, który uniknął zniszczenia, zwrócono dominikanom.

Halowe wnętrza świątyni (trzy nawy równej wysokości) przykrywają gwiaździste sklepienia, których służki w prezbiterium są wsparte na ozdobnych konsolkach. Do naszych czasów dotrwało 12 ołtarzy z XVII wieku (w 1880 roku było ich 20), niewielka gotycka Pieta, kazalnica z połowy XVIII stulecia, baptysterium z 1732 roku, epitafia i wspaniałe organy z roku 1755 (przypisywane Janowi Fryderykowi Rhodemu), którym przywrócono rozrząd mechaniczny (36 głosów). W łuku tęczy zachowało się gotyckie Ukrzyżowanie z warsztatu Mistrza Pawła (około 1525 roku), pod nim w ołtarzu jest ikona Matki Boskiej z XIV wieku z kościoła dominikanów we Lwowie. Ołtarz główny w prezbiterium zdobiją m.in. postacie świętych:

Wojciecha, Stanisława, Jacka, Kazimierza i bł. Czesława. Koronację św. Mikołaja (w środku) namalował w roku 1643 (lub 1647) malarz z kręgu Hermana Hana. Gotyckie ławy z XVI stulecia mają barokowe zaplecki z I. połowy XVIII wieku, przedstawiające Życie i Mękę Chrystusa. Fresk na ścianie północnej pochodzi z roku 1430. Niezwykłą pamiątką stosunku dawnych gdańszczan do Polski jest mosiężny pulpit Ernesta Kocho z 1764 roku ze stanisławowskim Orłem i herbem Gdańska (obecnie w zakrystii, brakujące elementy nietrudno byłoby uzupełnić).

Wymieńmy ołtarze boczne (idąc od prezbiterium do organów): 1) Mariacki (w rzędzie północnym) i 2) Przemienienia Pańskiego (w rzędzie południowym), 3) św. Jana i 4) NMP Bolesnej (1662, z rzeźbami Kacpra Gockhellera), 5) Niepokalanej i 6) św. Wincentego Ferreriego (obecnie św. Dominika), 7) Ecce Homo i 8) św. Jana Nepomucena, 9) św. Antoniego i 10) św. Róży z Limy (1671, z obrazami Andrzeja Stecha). W kaplicach stoją ołtarze: 11) św. Józefa (obecnie Mi-



Dzwon z 1679 roku – jeszcze na dawnym miejscu

Fot. arch.

łosierdzia Bożego), 12) św. Józefa (dawniej św. Krzyża z drewnem z Krzyża Św. – zaginiony).

Wymieńmy jeszcze epitafia: 1) Jana Konopackiego (zm. w 1591 r.), 2) Feliksa Dąbrowskiego z Wojanowa (1634), 3) doktora Jana Ernesta Schefflera, współautora pierwszej polskiej Farmakopei (urzędowego zbioru przepisów na lekarstwa), 4) Hercyka z Łubna (1733), który z Ossowskiej zrodzony, tu w grobowe zaszedł

umbry, 5) Anny z Lewińskich Lniskiej, która umarła opatrzona S. S. Sakramentami dnia 11 Września r. 1852. Są też dwie gotyckie płyty nagrobne. Z dawnych pięciu dzwonów zachował się jeden: Mikołaj (2 t), odlany w 1679 r. przez Absalona Wittwercka – obecnie „na wygnaniu” w kościele NMP w Kassel (Niemcy).

Andrzej Januszajtis



Wnętrze kościoła zachwyca bogactwem wystroju

Fot. Andrzej Januszajtis



Wylot ul. Świętojańskiej z kościołem św. Mikołaja

Fot. Andrzej Januszajtis

MODA CZY ZDROWIE, CZYLI PYSZNE ZMIANY



Zdrowe odżywianie to zupełnie odrębna dziedzina wiedzy, tym bardziej skomplikowana, im więcej wątpliwych, podstępnie podrasowanych produktów trafia na nasze stoły. Musimy zatem nie tylko czytać etykiety, ale także stać się po trosze chemikiem, biologiem, a nawet genetykiem, by w pełni zrozumieć jedzenie, gdyż ono może stać się największym sprzymierzeńcem naszego organizmu.

W ostatnich latach mamy do czynienia z wieloma nietolerancjami pokarmowymi, często zastanawiamy się, czy to tylko moda, czy w grę wchodzi stan naszego zdrowia. Coraz częściej okazuje się jednak, że chodzi o to drugie, najcenniejsze – nasze zdrowie! Nietolerancje pokarmowe obniżają komfort życia, wywołują przykre dolegliwości, nieleczone – mogą przerodzić się w poważne schorzenia. Zjawisko nietolerancji pokarmowej zdarza się bardzo często, badania dowodzą, że dotyczy nawet 47 proc. populacji, a mimo to mechanizm nietolerancji pokarmowej kryje bardzo wiele niewiadomych i nie zawsze lekarze przywiązują do tego problemu należyty wagę.

Typowymi objawami nietolerancji pokarmowej są: przedłużający się nieżyt nosa, częste zapalenie zatok, bóle stawów, bóle mięśni, osłabienie, wzdęcia, skurcze, zatrzymywanie wody w organizmie, nudności, zaparcia, biegunki, kolka, problemy z utrzymaniem masy ciała, migreny czy bóle głowy. Objawami mogą

być także zaburzenia koncentracji, depresje, zmiany nastroju, zmęczenie przewlekłe, nadmierne pobudzenie, bezsenność, pokrzywka, atopowe zapalenie skóry, swędzenie skóry bez widocznej wysypki, które mogą występować pojedynczo lub objawiać się kilkoma syndromami i to nawet przez okres kilku tygodni, miesięcy, a nawet lat...

W normalnych warunkach białko pochodzące z pokarmu łączy się z przeciwciałami wyprodukowanymi przez nasz system obronny, tworząc kompleks immunologiczny, który następnie jest eliminowany przez układ odpornościowy. Jeżeli układ ten zostanie zbyt przeciążony, wtedy takie kompleksy mogą się gromadzić w stawach, w przewodzie pokarmowym i wywoływać objawy nietolerancji czy spowalniać przemiany

ne posiłki są źródłem energii, budulcem do ciągłego odnawiania się naszych tkanek, dostarczają witamin, minerałów, substancji antyoksydacyjnych, ale i trucizn, oksydantów oraz wiele innych szkodliwych składników.

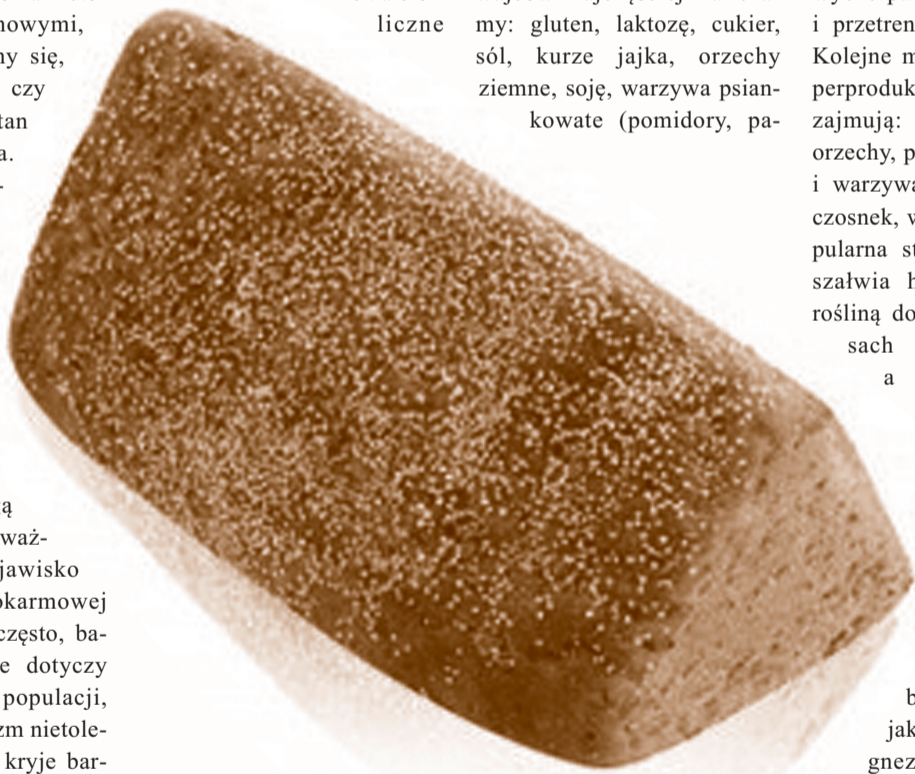
Zatem od nas samych zależy, które produkty spożywcze przeważają w naszym codziennym jadłospisie. Zbyt często kierujemy się tylko preferencjami smakowymi, tym co mamy akurat w lodówce i co wymaga najmniej naszego wysiłku. Nie zastanawiamy się, jak mogą oddziaływać na siebie poszczególne składniki potraw i jakie mogą być konsekwencje ich połączenia.

Dopiero złe samopoczucie spowodowane nietolerancją pokarmową kieruje naszą uwagę na sposób doboru pokarmów. Do głównych winowajców najczęściej zaliczamy: gluten, laktozę, cukier, sól, kurcze jajka, orzechy ziemne, soję, warzywa psiankowe (pomidory, pa-

zwykle bogatych w łatwo przyswajalne białko, właściwe kwasy tłuszczowe, minerały, przede wszystkim wapń (zawiera go więcej niż mleko), fosfor, potas, magnez, żelazo. Również kasza jaglana zajmuje priorytetową pozycję, bogata w witaminy z grupy B, lecytynę i składniki mineralne, jak: wapń, fosfor, potas, żelazo, krzemionki. Nie zawiera glutenu, na co dzień jest świetnym źródłem energii, odżywia organizm, oczyszcza, odkwasza.

Cenne oddziaływanie, a nawet lecznicze, mają płatki owsiane. Owies zawiera mnóstwo witamin z grupy B, witaminę E, łatwo przyswajalne białko, wielonienasycone kwasy tłuszczowe, wapń, żelazo, cynk. Warto spożywać w czasie regeneracji organizmu, przy spadku energii, braku odporności, w okresach wyczerpania psychicznego i przetrenowania fizycznego. Kolejne miejsca na liście superproduktów żywieniowych zajmują: suszone owoce, orzechy, pestki, ziarna, owoce i warzywa sezonowe, kielki, czosnek, woda i kiszonki. Popularna staje się chia, czyli szałwia hiszpańska, będąca rośliną docenianą już w czasach prekolumbijskich, a obecnie nastąpiła na nią żywieniowa moda i całe szczęście. Jej walory wpływają pozytywnie na cały organizm. Nasiona chia są bogate w kwasy omega-3, białko, minerały, jak: żelazo, potas, magnez, fosfor, błonnik. Już 10 g dziennie wystarczy, żeby usprawnić działanie układu nerwowego, krwionośnego, poprawić pamięć i koncentrację, uspokoić nerwy, wyleczyć z depresji, zredukować masę ciała i nabrać kondycji psychofizycznej. Wykorzystuje się ją też w piekarnictwie do wypiekania zarówno bułek, chlebów oraz ciasteczek, jak i ciasta tortowego.

Maria Fall-Lawryniuk



Chleb żytni trójkątny z amarantusem z firmy „Pellowski”
Fot. Firma „Pellowski” Gdańsk

i prowadzić do nadwagi. Szkodliwe działanie pokarmów wpływa na część lub całość układu immunologicznego naszego organizmu, ale także – centralnego układu nerwowego. Wywołuje to większość chorób, których główny winowajca jest trudny w zdiagnozowaniu. Codzien-

pryka, ziemniaki). Oprócz tych, uznawanych za wrogów, powstała lista dobroczynnych produktów żywieniowych, a na jej czele stanął amarantus – zwany także szarłatem. Jest to najstarsza roślina świata, jednak doceniona dopiero w XXI wieku. Należy do produktów bezglutenowych, nie-

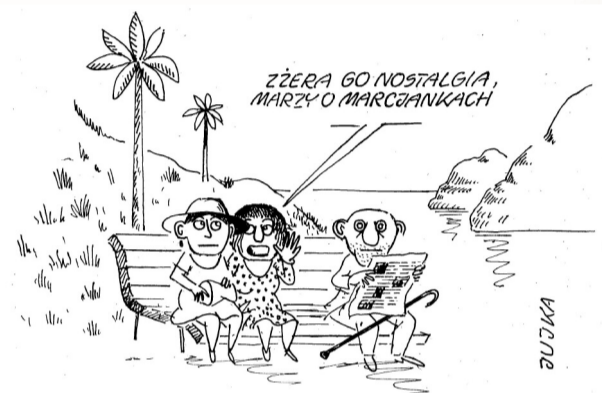
Chlebniczek Jujki



CZY MOŻEMY LICZYĆ NA DWIE MARCJANKI ?



NIE JEDZ TYLE, NIE WSZYSTKIE LEKI SĄ BEZPŁATNE !



ZŻERA GO NOSTALGIA,
MARZY O MARCJANKACH



TY SIĘ TU LENISZ ŚPIOCZU, A U PELLOWSKIEGO
JUŻ BRZĘDAJĄ MARCJANKI !



CHLEBODAWCOW
NIE BRAKUJE !



NIE CAŁUJ MNIE, PODOBNO JADEŁŚ W TEJ FRANCJI
NIE TYLKO BAGIETKI, ALE TEŻ ŻABIE UDKA I ŚLIMAKI !