

# KURRYER GDAŃSKI

Kwiecień 2017  
Nr 4 (99) ISSN 2080 - 4121



## 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. Obok babek drożdżowych i piaskowych w sklepach oraz kawiarniach firmowych będzie można kupować również ozdobne, wielkanocne mazurki, pierniki oraz serniki.

Nasza firma gromadzi stare, miedziane formy cukiernicze od wielu lat - opowiada właściciel firmy Piekarnia-Cukiernia „Pellowski” Łukasz Pellowski w Gdańsku. - Pochodzą one z przełomu XIX i ubiegłego stulecia, kiedy to w gospodarstwach wiejskich i w miastach wypiekano na święta duże bazy drożdżowe o wadze od 1 do 2 kilogramów. Wynikało to z liczebności rodzin, często wielopokoleniowych.

Babki wypiekamy z ciasta wyrabianego zgodnie z dawnymi i wypróbowanymi recepturami firmowymi. Jego składnikami są mąka pszenna,

mleko, jajka, cukier, sól, drożdże i rodzynki. Ciasto na babki wyrabiamy wielofazowo, bez polepszaczy i spulchniaczy piekarniczych oraz konserwantów. W pierwszej fazie sporządza się zaczyn z mąki, mleka i drożdży, a po pewnym czasie - ciasto właściwe z dodanym zaczynem i wszystkimi składnikami. Ciasto odstawia się, co powoduje namnożenie bakterii, po czym ponownie się je miesza. Ten cykl powtarza się jeszcze dwa razy. W efekcie wypieczone babki uzyskują właściwą pulchność oraz znakomity aromat i smak. Następnie pokrywamy je dżemem brzoskwińowym, a potem - pomadą z cukru i z dodatkiem soku cytrynowego.

Do XIX stulecia babki i inne słodkie ciasta były przy smakiem świątecznym przede wszystkim szlachty, magnaterii oraz bogatego mieszczaństwa i chłopstwa. Wynikało to ze stosowania do wyrabiania ich ciasta kosztownej białej mąki pszennej, dużej liczby żółtek jaj, masła i miodu albo bardzo drogiego cukru trzcinowego. Kiedy od początku XIX wieku zaczęto mieć mąkę w młynach przemysłowych, a cukier rafinować z

buraków cukrowych, ceny tych produktów znacząco spadły. W rezultacie na wypiekanie słodkich bab pszennych stać było coraz szersze kręgi społeczeństwa.

Babki z zabytkowych form mogą być niezwykle oryginalną ozdobą każdego świątecznego stołu. Do wypieków wielkanocnych, które także go ozdabiają, zaliczają się staropolskie mazurki. Niedługo zwyczaj nakazywał, żeby na wielkanocnym stole znajdowało się tyle mazurków o różnych smakach, ilu było apostołów, a więc - dwanaście. Dziś ten tradycyjny wymóg byłby trudny do spełnienia, bo liczba osób zasiadających do świątecznego śniadania jest zwykle mniejsza niż przed laty, natomiast ilość potraw, w tym mięsnych - nieporównywalnie większa. Wbrew nazwie mazurki nie mają nic wspólnego z Mazurami. Mają one pochodzenie orientalne. W minionych wiekach Rzeczpospolita toczyła wojny z Turcją, 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. Rozpowszechniło się ono w naszym kraju dopiero w drugiej połowie XIX wieku, gdy cukier buraczany i bakalie, sprowadzane z zamorskich kolonii, stały się towarami ogólnodostępnymi.

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 lub czekoladowym. Później spody są lukrowane i okładane przede wszystkim bakaliami oraz kandyzowanymi owocami, a także - orzechami i marcepanem. Na zastygłej polewie umieszcza się ozdobne wzory wielkanocne i napisy świąteczne z lukru. Wykonują je wysoko wykwalifikowani cukiernicy, wyciskający barwne lukry ze szpryc cukierniczych lub różków z cienkimi końcówkami.

Oprac. (JAS)

Tradycyjne wypieki na świąteczny stół z firmy „Pellowski”

### NA WIELKANOCNY STÓL FIRMA „PELLOWSKI” POLECA

\* **Babki wielkanocne:** drożdżowe z rodzynkami w pomadze; parzone Panatonki (600 g), piaskowe z cukrem pudrem (400 g), piaskowe karbowane (400 g), piaskowe z czekoladzie i z czekoladą (400 g), czekoladowa karbowana w foremce (400 g) i piaskowe cytrynowe w foremce (290 g)

\* **Baranki chlebowe** - duże i małe, chlebki do święconki

\* **Wazy chlebowe do wielkanocnego żurku**

\* **Zajączki maślane**

\* **Babeczki do święconki** - małe i muffinka

\* **Mazurki:** kruche przekładane marmoladą, mini do święconki, z bakaliami i toffi, czekoladowe oraz marcepanowe

\* **Figurki piernikowe** w kształcie zajaczka, baranka i jajka

\* **Figurki cukrowe, małe:** kurczak mały, zajac, mały kurczak na trawie

\* **Figurki cukrowe małe i duże oraz marcepanowe**

\* **Jajeczka cukrowe**

\*\*\*

Zapraszamy do sklepów i kawiarni firmy „Pellowski”: w Gdańsku - Podwale Staromiejskie 82, plac Domi -



Babka wielkanocna z historycznej formy

nikański - 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. Nowe Ogrody 36, ul. Łągiewniki 8 / 9, ul. Kartuska 26 i 126, ul. Hallera 133, ul. Cieszyńskiego 1B, ul. Damroki 1 b, ul. Krzemowa 2 oraz stoiska w tunelu na przystanku SKM Gdańsk Żabianka, stoiska na dworcu PKP w Sopocie; w Gdyni przy ul. Nowowiczlińskiej, pawilon 22 i w Straszynie, ul. Komandora Kraszewskiego 1.

Przyjmujemy zamówienia na nasze wyroby piekarskie i cukiernicze we wszystkich naszych sklepach. Zamówienia można składać również telefonicznie - tel. nr 58 301 45 20 i pocztą elektroniczną (e-mail: [biuro@pellowski.net](mailto:biuro@pellowski.net))

#### Życzenia wielkanocne

Radosnych Świąt Wielkiej Nocy wypełnionych nadzieją budzącej się do życia wiosny i wiary w sens życia, pogody w sercu i radości w dniu Zmartwychwstania Pańskiego, smacznego święconego na stole wielkanocnym, spożywanego w gronie rodzinnym  
**życzy Piekarnia-Cukiernia „Pellowski”**



# GDAŃSKA WYSPA SKARBÓW



Nie sposób wyobrazić sobie Gdańska bez Motławy. Ci, którym stare hanzeatyckie emporium przypominało w przeszłości Wenecję, porównywali tę rzekę do Canale Grande. Przybывая tu drogą morską, czy też prastarym szlakiem wiślanym, rozpoczęli zwiedzanie Gdańska właśnie od nabrzeży Motławy, bądź to od strony Wyspy Spichrzów, gdzie rozładowywano ze statków wszelakie towary, bądź też od strony Głównego Miasta, które dawniej – Prawym nazywano. Słowo Motława ma rodowód pruski i znaczyło podobno niegdyś tyle, co - pęczek wodny.

To właśnie ten zachodni brzeg Starej Motławy, prawdziwa przystań portowa miasta, najbardziej tętnił niegdyś życiem. Panował tu ruch, jak bodaj w żadnej z dzielnic „lwa starej Hanzy”. Ku Motławie przecież zmierzają, równolegle względem siebie, wszystkie ważniejsze trakty tysięcy lat liczącego grodu. Słusznie więc rzeka ta uchodziła za największą, choć przecież – wodną ulicę Gdańska. Bywało, że u jej nabrzeży kotwiczyło tak wiele żaglowych statków, iż przeskakując z pokładu na pokład, swobodnie można było przejść z jednego brzegu na drugi. Tym drugim brzegiem zajmiemy się w dzisiejszych rozważaniach.

„O szczęśliwy Gdańsku, o miasto zrodzone pod szczęśliwą gwiazdą, bogate w te wielkie dostatki, jakich natura hojniej nie użyczyła chyba nigdy innym miastom. Po prostu nie umiem sobie przedstawić tych wszystkich korzyści, nie mogę ich oddać gładko mym piórem...”

Wacław Klement zawarł te słowa w utworze poetyckim *Gedanum sive Dantiscum* w roku 1630. Jego wierszowany pean na cześć Gdańska był ponoć debiutem poetyckim liczącego siedemdziesiąt lat czeskiego dysydenta. Autor sławił, na modłę renesansową, znamienite budowle, kunszt tutejszych artystów i rzemieślników, doko-

nania gdańskich uczonych, a także urodę nadmotławskich niewiast. Przede wszystkim jednak urzekły go majętność i dostatek mieszkańców grodu Neptuna.

Nie był ani pierwszym, ani ostatnim z przybyszów, którzy zazdrośnie zerkali w stronę Wyspy Spichrzów – symbolu majętności tutejszego kupiectwa, wyspy, której zabudowę stanowiły pojemne magazyny na zboże, surowce i produkty żywnościowe, tkaniny i skórę, wyroby z metalu i ceramiki oraz wszystko to, co w owych czasach było przedmiotem handlu z zamorskimi krajami.

Ku południowi wody Motławy dzielą się na dwa ramiona (...), z których drugie zamyka wszystkie na wyspie

spichlerze – tyle na oko zajmujące miejsca, ile całe miasto Szepsi w obrębie swych murów” – pisał kilka lat wcześniej pochodzący właśnie z węgierskiego Szepsi Marton Csombor. Dodał, iż: „spichlerze stale są pełne wszelkiej żywności”. W relacji z pobytu nad Motławą wspominał o magazynach na żywicę i o dworze smolnym, o składach drewnianych bali wysyłanych „za drogie pieniądze” do Hiszpanii, Anglii, Francji oraz Niderlandów, a także o miejscach, gdzie składowano nabywany przez gdańszczan niezmiernie tanio od Polaków potaż (węglan potasu), który tutejsi kupcy „drogo sprzedają obcym do wyrobu farb sukiennych”.

Już w wieku XIV równole-

gle do Motławy – tej najwspanialszej wodnej ulicy Gdańska – zaczął powstawać ciąg zabudowań, które z czasem utworzyć miały ulicę Chmielną. Na prawym brzegu rzeki zaczęto mianowicie wznosić kompleks spichrzy przystosowanych do załadunku (od strony lądu) i wygodnego rozładunku (od strony wody) wszelkich dóbr i towarów.

W obawie przed pożarami, których zarzewiem nieraz były pełne łatwopalnych towarów składy portowe, wykopano w XVI stuleciu fosę i utworzono tzw. Psi Wał. Gdy w XVII wieku fosę tę znacznie poszerzono i połączono z Motławą, powstały w ten sposób kanał – Nowa Motława, przekształcił dzielnicę spichrzów w rodzaj wyspy.

W okresie jej największej świetności liczba znajdujących się tu spichrzy dochodziła do 340. Każdy z nich miał własną nazwę, do której nawiązywała płaskorzeźba bądź odpowiednia plastyczna wywieszka lub tablica. Z ustaleń Tadeusza Domagały wynika, iż jedne nosiły imiona świętych, którym opieczono powierzono zapewne gromadzone wewnątrz dobra, inne nawiązywały do postaci biblijnych („Król Dawid”, „Arka Noego”, „Samson”), jeszcze inne zaś do poszczególnych rzemiosł i zawodów: „Mleczarka”, „Kotlarz”, „Pleban”, „Bosmanek” czy... „Królowa Nocy”. Niektóre brzmiały dość egzotycznie („Turek”, „Węgrzyn”, „Trzy Cytryny”), jednak najczęściej było nazw

o charakterze zoomorficznym: „Biały Koń”, „Czerwony Kur”, „Szara Gęś”, „Złoty Pelikan”, „Sarnia Głowa”, „Śledź”, „Wielbłąd”, „Papuga”.

Zamiast numerów istniały więc, aż do początku XIX wieku, nazwy, które chociażby ze względu na ich różnorodność, ekspresję i symbolikę zasługują na osobne studium. Najstarsza z odnotowanych nazw pochodzi z 1495 roku. Zapis dotyczy spichrza będącego własnością rajcy Barenbroka. Otrzymał on miano ... „Dzi-ki Osioł”.

W XIX stuleciu Wyspa Spichrzów przyciągać zaczęła uwagę polskich pisarzy. Deotyma (Jadwiga Łuszczewska), ubolewając nad regresem handlu gdańskiego, napisała, że zapuszczający się tu przechodzień, widząc opustoszałe budowle „nigdy by się nie domyślił, że z tego ponurego siedliska tyle dobrego bytu, wesołości i biesiad na świat się rozchodziło”.

Józef Ignacy Kraszewski przypomniał zaś czytelnikom, iż Wyspy Spichrzów strzegły niegdyś nocą hordy psów półdzikich, „gotowych pożreć każdego nieznajomego, co by się tam wniósł wazyl”, a spichrzowi ci stróże – potężne brytany, „co trwały aż do zajęcia Gdańska przez Francuzów, za zjedzenie kilku żołnierzy francuskich wybite zostały”.

Wówczas, gdy gościł w Gdańsku autor Starej baśni, część opustoszałych spichrzy chciano przebudować, przeznaczając je na mieszkania dla ludzi bez dachu nad głową.

Obecnie przyszłe losy potwornie zniszczonej podczas ostatniej wojny Wyspy Spichrzów wciąż jeszcze podobno się wazą. Wiele osób i instytucji, doceniając niepowtarzalne walory tej części miasta, gotowych jest zainwestować w ten właśnie obszar niewiarygodnie duże pieniądze. Toczy się spór o przyszły kształt i charakter terenu, który już wkrótce ma szansę na nowo zaistnieć jako nadmotławska „wyspa skarbów”. O adekwatności tej nazwy świadczą rezultaty przeprowadzonych na badan archeologicznych.

Jerzy Samp  
Reprod. fotografii  
Christian Samp



Widok z nabrzeża Wyspy Spichrzów (początek XX wieku)



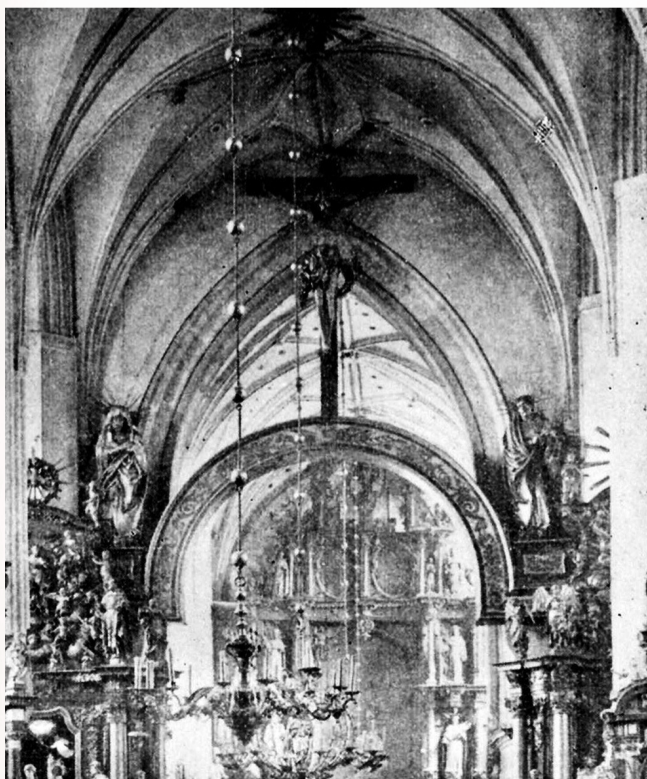
Dawny ruch na Motławie (przełom XIX na XX w)

# OD TĘCZY DO TĘCZY



Pisząc „tęcze”, mam na myśli szczególnie ich rodzaj. Tęczą nazywamy w architekturze łuk nad przejściem z korpusu kościoła od prezbiterium. Często przekreśla go belka z grupą Ukrzyżowania. W gdańskim Śródmieściu miały taką grupę kościoły: Mariacki, św. Jana (dwie), Mikołaja, Katarzyny, Brygidy, Józefa. Pięć pierwszych ma je do dziś. Wielkanoć to dobry czas, by im się przyjrzeć.

Zacznijmy od kościoła św. Katarzyny. Po ostatnim pożarze stoi na belce tęczy tylko krzyż z Chrystusem, ewakuowane figury Marii i Jana są (czasowo) poza kościołem, opisując więc stan przed ewakuacją. Odtworzona po wojnie belka tęczy jest prosta, bez napisów. Przed 1945 rokiem krzyż wyrastał ze skały Golgoty, a wypisane złotem inskrypcje pochodziły z prorocत्व Izajasza. Wzruszające jest ustawienie figur: Matka stoi bliżej Ukrzyżowanego Syna niż Jan. Grupa powstała najprawdopodobniej w warsztacie czynnego w Gdańsku mistrza Pawła, autora dzieł m.in. w kościele Mariackim i Dworze Artusa. Wiadomości o jego życiu są skąpe. Wiele wskazuje, że mógł być uczniem Tilmana



Dawny łuk tęczy u św. Mikołaja (zjęcie archiwalne)

Riemenschneidera, którego wpływy są u niego widoczne w figurach z ołtarza Trzech Króli z kościoła św. Katarzyny - dziś w Muzeum Narodowym w Gdańsku, przy ul. Toruńskiej. Od Tilmana przejął realistyczne przedstawianie ciała ludzkiego i dekoracyjnie traktowane fałdy szat.

W Gdańsku działał od około 1510 roku i właśnie z tego czasu pochodzi Ukrzyżowanie u św. Katarzyny. Ostatnim jego dziełem była figura św. Krzysztofa z roku 1542 w Dworze Artusa. Patrząc na osamotniony krucyfiks, życzymy kościołowi i nam wszystkim jak najszybszego powrotu wszystkich obiektów pięknego wyposażenia naszej „Katarzynki”.

\*\*\*

Przejdźmy do kościoła św. Brygidy. Tutejsze Ukrzyżowanie jest dużo młodsze, pochodzi z połowy XVIII wieku. Także i tu przy odtwarzaniu belki pominięto skały Golgoty, przez co cała grupa, z nienaturalnie smukłymi postaciami, stała się bardziej ascetyczna w wyrazie. Mimo to jest cenna, bo stanowi jedną z nielicznych pozostałości historycznego, niezwykle bogatego wystroju świątyni.

Przenieśmy się teraz na Głównie Miasto, do kościoła św. Mikołaja, który szczęśliwie zachował prawie w całości wspaniałe wyposażenie, w większości barokowe. Z epoki gotyku przetrwała grupa Ukrzyżowania w tęczy. Budowę kościoła, drugiego dominikańskiego w mieście (fundamenty pierwszego, z końca XI stulecia, są pod Halą Targową), zaczęto tuż po roku 1348,

zakończono zapewne w 1487 roku. Niedługo potem musiała pojawić się belka tęczowa z Ukrzyżowaniem.

Obecne figury, które stosunkowo niedawno wróciły na tradycyjne miejsce po bokach krucyfiksu, powstały w warsztacie tego samego mistrza Pawła około 1530 roku. Są ponadludzkiej wysokości, masywne, ale proporcjonalne i harmonijne. Przez długie lata obie boczne stały na dole. Twierdzono, że są zbyt duże i nie pasują do krucyfiksu. Okazało się to nieprawdą: grupa ma piękne proporcje i jest prawdziwą ozdobą kościoła. Nie jest to jednak pierwotny układ. Na zdjęciu z 1881 roku belka tęczy jest łukowato wygięta z krzyżem na szczycie wypukłości. Figury Marii i Jana stały dużo niżej, przy ścianach. Podobne powyginane kształty znajdujemy w kościołach Chełmna, Torunia i Chełmży.

\*\*\*

Od kościoła św. Mikołaja jest niedaleko do pięknie (choć nie do końca) odbudowanego kościoła św. Jana. Z dwóch dawnych grup Ukrzyżowania możemy dziś oglądać tę główną, niestety, nie w komplecie i nie w skrzyżowaniu naw, gdzie była przez stulecia. Grupa powstała w wyniku tragedii. Jak wyjaśniał złocony gotycki napis na błękitnym tle pierwotnej belki: „W Roku Naszego Pana 1482 pozostał (na morzu) szyper Hans Nottow (lub Notsow) z ludźmi i ze wszystkim, proście Boga za jego duszę i dusze wszystkich wiernych”. O zmarłym wiemy, że był żeglarzem, kapitanem jednostki morskiej. Na pewno należał do działającej od 1386 roku lub wcześniej gdańskiej Gildii Szyprów. Zatonął na Zatoce Gdańskiej - w którym miejscu, nie wiadomo. Z pozostałych napisów jeden cytował list świętego Pawła do Filipian, inne dotyczyły renowacji w latach 1635 i 1688.

Na koniec zostawiliśmy sobie Ukrzyżowanie w tęczy kościoła Mariackiego - największe i najwspanialsze, ukoronowanie gdańskich dzieł mistrza Pawła. Na starej belce był napis: „Proście Boga za niejakiego Łukasza Ketinka, który ten obraz (tzn. rzeźbę) kazał wykonać w roku 1517”. Druga inskrypcja, od tyłu, powtarzała słowa Marii pod krzyżem: „Wy wszyscy, którzy idziecie tą drogą, zważcie i przypatrzcie się, czy jest ból równie wielki jak mój”. Nową belkę



Ukrzyżowanie w tęczy u św. Katarzyny

wykonano po wojnie ze stali, obłożonej drewnem, bez napisów. Skały i figury są autentyczne. Łukasz Ketink lub Ketieng był rajcą Prawego Miasta. W roku 1506 dostarczył wapna na podwyższenie Wieży Więziennej. W 1516 roku pojechał z burmistrzem Eber-

hardem Ferberem na zjazd Hanzy do Lubeki. Gdy wracali, napadli ich ludzie Hansa von Krokow (Krokowskiego). Z żoną Elżbietą Winkeldorp miał troje dzieci, drugie małżeństwo z Gertrudą Rogge było bezdzielne. Zmarł w 1519 roku.

**Życzę miłym Czytelnikom „Kuryera” radosnych Świąt Wielkanocy, odświeżających spacerów i wiosennego nastroju**

**Andrzej Januszajtis  
Fot. Andrzej Januszajtis**



Ukrzyżowanie w kościele Mariackim - najwspanialsze ze wszystkich

# ŚWIĘTA DLA SMAKOSZY



**T**radycja nakazywała, by w Wielkanoc nikt nie był głodny, dlatego tak wielką wagę przywiązywało się zarówno do tego, co ma się znaleźć w koszyczku ze święconką, jak i na wielkanocnym stole. A ten musiał się uginać od potraw, które w Wielkim Poście były zakazane.

Obficie zastawiony stół świąteczny miał wróżyć powodzenie i dobrobyt przez kolejny rok. Któż w takiej sytuacji żałowałby wysiłku, by wszystkiego było w bród? Dziś, kiedy postu nie traktujemy zbyt dosłownie, a i mniej obawiamy się złych wróżb, wciąż zachowujemy wielkanocne tradycje, ale stawiając bardziej na jakość niż na ilość dań. Składniki wykorzystywane zwykle do przyrządzania świątecznych potraw są też doceniane przez lekarzy i żywieniowców. Na podstawie wyników badań dowodzą oni, że jaja, żur, jarmuż, pasternak czy chrzan pozytywnie wpływają na funkcjonowanie naszego organizmu, wspierają trawienie, przemiany metaboliczne i właściwe funkcjonowanie ogólnoustrojowe wczesną wiosną.

Tradycja świąteczna nie straci, jeżeli będziemy ją kreatywnie modyfikować i dostosowywać do własnych potrzeb, upodobań i zdrowych ograniczeń, czyli bez przejedzenia. Wczesną wiosną potrzebujemy dużo energii, by jej

sobie dostarczyć, warto wspomnieć, co miały w spichazniach nasze prababie: warzywa korzenne, czyli marchew, pietruszka, seler, ale też wracające do łask - pasternak i rzepa.

Od najdawniejszych czasów jajko uważano za symbol życia, płodności, miłości i siły, wierzone w jego życiodajne i oczyszczające właściwości. A w codziennej zdrowej diecie jajko uważane jest za jeden z najwartościowszych produktów żywieniowych, zawiera bowiem wszystkie niezbędne składniki odżywcze.

Przez dietetyków uznawane jest za pokarmowy cud i skarbiec, a pod skorupką znajdziemy właściwie wszystko co zdrowe - wzorcowe, wysokowartościowe, łatwo przyswajalne białko, bogactwo minerałów, witamin i tłuszczów. Pamiętajmy o tym nie tylko przy Wielkanocy. Cenne skarby ukryte w jajku działające prozdrowotnie to moc żelaza, cynku, fosforu, seleniu, wapnia, magnezu, chlorku, siarki, a także witamin z grupy B, A, D, E, beta-karotenu, w żółtku znajduje się luteina zbawienna dla prawidłowego funkcjonowania narządu wzroku oraz lecytyna regulująca pracę mózgu, układu pokarmowego, wzmacniająca mięśnie szkieletowe, poprawiająca pamięć, zdolność koncentracji, a także ułatwiająca trawienie tłuszczów. Dwa duże jajka dostarczają jedynie 150 kcal i pokrywają 100 proc. dziennego zapotrzebowania na niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu aminokwasy oraz cenne minerały i witaminy, szczególnie witaminę B12, której obecność konieczna jest w procesach krwiotwórczych. Bierze ona również udział

w przemianach węglowodanów, białek i tłuszczów, umożliwia syntezę kwasów nukleinowych w komórkach, przede wszystkim szpiku kostnego, wpływa na funkcjonowanie układu nerwowego, zapewnia dobry nastrój, równowagę psychiczną, pomaga w procesie uczenia się, koncentracji, wpływa także na układ kostny, a w przypadku niedoborów żywieniowych pobudza apetyt.

Obecna w jajkach witamina E działa odmładzająco i odżywczo na skórę, przeciwdziała jej starzeniu i rogowaceniu, zapobiega chorobom oczu, wzmacnia ściany naczyń krwionośnych, przeciwdziała chorobom serca i miażdżycy. Występująca w jajkach witamina A pełni istotne funkcje w odbieraniu bodźców wzrokowych w siatkówce oka, odpowiada za integralność błon komórkowych, utrzymuje prawidłową kondycję włosów, skóry i paznokci, kontroluje właściwy wzrost kości i zębów przez regulację aktywności komórek tkanki kostnej. Zawartość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych w jajku poprawia pamięć i koncentrację, zapobiega chorobom układu nerwowego oraz zwiększa odporność naszego organizmu. Jajko jest też jedynym produktem spożywczym zawierającym wszystkie aminokwasy egzogenne, których organizm człowieka nie jest w stanie samodzielnie wytworzyć, a ponieważ są niezbędne, musi je otrzymywać z pożywieniem. Osoby zdrowe, posiadające prawidłowy poziom cholesterolu mogą pozwolić sobie na zjedzenie jednego jajka dziennie, natomiast osobom z podwyższonym poziomem cholesterolu zaleca się spożywa-

nie maksymalnie 2-3 jajek tygodniowo i to najlepiej pochodzących od kurek zielononóżek kuropatwiek.

Pomimo złej sławy cholesterol jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania i rozwoju całego organizmu. Odpowiada za właściwy rozwój układu nerwowego, współtworzy osłonki włókien nerwowych, odgrywa znaczącą rolę w gospodarce hormonalnej i procesach trawienia. Ponadto organizm osób zdrowych sam potrafi kontrolować poziom cholesterolu.

Jajka najpiękniej prezentują się w naszych świątecznych koszyczkach w postaci pisanek i kraszank. Pisanek posiadają liczne wzorki i malunki, woskowe dekoracje, natomiast kraszanki barwione są na jeden kolor.

Aby uzyskać biały kolor, ugotowane na twardo jajka wkładamy na krótko do wody z dodatkiem octu. Natomiast utrzymanie kolorów żółtego, złotego, pomarańczowego, jasnoczerwonego, czerwonego, różowego, niebieskiego, zielonego, jasnozielonego czy ciemnobrązowego nie wymaga stosowania syntetycznych barwników do jajek. Naturalnymi barwnikami są wywary z łupinek cebuli, kwiatków nagietka, czerwonych buraków, kory dębu, herbaty i kawy oraz soki z marchwi i różnych owoców. Dla utrwalenia i podkreślenia kolorów jajek do wywarów można dodać odrobinę octu. Ich wygląd poprawia przetarcie skorupki szmatką natłuszczoną masłem lub olejem, co nada im piękny i błyszczący kolor.

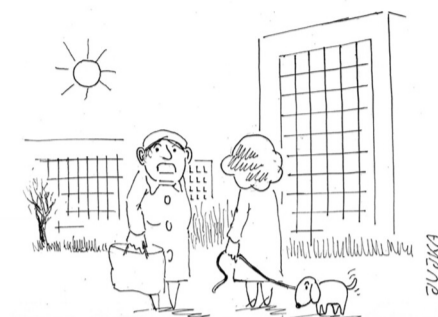
**ZDROWYCH, RADOSNYCH I KOLOROWYCH ŚWIĄT!**

**Maria Fall-Lawryniuk**

## Chlebniczek Jujki



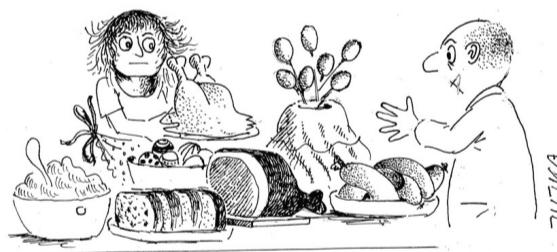
POŻYCZ PARĘ ŻEŁTYCH OD SĄSIADKI I SKOCCZ PO CHLEB



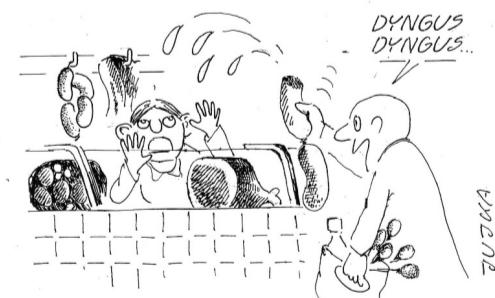
MOJE ŻYCIE STRACIŁO SENS, LEKARZ ZABRONIŁ MI CHODZIĆ NA CIĄSTECZKA DO KAWIARNI



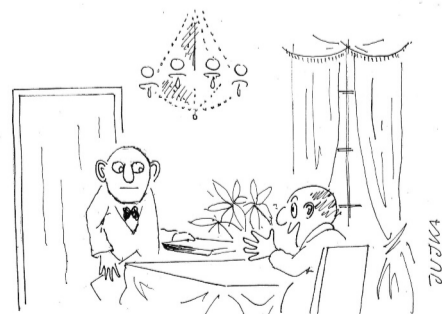
TELEFON DO CIEBIE, PANI DOKTOR PROSI O RECEPTĘ NA TĄ TWOJĄ PYŚNĄ BABKĘ



WIEŚ ZOSKA, ZGADĘBYM KASZANIKI



DYNGUS DYNGUS...



DAJ PANI GROCHOWE Z WKŁADKĄ, SCHABOWEGO Z KAPUSTĄ I NA DESER COŚ CO NIE TUCZY



**KURYER GDAŃSKI**

WYDAWCA: Piekarnia-Cukiernia „Pellowski”

Grzegorz Pellowski ul. Podwale Staromiejskie 84, 80-844 Gdańsk

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

DRUK: Drukarnia B3Project 80-125 Gdańsk, ul. Kartuska 377.

Nakład 1500 egz. „Kurier Gdański” w internecie na portalu trojmiasto.pl: www.trojmiasto.pl/kurier-gdanski lub wpisując w wyszukiwarkę Google: kurier gdanski

