

NA DZIEŃ MATKI SŁODKIE WYPIEKI I KAWA PELLO COFFEE

Wkrótce, bo 26 maja, będziemy obchodzić Międzynarodowy Dzień Matki. Stanowi on wyraz szacunku dla wszystkich mam. Data ich święta uzależniona jest od kraju, w którym się je obchodzi.

W ten świąteczny dzień firma Piekarnia-Cukiernia „Pellowski” Grzegorz Pellowski w Gdańsku będzie oferować różne słodkości i przeznaczone dla nich słodkie upominki oraz najwyższej jakości kawę firmową Pello Coffee.

Już w okresie starożyt-

ym Grecy i Rzymianie czcili matki-boginie, symbolizujące płodność i urodzaj. Greckim bóstwem uosabiającym matki była Rea, a rzymskim - Ceres. W czasach Cesarstwa Rzymskiego, gdy zapanało w nim chrześcijaństwo, kult pogańskich bogiń został zakazany, a później zastąpiony kultem maryjnym.

W XVI stuleciu w Anglii zaczęto obchodzić „niedziele u matki”. Zwyczaj ten polegał na odwiedzaniu rodzinnych stron i uczestniczeniu w mszach odprawianych w „kościelach-matce”, czyli w



wrócony za został po drugiej wojnie światowej.

Święto Matki obchodzi się w wielu krajach świata, choć w różnych miesiącach i dniach, bo w niektórych łączy się je m.in. z Dniem Kobiet. Jego współczesną postać zapoczątkowała w 1858 roku Ann Maria Reeves Jarvis, amerykańska nauczycielka, tworząc Kluby Matczynego Dnia Pracy (Mothers' Day Work Clubs), integrujące kobiety z pacyfistycznymi poglądami w cza-

się amerykańskiej wojny domowej. Była ona przyjaciółką Julii Ward Howe, która w roku 1870 ogłosiła ideę obchodów Dnia Matki i wystosowała apel do matek na całym świecie, aby podjęły wspólne działania na rzecz zachowania pokoju. Jej córka Anny Maria Jarvis z Filadelfii zorganizowała 12 maja 1907 roku w kościele nabożeństwo upamiętniające zmarłą matkę i głoszone przez nią idee. Rezultatem tego wydarzenia było ustanowienie i rozpropagowanie Święta Matki, które obchodzono w drugą niedzielę maja w większości stanów. W efekcie Woodrow Wilson, prezydent Stanów Zjednoczonych Ameryki, 9 maja 1914 roku nadał Dniu Matki rangę świąteczną państwowego dokumentu. Prezydent Wilson's Mother's Day Proclamation.

Początkowo Dzień Matki miał wyrażać szacunek i podziękowanie matkom za ich wysiłek wkładany w wychowanie dzieci oraz codzienną troskę o ogniska domowe. Ale już w XIX wieku nastąpiła jego komercjalizacja, podobnie jak Dnia Zakochanych czy Dnia Zmarłych (Hallowean), przejawiająca się wysyłaniem matkom specjalnych, ozdobnych kartek z życzeniami i obdarowywaniem ich prezentami.

W naszym kraju Międzynarodowy Dzień Matki obchodzony jest od 1926 roku. Stanowi on okazję do obdarowywania mam kwiatami, kartkami z życzeniami, sło-

dyczami i drobnymi prezentami, a przez najmłodszych - własnoręcznie wykonanymi laurkami. Mimo komercyjnego oblicza Dnia Matki należy o nim pamiętać i złożyć mamom życzenia oraz wręczyć kwiaty.

Oryginalnym podarunkiem dla mam może być niezwykła kawa marki Pello Coffee. W sklepach firmy „Pellowski” oferowane są kawy mielona Black, w opakowaniach o masie netto 220 g i ziarnista Gold, w opakowaniach o masie netto 220 g. Stanowią one mieszanki, sporządzane na zlecenie firmy „Pellowski”, z wyselekcjonowanych ziaren sprowadzanych bezpośrednio z plantacji w Brazylii i Indiach. Kawa Gold jest w 100 proc. brazylijską arabiką, a mielona Black - mieszanką brazylijskiej arabiki (80 proc.) i indyjskiej robusty. W odróżnieniu od ziaren kawy szybko prażonej i schładzanej przemysłowo chłodnym powietrzem czy nawet wodą, sposobem rzemieślniczym praży się je dłużej, a wyprażone ziarna od razu trafiają do szczelnych opakowań, co zapobiega ich wietrzeniu. Dzięki temu kawa zachowuje aromat i świeżość.

Oprac. (JAS)



Najlepszy prezent na Dzień Matki to kawa od firmy Pellowski

Na komunijne przyjęcia firma „Pellowski” poleca

W naszym kraju I Komunia Święta stanowi jedno z najważniejszych wydarzeń w rodzinach katolickich. Natomiast dzień jej przyjęcia przez dziecko jest dla niego wydarzeniem, które pamięta się do końca życia.

W eucharystii inicjująca komunie stanowi sakrament symbolicznego przyjęcia najmłodszych do społeczności obcujących z Bogiem. Przystąpienie dziecka do I Komunii Świętej, zazwyczaj w wieku lat 9, poprzedza jego pierwsza spowiedź. Przyjmuje ono sakrament eucharystii pod postacią hostii (okrągłego opłatka).

Po mszy świętej, podczas której dzieci przystąpiły do pierwszej komunii, rodziny spotykają się, aby uczestniczyć wspólnie w przyjęciach komunijnych. Prawdziwą ozdobą komunijnych stołów mogą być świąteczne wyroby piekarnicze i cukiernicze z firmy „Pellowski”. Należą do nich okrągłe chlebki z makiem i znakami krzyża. Szczególnymi wyrobami są wykwinne torty komunijne, wytwarzane wyłącznie z naturalnych surowców cukierniczych. Mają one różne smaki i zróżnicowane formy. W cukierniczej ofercie znajdują się bogato ozdobione, w tym napisami, torty komunijne w postaci kielicha mszalnego i otwartej książki, a także tradycyjnej - okrągłej (walcowate) albo prostokątnej (prostopadłościennych bloki). Można też wybrać ich smaki, sposób udekorowania, m.in. kielichem mszalnym, hostią, figurkami dziewczynki lub chłopca i zamówić naniesienie imienia dziecka.



Tort komunijny z napisami

Zapraszamy do sklepów i kawiarni firmy „Pellowski”: w Gdańsku - Podwale Staromiejskie 82, plac Dominikański - Halla 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 1.B, ul. Obrońców Wybrzeża 25, ul. Damroki 1 b 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 Kraśzewskiego 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)

Piekarnia - Cukiernia "Pellowski" Grzegorz Pellowski
ul. Podwale Staromiejskie 82
80 - 844 Gdańsk tel. 58 301 45 20, fax 301 04 24

GRODZA KAMIENNA DO REKONSTRUKCJI

Rozpoczęto przygotowania do renowacji najcenniejszego gdańskiego zabytku hydrotechniki, jakim jest stopień wodny Grodza Kamienna zbudowany w XVII wieku. Regionalny Zarząd Gospodarki Wodnej w Gdańsku, który administruje historycznym obiektem, rozstrzygnął przetarg na wykonawcę opracowania „Dokumentacja na rewitalizację stopnia Grodza Kamienna na rzece Motławie w Gdańsku”.

Grodza Kamienna stanowi fragment nowożytnych, południowych fortyfikacji miejskich. Zlokalizowano ją pomiędzy bastionami ziemnymi Tur i Wilk. Jej budowniczymi byli Wilhelm Jansen Benning i Adrian Olbrands, sprowadzeni w 1619 roku przez Radę Miasta Gdańska z Alkmaar w Niderlandach. Roboty hydrotechniczne, nadzorowane przez Jana Strakowskiego, budowniczego miejskiego Gdańska, zakończono w 1624 roku. Unikatowa budowla regulowała poziom wody na Motławie oraz na Starej Motławie i Nowej Motławie, będącymi akwenami dawnego portu gdańskiego oraz w fosach miejskich. W razie zagrożenia militarnego miasta umożliwiała ona zalanie terenów stanowiących południowe przedpola fortyfikacji. Zabezpieczała również Gdańsk przed powodzią spowodowaną przerwaniem wałów nad Wisłą. Sama śluza kamienna służyła śluzowaniu statków i łodzi wpływających do portu gdańskiego od strony Żuław.

Integralnymi obiektami stopnia Grodza Kamienna są ceglano-kamienny młyn wodny i kamienne kierownice, doprowadzające nurt No-

wej Motławy do Oplywu Motławy. Budowlami równoległymi do śluzy są kanał młyński i jaz piętrzący wody Nowej Motławy, gdy zachodziła potrzeba uruchomienia młyna. Kierownice, mające długość po 100 m, dobudowano w latach 1649-1650 do dolnego stanowiska śluzy. Zachowały się na nich cztery wieżyczki obronne, zbudowane z cegieł, z okładziną kamienną, zaś ich niedostępność spowodowała, że nazywano je „Pannami”. Na skrajach kierownic znajdują się dwie, umocnione ceglano-kamiennym murem, lunety (wysepki), będące wysuniętymi dziełami fortyfikacyjnymi, zwane od ukształtowania „Świńskimi łbami”. Zbudowano je w latach 1668 i 1672, a rozbudowane oraz zmodernizowane zostały w latach 1710-1711 przez francuskiego inżyniera Jana Charpentiera.

Na początku XIX wieku śluzę wyremontowano. Usunięto wtedy jej dwie pary drewnianych wrót i most zwodzony nad śluzą, który zastąpiono mostem ze stałym przęsłem. Po wojnie ceglane ściany śluzy pokryto betonem, zachowując odsłonięte kamienne ciosy przy wejściu do jej komory. W latach 1995-1996 wykonano generalny remont jazu, a w latach 2004-2006 odnowiono śluzę i kanał młyński oraz wymieniono stare drewniane wrota przeciwpowodziowe na jedną parę stalowych, zamykające się samoczynnie. Dodatkowo w 2009 roku dokonano przeróbki mechanizmu otwierania wrót. Innych robót ujętych w projekcie nie zrealizowano. Z kolei miejska spółka Gdańska Infrastruktura Wodociągowo-Ka-



Górne stanowisko śluzy, wlot do kanału młyńskiego i zabezpieczona ruina młyna

Fot. Marek Adamkiewicz

nalizacyjna, zarządzająca terenem nieczynnego ujęcia wody Grodza Kamienna i pozostałościami młyna, w 2014 roku zabezpieczyła niszczące mury obwodowej zrujnowanej budowli. Roboty zabezpieczające, kosztujące ponad 206 tys. zł, wykonało Przedsiębiorstwo Budowlane Budomex w Sopocie, wybrane na drodze przetargu. Zamiarem spółki jest odbudowa młyna w jego historycznej formie architektonicznej.

Mimo, że stopień Grodza Kamienna jest zabytkiem techniki, nadal chroni przed powodzią Żuławę Gdańską i razem z Wrotami Żuławskimi na Oplywie Motławy niweluje zagrożenia, jakie niosą cofki, czyli gwałtowne napływy spiętrzonych wód spowodowane sztormami na Zatoce Gdańskiej.

Bogusław Pinkiewicz,

rzecznik prasowy RZGW w Gdańsku, przekazał, że za najkorzystniejszą, z czterech złożonych ofert, uznano zaproponowaną przez Biuro Projektów i Doradztwa Technicznego Hydroprojekt w Gdańsku. Cena opracowania dokumentacji dotyczącej restauracji obiektów stopnia Grodza Kamienna wyniesie 140 mln zł brutto. Nie była ona jedynym kryterium udzielenia zamówienia, które ma być zrealizowane do 30 listopada bieżącego roku. Natomiast oddzielną sprawą będzie zdobycie funduszy na roboty renowacyjne, szacowane na około 5 mln zł. Od 1969 roku stopień Grodza Kamienna wpisany jest do rejestru zabytków. Dlatego też wystąpiono do pomorskiego wojewódzkiego konserwatora zabytków o wy-

tyczne do projektu restauracji stopnia. W roku 2003 na zlecenie gdańskiego RZGW biuro Hydroprojekt w Warszawie Oddział we Włocławku opracowało projekt renowacji koryta Motławy, w tym obiektów budowlanych stopnia. Nie wykonano jednak ujętych w nim naprawy i odbudowy kierownic z „Pannami” oraz starych murów ceglano-kamiennych przy „Świńskich łbach” i zabezpieczeń ich brzegów.

Zamówiona przez RZGW w Gdańsku dokumentacja obejmuje ponownie prace, których zaniechano przed laty. Przewidziano w niej remont i odbudowę kierownic na stanowisku górnym oraz wieżyczek „Panien”, remont i wykonanie nowych zabezpieczeń brzegowych „Świńskich łbów”, instalację mo-

nitingu wizyjnego wrót przeciwpowodziowych i automatycznego systemu pomiaru poziomu wody na stanowiskach górnym i dolnym śluzy (obrazy z monitoringu i wyniki pomiarów poziomu wody będą przekazywane bezpośrednio do siedziby RZGW w Gdańsku). Wykonane mają być także konserwacja betonowej powłoki murów komory śluzy oraz wrót przeciwpowodziowych, jazu i kanału młyńskiego, odmulenie komory śluzy, wymiana drewnianych zasuw jazu oraz oznakowanie reperami odniesienia (znakami geodezyjnymi umożliwiającymi sprawdzanie deformacji obiektów budowlanych), zgodnie z wytycznymi Ośrodka Technicznej Kontroli Zapór.

Jacek Sieński



Widok na kompleks stopnia wodnego Grodza Kamienna z okresu sprzed 1945 roku

Fot. arch.



Rekonstrukcja wizualna Grodzy Kamiennej z dolną głową śluzy, mostem zwodzonym, ujściem kanału młyńskiego i młynem z podwójnym kołem wodnym Rys. arch. - prof. Ernst Witt z Technische Hochschule (Wyższej Szkoły Technicznej w Wolnym Mieście Gdańsku)

WOKÓŁ PRAWEGO MIASTA (23)



(szczęśliwie) usunięty. Natomiast proponowane czasem stałe zamknięcie uliczki dla przechodniów oznaczałoby naruszenie historycznej sieci ulicznej, podlegającej ustawowej ochronie.

Najcenniejszym obiektem przy ul. Teatralnej jest tzw. Stara Apteka. Dolna jej część powstała w roku 1636, piękny szczyt (zniszczony podczas wojny, ostatnio zrekonstruowany) - w 1665 roku. Portal z herbem miasta i niezwykłą Alegorią siły prochu (po lewej postać ze skrępowanymi rękami wpada do mózdzierza, po prawej z rozpostartymi rękami z niego wylatuje) wyrzeźbił Herman Knust.

Opis dawnych funkcji obiektu jako składu „pigulek” znajdujemy w notatkach rajcy Jerzego Schrödera z 1671 roku: „Następnie [po zwiedzeniu Zbrojowni] pokazują człowiekowi Aptekę, w której są kule, granaty do armat i kule do puszek w pięknych blaszanych pudłach. Widzimy tu także kule łańcuchowe i spiczaste [z ostrzami]. Kule są całymi stosami ładnie ułożone i osłonięte, a na górze stoi blaszany konstabl. U góry kule są pomalowane krowią sierścią i byczą krwią. Dozorca uzbrojenia pokazał też winogrona, oraz imbir i bryły żelaza, które się też również wystrzelivuje z puszek”. Mamy tu nazwy kilku nieznanych dzisiaj pocisków.

W miejscu przerwy w mu-

rze u wylotu ulicy św. Ducha była kiedyś brama Dzwonna (Glockentor). Przy dzisiejszym hotelu Wolne Miasto odgałęział się w stronę Zbrojowni zaułek, którego nazwy często się zmieniały. Wraz z całym narzuconym w roku 1342 ciągiem uliczek murewych nosił początkowo nazwę uliczki Tylnej (Hintergasse). Od 1633 roku nazywano ją Za Kołodziejską (hinter der Scharmachergasse), w 1795/1796 Małą Parchamową (Kleine Parchentgasse) lub Przesmykiem przy Bramie Dzwonnej (Gang am Glockenthor). Od roku 1817 ustaliła się Mała Kołodziejska (Kleine Scharmachergasse), choć jednorazowo w 1809 roku zaliczono ją do Latarnianej. W roku 1945 uliczka stała się Podkołodziejską. Dziś nie istnieje. Można by zaznaczyć na chodniku jej dawny wylot płytą z nazwą - podobnie jak to uczyniono z ulicami Oborniki i Malarską.

Kolejny odcinek dawnej Tylnej, między ulicami św. Ducha i Szeroką, od 1633 roku nazywano Przy Murze (an der Mauer), od roku 1805 jest to ul. Latarniana (Laternengasse). Nazwa pochodzi od podobno przechowywanego tu sprzętu dla wprowadzonego w roku 1766 oświetlenia ulic. Od 1945 roku jest to po polsku Latarniana. Malowniczego nastroju dodają jej częściowo zrekonstruowane mury obronne (przydałoby się je

dokończyć i zaopatrzyć w chodniki przy strzelnicach) z otwartą od wewnątrz basztą Latarnianą (Laternenturm) z XIV wieku.

Przeciąwszy Szeroką obok odbudowanej baszty, jedynej dziś pozostałości bramy Szerokoulicznej, wchodzimy w następny odcinek dawnej Tylnej. Prowadząca do wieży Patrz do Kuchni (Kick in de Kiek - dziś Jacek) uliczka była ślepa, więc w 1796 roku nazwano ją Zawrotną (Kehrwiedergasse). Od roku 1805 ustaliła się ostatecznie nazwa: Przesmyk Murowy (Mauer-

gang). W 1945 roku oddano to po polsku jako Podmurze. Widok zamyka piękna wieża Jacek z około roku 1400, z widocznymi pod okapem dachu machikułami - otworami, przez które można było łać na szturmujących ją wrzątek lub roztopioną smołę. Zwano ją niegdyś Patrz do Kuchni (Kiek in de Kiek, podobnie jak późniejszą o 70 lat basztę w Tallinie), bo zaglądała z góry do kuchni założonego w 1227 roku klasztoru dominikanów. Do dziś zachowały się fundamenty przekazanego im wówczas pierwszego kościoła św.

Mikołaja, które można oglądać pod Halą Targową i romański kapitularz - pod placem między Halą i dzisiejszym kościołem. Z drugiej strony Hali uwidoczniłoby w bruku dawny przebieg murów i zarysy czworobocznej baszty Klasztornej (Klosterurm, od strony Lawendowej) i okrągłej Mnisiej (Münchenturm), zwanej w XIX w. Donicą (Blumentopf). Wg niektórych autorów, to ta ostatnia bardziej zasługiwała na nazwę Patrz do Kuchni.

Andrzej Januszajtis
Fot. Andrzej Januszajtis

Przechadzkę zaczniemy przy Zbrojowni, od strony Targu Węglowego, po którym przespaceujemy się kiedy indziej. Na razie (w maju 2017 roku) nie możemy wejść w uliczkę Teatralną, ale gdy prowadzone tam prace się skończą, gorąco do tego zachęcam. Uliczka ta nie należy do „murewych”, bo powstała w XIX wieku, gdy murów już tu nie było.

Zaczątek ul. Teatralnej, od strony Zbrojowni, pojawił się po zbudowaniu w latach 1798-1801 gmachu teatru. Dopiero w połowie stulecia przebito dalszy ciąg do ul. św. Ducha, uwidoczniłoby po raz pierwszy na planie z 1853 roku. Wtedy też pojawiła się nazwa Theatergasse, czyli uliczka Teatralna i tę wersję przyjęto w roku 1945 w języku polskim jako urzędową. Niestety, zamiast odbudować teatr w dawnym uroczym kształcie „młynka do kawy bez korbki”, wzniesiono gmach ostro skonstrastowany z urodą Zbrojowni, a w poprzek ul. Teatralnej wciśnięto u góry brutalny łącznik, ostatnio



Odbudowany szczyt Starej Apteki



Widok na wieżę Jacek. W bruku zaznaczono przebieg murów i zarys Donicy



Ulica Latarniana

JEŚĆ PIECZYWO? KONIECZNIE!



Każdego dnia spożywamy pieczywo i zwykle w sporych ilościach. Najczęściej to właśnie ono jest podstawą naszego śniadania i kolacji, a dodatkowo spożywamy je między posiłkami. Raczej nie jesteśmy w stanie z niego zre-

GUS, między rokiem 2005-2015 spożycie przetworów zbożowych zmniejszyło się ze 109 kg/osobę rocznie do około 80 kg, dotyczy to głównie spożycia chleba. Zmalała konsumpcja chleba pszennego o 13 proc. i mieszanego o 32 proc., natomiast zwiększyła się konsumpcja pieczywa żytniego o 27 proc. oraz innych wyrobów: pieczywa orkiszowego, gryczanego, jaglanego, a także o niskim indeksie glikemicznym o niemalże 15 proc., co należy odnotować jako zjawisko wysokiego korzystne.

Do deprecjacji pieczywa w codziennej diecie przyczyniły

dla konsumenta. Wzrasta zainteresowanie pieczywem o prozdrowotnych walorach odżywczych, szczególnie polecane ze względu na niższy indeks glikemiczny przez Światową Organizację Zdrowia, jest to bardzo ważne przy drastycznym wzroście chorób cywilizacyjnych.

Jako jedna z pierwszych Piekarnia-Cukiernia „Pellowski” Grzegorz Pellowski w Gdańsku zaoferowała konsumentom, oprócz tradycyjnych wyrobów, właśnie takie o właściwościach prozdrowotnych. Na sklepowych półkach dostępne jest pieczywo bardzo cenione i poszukiwane - chleb dla diab-

A, C i E. Chleb orkiszowy również jest bardzo ceniony odżywczo, zalecany w profilaktyce i leczeniu chorób nowotworowych, orkisz to tak zwane życiodajne zboże, zawiera dużą zawartość białka, nienasycone kwasy tłuszczowe znane z korzystnego wpływu na układ krążenia, dużą ilość kwasu krzemowego o korzystnym działaniu na skórę, włosy i paznokcie, poza tym rozjaśnia umysł, wzmacniając aktywność mózgu i koncentrację.

Dla osób odchudzających się zalecane są chleby o niskim indeksie glikemicznym, chleby fitness, z siemieniem



Firma „Pellowski” oferuje wiele gatunków chleba prozdrowotnego

Fot. Firma „Pellowski”

zygnować. Jest ono źródłem węglowodanów, które są nam niezwykle potrzebne, abyśmy mogli cieszyć się dobrym zdrowiem, kondycją fizyczną oraz wysoką sprawnością intelektualną.

Produkty zbożowe, zwłaszcza pieczywo, odgrywają zasadniczą rolę w żywieniu ludzi na całym świecie, dlatego też w ostatnich latach właśnie pieczywu żywieniowcy poświęcają szczególną uwagę, uwzględniając współczesne zalecenia żywieniowe, które za podstawę zbilansowanej diety uważają przetwory zbożowe. Bez wątpliwości podstawowym składnikiem diety każdego Europejczyka jest pieczywo, głównie chleb, który dzięki swojej roli uzyskał adekwatną i znaczącą nazwę „chleb powszedni”. Jednak w ostatnich latach spożycie pieczywa w Polsce drastycznie zmalało, według danych z

się niewątpliwie przemiany społeczne, rozwój urbanizacji oraz wzrost stopy życiowej społeczeństwa. Sytuacja ta jest przedmiotem troski żywieniowców, lekarzy i fizjologów zarówno w naszym kraju, jak i w krajach o wyższym poziomie zaawansowania cywilizacyjnego. Okazuje się bowiem, co wynika z licznych badań, iż przy racjonalnym podejściu chleb i pieczywo mogą pełnić nieocenioną rolę regulatora pracy ludzkiego przewodu pokarmowego i stanowić znaczące źródło (25-30 proc.) dziennego zapotrzebowania energetycznego organizmu.

Jeśli chodzi o jakość pieczywa, jest zagadnienie trudne do prostego zdefiniowania, obejmuje ono bowiem zespół rozmaitych cech, jakimi są: wartość odżywcza, zdrowotna, smakowitość, świeżość, trwałość, jak również atrakcyjność

tyków, niezbędny w diecie osób chorujących na cukrzycę, nadwagę, otyłość, choroby nowotworowe, pomagający w stałym i równomiernym dozowaniu glukozy do krwi. Pieczywo o walorach prozdrowotnych bogate jest w minerały, witaminy oraz w błonnik pokarmowy, który to reguluje funkcjonowanie przewodu pokarmowego, stabilizuje poziom cukru we krwi, oczyszcza organizm z toksyn.

Do grupy pieczywa prozdrowotnego należą chleby: żytni trójkajtny, żytni deskowy, chleb z amarantusem to tak zwany chleb dla serca, bogaty w selen, cynk, molibden, żelazo, amarantus - wspomaga układ krążenia, obniża poziom cholesterolu, stanowi cenne źródło białka, zawiera komplet aminokwasów egzogennych, bogaty w jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe, a także witaminy:

linianym, wieloziarniste, musli - ich zadaniem jest nasycenie organizmu, długie uczucie sytości - poprzez bogactwo błonnika, zapewnienie odpowiedniej perystaltyki jelit, przyspieszenie przemian metabolicznych. Dla chorujących na schorzenia przewodu pokarmowego zalecane są pieczywa lekkie i pozbawione ziaren, szczególnie chleb pszenno-ziemniaczany - tak zwany chleb do zadań specjalnych, a także pieczywo kukurydziane oraz dla diabe-tyków. Osoby trenujące zarówno amatorsko, jak i zawodowo, młodzież w okresie wzrostowym, kobiety ciężarne powinny sięgać po bogatsze i wartościowsze wypieki: chleb z żurawiną, bakaliami, orzechami, licznymi ziarnami - chleb fitness, który oprócz bogactwa odżywczego da nam moc, energię, siłę.

Maria Fall-Lawryniuk

Chlebniczek Jujki

BIURO PODRÓŻY

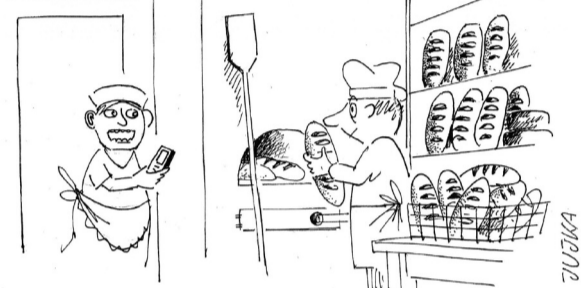


ALE CZY ONI TAM MAJĄ DOBRE PIECZYWO?

A GDZIE TERAZ BABCIA MA TEN SWÓJ DOMEK Z PIERNIKA?



PELLOWSKI



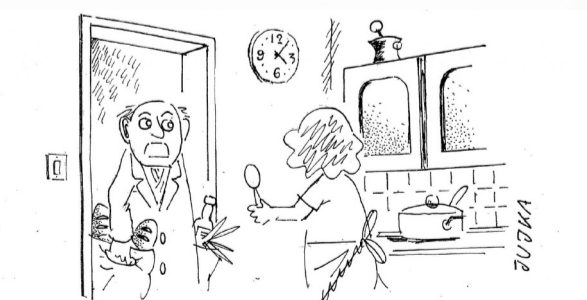
WILNO..., PROSZĘ O RECEPTĘ NA TEN NASZ CHLEB LITEWSKI



NIE UWAŻASZ, ŻE CHLEB POWINIEN BYĆ SPRZEDAWANY NA KARTKI?



MNIEJ CIASTEK?! DOKTORZE, PRZECIEŻ TO SA CIASTKA OD PELLOWSKIEGO!



WIESZ CO MI SIĘ PRZYDARZYŁO: WŚZEDŁEM DO PIEKARNI, ZOBACZYŁEM 25 GATUNKÓW PIECZYWA I MUSIAŁEM PODJĄĆ DECYZJĘ!



PELLOWSKI

KURYER GDAŃSKI

WYDAWCA: Piekarnia-Cukiernia „Pellowski”

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

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

DRUK: Drukarnia B3Project 80-125 Gdańsk, ul. Kartuska 377. Nakład 1500 egz.

„Kuryer Gdański” w internecie na portalu trojmiasto.pl: www.trojmiasto.pl/kuryer-gdanski lub wpisując w wyszukiwarce Google: kuryer.gdanski