

# KURZYTER

# GDAŃSKI



1922  
PELLOWSKI

Lipiec 2017  
Nr 7 (102) ISSN 2080 - 4121

## JAGODZIANKI - DROŻDZOWE CIASTKA PEŁNE JAGÓD

Lipiec to najlepszy okres, gdy chodzi o zbieranie jagód. Ich krzewinki, z małymi, kulistymi owocami o granatowoczarnej barwie i z niebieskawym nalotem, rosną niemal w każdym lesie. Jagody można przetwarzać na różne sposoby. Można je suszyć, zamrażać, smażyć z nich dżemy i konfitury, wykorzystywać do wytwarzania soków czy dodawać do galaretek. W cukiernictwie do najbardziej popularnych ciastek należą jagodzianki.

\*\*\*

Własne jagodzianki od lat oferuje Piekarnia-Cukiernia „Pellowski” Grzegorz Pellowski w Gdańsku. Jak wspomina właściciel tej firmy, w latach 70. i 80. ubiegłego

mieślniczych firm była obowiązkowa. Mąki, cukru i margaryny zwykle nie wystarczało. Stąd surowce te musiano dodatkowo nabywać w sklepach spożywczych.

Dziś, gdy dostęp do surowców i produktów potrzebnych cukiernikom jest nieograniczony, asortyment wyrobów cukierniczych wypiekanych oraz wytwarzanych w piekarniach-cukierniach i cukierniach rzemieślniczych obejmuje po kilkaset pozycji.

\*\*\*

W firmie „Pellowski” jagodzianki wypieka się z ciasta dro-

dzienie i zawija. Jagodzianki wypieka się w temperaturze około 180 st. C. Po wypieczeniu są one lukrowane.

Jagodzianki, mające formy trójkątne albo czworokątne, wypieka się także z kruszonką lub posmarowane białkiem z jaj. Poza nadzieniem jagodowym można wypełnić je również innym, np. ze słodkiej masy twarogowej z jagodami. Na Podkarpaciu jagodzianki są tradycyjnymi, okrągłymi bułeczkami z nadzieniem z jagód posypanych mąką i cukrem. Po uformowaniu i wyrośnięciu bułeczki smaruje się białkiem, posypuje cukrem i wypieka.

wysokość od 15 cm do nawet ponad pół metra. Kwitną one od kwietnia do początków czerwca, a owocują po około 50 dniach.

Borówki czarne znane są z licznych właściwości leczniczych. Stosuje się je jako skuteczny lek na biegunki, czemu sprzyja zawartość dużej ilości garbników. Prozdrowotnymi składnikami owoców jagód są pektyny, kwasy, cukry i antocyjany oraz witaminy A, B1, B2, B6, C i PP, a także minerały. Mają one właściwości bakteriobójcze oraz oddziałują przeciwzapalnie na śluzówkę jelit, łagodzą dolegliwości brzucha i hamują krwawienia naczyń włosowatych. Jagody przyspieszają także leczenie zmian zapalnych przewodu pokarmowego. Wpływają też

Jagodzianki z Piekarni-Cukierni „Pellowski” w Gdańsku

Fot. Firma „Pellowski” Gdańsk



stulecia rzemieślnicze zakłady piekarniczo-cukiernicze wypiekały głównie chleb. Ich nielicznymi wyrobami cukierniczymi były wtedy bułki maślane z kruszonką lub z makiem, drożdżówki, pączki i jagodzianki. Jeśli chodzi o jagodzianki, to ich ceny trzeba było ustalać z urzędem skarbowym. Mąkę i pozostałe surowce piekarnicze reglamentowano ogólnie, a ich przydzielaniem zajmował się Cech Piekarzy i Cukierników w Gdańsku, do którego przynależność rze-

źdżowego, wyrabianego z naturalnych surowców - mąki pszennej z dodatkiem mleka, cukru, jaj, masła, soli i aromatu cukierniczego. Ich nadzienie wytwarza się w sezonie letnim ze świeżych jagód, a poza tym sezonem - z owoców mrożonych lub konfitur jagodowych. Wyrośnięte ciasto drożdżowe, po rozwałkowaniu, dzieli się na części, nakłada na nie na-

\*\*\*

Jagody, czyli borówki czarne, czernice albo czarne jagody, zaliczają się do roślin wieloletnich, wegetujących na obszarach zalesionych, od nizin po góry w Azji, Europie i Ameryce Północnej. W Polsce są one owocami pospolitymi, występują zarówno na zalesionych nizinach, jak i w górach, tworząc borówczyska. Krzewinki jagód osiągają

korzystnie na wzrok i układ krążenia, rozszerzają naczynia wieńcowe i uszczelniają ściany naczyń włosowatych.

Zbierając jagody, trzeba pamiętać, że przed spożyciem lub przetworzeniem muszą być one dokładnie wypłukane. Ich owoce mogą być skażone larwami bąblownicy, niebezpiecznej choroby pasożytnej wywołanej przez bąblowca, będącego tasiemcem wieńcogłowym. Larwy przenoszą małe zwierzęta leśne, a przede wszystkim - lisy.

Oprac. (JAS)

Firma Piekarnia-Cukiernia „Pellowski”  
Grzegorz Pellowski w Gdańsku poleca

### Wyroby cukiernicze

\* Jagodzianki, tradycyjne ciastka drożdżowe z nadzieniem jagodowym oraz rogałe z nadzieniem orzechowym, serniki, strucle 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.

### Pieczywo

\* Wypieki prozdrowotne: chleby dla diabetyków, niezbędne w diecie osób chorujących na cukrzycę oraz z nadwagą i otyłością; chleby żytni trójkątny, żytni trójkątny z amarantusem i żytni deskowy, litewski, ze śliwkami, okrągły z siemieniem lnianym, razowy, razowy z siemieniem lnianym, orkiszowy, graham i bułki grahamki, wielozziarnisty, fitness i musli.

### Kawa firmowa Pello Caffee



\* Kawy mielona Black, w opakowaniach o masie netto 220 g i ziarnista Gold, w opakowaniach o masie netto 220 g. Są one sporządzone 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.

\*\*\*

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, al. Grunwaldzka 126, 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 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

\*\*\*

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

Z teki prof. Jerzego Sampa

# STRYOWSKI Z PETERSZAWY



gdańscy używali też określenia Pietraszek. Było ono niejako rodzimym odpowiednikiem niemieckiego Petershagen, co niektórzy próbowali także polszczyć jako Peterszawa (podobnie jak Kneipab z rejonu Bramy Żuławskiej - jako Knipawa). Z ulicą Zaroślak (czyli przedwojenną Petershagen an der Radaune) wiąże się pewna postać. To jeden z najwybitniejszych gdańskich malarzy, tworzących w drugiej połowie XIX wieku.

U podnóża Biskupiej Górki w Gdańsku, równoległe do Kanału Raduni biegnie ulica Zaroślak. Taką samą nazwę nosi obecnie obszar pomiędzy Starymi Szkotami a Biskupią Górką. Przedwojenni Polacy

Wilhelm August Stryowski to nie tylko jeden z najciekawszych gdańskich malarzy

wieku XIX, ale również muzealnik i pedagog. Pisali o nim m.in. Józef Ignacy Kraśzewski oraz prof. Stanisław Tarnowski. Postać tę umieścił także w swojej Pieśni o Gdańsku Wiktor Gomulicki.

Przodkowie Wilhelma związani byli z Gdańskiem już od wieku XVII. Jego ojciec nie był jednak zamożnym kupcem, jak to czytamy w biogramach artysty, lecz rzeźnikiem prowadzącym własny zakład i zamieszkałym w rejonie Zaroślaka. O tym, że syn nie poszedł w jego ślady, przesądziły uzdolnienia plastyczne, które odkrył wuj Dawid Franciszek. To właśnie w pracowni tego portrecyisty przy Targu Drzewnym przyszły malarz uczył się najpierw sztuki mieszania farb, później zaś władania pędzlem. Mistrzem, który wywarł wielki wpływ m.in. na tematykę twórczości Stryowskiego, był wybitny gdański grafik i malarz, wielki miłośnik zabytków grodu nad Motławą Jan Karol Schultz - twórca i dyrektor tutejszej Szkoły Sztuk Pięknych, w której to młody Wilhelm pobierał nauki. Zajęcia odbywały się nie jak podają niektórzy z autorów w Muzeum Miejskim (dawny klasztor franciszkanów), a w Dworze Bractwa św. Jerzego.

Stryowski kontynuował potem (od roku 1852) studia artystyczne w düsseldorfskiej Akademii Sztuk Pięknych. Tam też zaczęły się pierwsze większe kłopoty zdolnego gdańszczyzanina, który wdał się podobno w nie najlepsze towarzystwo. Porywczy charakter i nazbyt żywe usposobienie bynajmniej nie ułatwiały mu drogi do sukcesu. Akademię jednak ukończył, a następnie zgodnie z prastarą tradycją odbył długą i daleką podróż artystyczną. Chociaż miał hojnych protektorów nie dorobił się majątku i gdy po latach wrócił do rodzinnego miasta, długo musiał szukać sobie kąta na własną pracownię. Na szczęście znalazł bratnią duszę w osobie rzeźbiarza rodem z Wrocławia - ucznia sławnego B. Thorvaldsena - Rudolfa Freitaga, który zaczął właśnie organizować muzeum w zrujnowanych wnętrzach dawnego klasztoru „szarych mnichów” przy kościele św. Trójcy. Stryowski uwiecznił starszego kolegę na jednym ze swych obrazów. Przez jakiś czas tworzył nawet w ponurej sławy, opuszczonej ka-



Ceglany most nad Kanałem Raduni na Zaroślaku

mienicy „Adam i Ewa” przy ulicy Długiej, domu, w którym „straszyło”. Szybko jednak zrezygnował z tego pomieszczenia i przeniósł się najpierw na ul. Ogarną, następnie zaś do starego browaru nad Kanałem Raduni przy ul. Korzennej, wówczas Korzennym Miastem zwanej.

W roku 1877 Stryowski gościł w swojej gdańskiej pracowni najslawniejszego wówczas polskiego malarza - Jana Matejkę. Wypożyczył mu nawet ze zbiorów muzealnych, których był wówczas kustoszem i konserwatorem, zabytkowe siedło z rzędem, które mistrz uwiecznił potem na swym wielkim obrazie „Bitwa pod Grunwaldem”.

Długo, bo aż 53 lata, czekał na nadejście najpiękniejszych w życiu lat. Był rok 1887, gdy jako nauczyciel Szkoły Sztuk Pięknych pojął za żonę niezwykle urodziwą młodzieńką uczennicę. Rok później kolejnym znanym Polakiem, który zajrzył do domu Stryowskiego, będzie krakowianin prof. Stanisław Tarnowski. To właśnie jemu zawdzięczamy opis tego miejsca: Domek idealny, domek stworzony dla artysty i dla zakochanego. Mały i pokoje w nim małe: wszystko razem, bardzo blisko siebie, a w tych pokojach od kołyski małego dzieciątka, złożonej z desek prześlicznie rzeźbionych, od krat w oknach, które są arcydziełami ślusarskiej sztuki, aż do rozwieszonych po ścianach starych obrazów, przez wszystkie większe czy mniejsze domowe sprzęty, wszystkie rzadkie, wszystko stare i

wszystko śliczne. Wilhelm August Stryowski zmarł 3 lutego 1917 roku w Essen. Ostatnią jego wolą było jednak, aby pochowany został w umiłowanym rodzinnym Gdańsku. Tak też się stało. Nabożeństwo pogrzebowe odprawiono w kościele św. Trójcy, choć rodzinny dom Stryowskich znajdował się nad Kanałem Raduni, nieopodal kościoła Zbawiciela.

Zaroślak niejedną jeszcze kryje tajemnicę. Każdy, kto wybierze się w te strony, zapewne zwróci uwagę na dwie najstarsze w tym rejonie budowle, a raczej ich pozostałości. Jedną z nich jest zabytkowy most nad Kanałem Raduni. Podobnego nigdzie nie znajdziemy. Zachował on w sobie coś z dawnych fortyfikacji miejskich. W ostatnich latach stary most, do którego przyłgnęła nazwa Napoleoński, poddany został pracom konserwatorskim. To właśnie dzięki nim udało się odsłonić nieznane fragmenty starych fortyfikacji. Trzeba zaś wiedzieć, że most przy Zaroślaku prowadzi wprost do ukrytych pod ziemią schodów wiodących na szczyt Biskupiej Górki. Być może kiedyś i one zostaną odrestaurowane i oddane do użytku, stając się jeszcze jedną atrakcją tej dzielnicy. Zbudowany z cegły, kryje w sobie dziwne, malowniczo sklepione pomieszczenia prowadzące w kierunku dawnej fosy oraz nieistniejących już wałów obronnych, na których miejscu wznosi się kompleks budynków Urzędu Wojewódzkiego. Cylindryczne zejście, w którym niegdyś za

stopnie służyły żerdzie i deski, sięga głęboko pod obecny poziom położonej obok trasy kolejowej.

Drugim ze wspomnianych obiektów zabytkowych Zaroślaka jest zachowana część wieży istniejącego tu przed wojną kościoła Zbawiciela. Świątynia powstała w roku 1633, a konsekrowano ją dwa lata później. Zniszczona została podczas wojen ze Szwedami i na jej miejscu zbudowano nową, według projektu Piotra Willera. Cudem nie uległa zburzeniu podczas oblężenia miasta w roku 1734 oraz w okresie wojen napoleońskich. Mimo to została jednak poważnie uszkodzona - dopiero w roku 1826 ukończono prace renowacyjne. Był to niewątpliwie najbardziej malowniczy motyw architektoniczny dawnego Zaroślaka. Budowla ponownie legła w gruzach pod koniec II wojny światowej. Zachowały się dokładne plany świątyni oraz jej fotografie. Nie sposób, z uwagi na zabudowany teren, byłoby zabytek ten dziś odtworzyć. Z pewnością jednak warto zadbać o pozostałości i poddać je pracom zabezpieczającym oraz gruntownej renowacji, być może nawet częściowej rekonstrukcji. Zyskałaby na tym przede wszystkim uroda tego rejonu miasta. Smutnym pozostaje fakt braku jakiegokolwiek tablicy informującej o tym cennym dla Gdańska zabytku, który w formie fragmentu przetrwał do naszych czasów.

Jerzy Samp  
Fot. Christian Samp



Podziemna część mostu od strony wschodniej



Ostatnie pozostałości po kościele Zbawiciela, fragment wieży

# WOKÓŁ PRAWEGO MIASTA (25)



Kontynuujemy wędrówkę po wąskich uliczkach otaczających Prawe (Główne) Miasto. Punktem wyjściowym będzie dolny koniec ul. św. Ducha, przy bramie wodnej. Odchodząca na prawo uliczka Mydlarska występuje w księgach miejskich od 1357 roku jako Wąska (arta platea), od roku 1415 jako Mydlana (seyphengasse), w 1465 roku również Mydlarska (sepensedergasse), od roku 1523 sporadycznie także Szewska (schomakergasse, 1717 rok Schumacher Gaß, rok 1805 Seifengasse insgesamt Schuhmachergasse), od 1809 roku Mydlana (Seifen Gasse), w roku 1822 wraca Szewska, od 1844 roku już na stałe pozostaje Mydlana. Mimo to w roku 1945 jako polski odpowiednik wybrano Mydlarską, co jest do przyjęcia, bo nazwa niewątpliwie pochodzi od wytwórców mydła. Uliczka ma dziś zabudowę tylko od strony Motławy, po drugiej jest zieleniec. Jej wspaniałą dominantą architektoniczną jest Dom Przyrodników przy ul. Mariackiej - dziś Muzeum Archeologiczne. Za nim wchodzimy w ulicę Dzianą. W 1377 roku była jeszcze bezimienna - określa-

na jako Poprzeczna Grzędawisko (twergaz raes), w roku 1382 jako Nowe Grzędawisko (novum raas). Od 1459 roku była to Mała Spodniarska (Kleine Hosennähergasse), nazwana tak od wytwórców obcisłych trykotowych spodni przypominających rajstopy. W 1945 roku ustalono obecną polską nazwę, w niewielkim stopniu nawiązującą do dawnej. W zabudowie, odtworzonej po jednej stronie, wyróżniają się fasady nr 10 i 11, przejściowe między gotykiem i renesansem.

Kolejną uliczką na naszej drodze (za wylotem Chlebnickiej) jest Pończoszniczków. W 1357 roku określano ją jako „koło Motławy” (circa Mutilaviam), od roku 1378 z dodatkiem „koło Bramy Kogi” (circa valvam liburnorum), niekiedy także „przy Chlebnickiej” (wówczas Chlebowej - ad plateam panum). W roku 1458 zaszła podobna zmiana jak w przypadku Dzianej - uliczka stała się Wielką Spodniarską (Grosse Hosennähergasse). Przyczyną musiało być osiedlenie się przy obu uliczkach co najmniej kilku krawców tej specjalności. Ustanowiona w 1945 roku polska nazwa Pończoszniczków nawiązuje do poprzedniej.

Minąwszy Długi Targ wchodzimy w ul. Powroźniczą, której nazwa trwa niezmiennie od stuleci, niezależnie od języka, w jakim ją zapisywano (w roku 1357 platea funificum sive reperstrate, później Röpergasse), w 1552 roku także po polsku (po-

wroźnicza). W roku 1945 przywrócono polskie brzmienie. Pod nr. 3 stoi klasycystyczny dom z zachowaną od tyłu autentyczną gotycką fasadą z połowy XV wieku. Obok powstały kamieniczki wchodzące w skład hotelu przy Długim Targu, a po drugiej stronie domy, których wschodnie fasady wychodzą na Starą Motławę. Ażurowy szczyt fasady nr 23 jest typowy dla okresu przejściowego od gotyku do renesansu.

Za wylotem Ogarnej zaczyna się ul. Kotwiczników, występująca pod tą nazwą od 1361 roku (platea ancuficum), w roku 1415 z dodatkiem „w stronę Lastadii” (versus Lastadium), na koniec do 1945 roku bez dodatków (Anckerlub Ankerschmiedegasse) - od kowali produkujących kotwice. Od roku 1945 jest to po polsku ulica Kotwiczników. Na jej końcu stała brama (furtka) Kotwiczników, wymieniona po raz pierwszy w 1378 roku, z której przetrwała tylko zbudowana w końcu XIV stulecia kwadratowa baszta Kotwiczników o ścianach grubych na 2 m. W lochu baszty trzymano niebezpiecznych więźniów. Około 1575 roku Paweł van den Dorne przebudował ją, dodając renesansową kamieniarę i dach z czterema lukarnami. W XIX wieku służyła jako spichlerz, przed 1939 rokiem jako schronisko dla dziewcząt. Wojna obróciła ją w ruinę. Po odbudowie była przez dłuższy czas siedzibą wojewódzkiego konserwatora zabytków.

Aby dotrzeć do uliczki Słu-



Ul. Mydlarska z Domem Przyrodników

żebnej, która dotąd sięgała, musimy przejść Ogarą do Słodowników i skręcić w lewo, w stronę dawnej (niezachowanej) bramy Rybackiej albo Żabiokruckiej. Dawna Służebna, pod tą nazwą od 1570 roku (Dienergasse - od mieszkających tu pracowników miejskich), po roku 1945 czasem Służalca (!), biegła przez dzisiejsze podwórka kamieniczek ul. Ogarnej. Po wojnie, w 1954 roku jej przebieg zablokował budynek szkoły nr 37, obecnego Pałacu Młodzieży. Nazwę ulicy upamiętniają tabliczki wprowadzone z inicjatywy mieszkańców. Szczęśliwie zachował się dalszy ciąg uliczek murowych, od Słodowników do Domu Harcerza, zwany dziś Za Murami. Do XVI wieku cały ciąg przewidzianych przywilejem z 1342 roku wąskich uliczek wzdłuż murów - od Bramy Jacek - określano jako Przy Murze (An der Mauer) lub jako Tylną (Hintergasse), w 1552 roku także po polsku (tilna). W roku 1945 dla odcinka od ul. Słodowników do Bogusławskiego przyjęto nazwę Zamurna, zmienioną rok później na Za Murami. Nazwa to niefortanna, bo uliczka jest wewnątrz murów Prawego Miasta, a nie za nimi. Właściwsza byłaby Przy Murze.

Najważniejszym obiektem jest tutaj południowy budynek dawnego Dworu Miejskiego, obecny Dom Harcerza. Nastrój wąskiej uliczki, nad którą górują trzy potężne baszty, jest prawdziwie średnio-wieczny.

**Uwaga:** Na fragmencie odcinka ul. Za Murami (między Słodowników i Zbytki) usu-

nięto dawną nawierzchnię (za Zbytkami przetrwała)! W miejscu, gdzie od wieków był bruk i chodniki, idzie się dziś po ubitej ziemi. Do takiej degradacji infrastruktury miejskiej nie powinniśmy dopuszczać.

**Andrzej Januszajtis  
Fot. Andrzej Januszajtis**



Sredniowieczny nastrój ul. Za Murami



Ulica i baszta Kotwiczników

# CZARNY BEZ W KUCHNI



**K**wiaty czarnego bzu to rarytas kulinarny kuchni świata, ale również naturalny lek przeciwwirusowy i skuteczny sposób na wzmocnienie organizmu. Często nie zdaje-

kluzyczny i drogi, wykwintny, piękny i pyszny deser, dostępny jedynie przez kilka tygodni w roku. To istny rarytas dla prawdziwych smakoszy, koneserów smaku, sztukmistrzów podniebienia. Obłędnie smakuje również syrop z kwiatów czarnego bzu, działający regenerująco, wzmacniająco, odpornościowo, przeciwrumatycznie, który w naszych domach każdego dnia powinniśmy popijać z dodatkiem chłodnej wody, kostki lodu, a zimą dodając do ciepłych herbat. Taki syrop i to bez rozcieńczenia można

popularna fasolka szparagowa będąca w stanie surowym; zostają one zniwelowane podczas obróbki termicznej. Czarny bez zakwita zwykle przy upałach na przełomie miesięcy: maja, czerwca oraz lipca, w zależności od części kraju i temperatury powietrza, wydziela niezwykle intensywny i przyjemny, cudowny zapach.

Dla większości z nas jest przepiękny, aromatyczny, niezwykły... dla innych nieco duszący. Rośnie w okolicach domostw, rumowisk, na skrajach lasów, na polach, łąkach,

ku, alejce.

Charakteryzuje się pięknymi kwiatami, które są zebrane w baldachokształtne kwiatostany o średnicy 10-20 cm. Mają charakterystyczny przyjemny zapach i wyjątkowe właściwości prozdrowotne. Warto docenić również ich niesamowite, niespotykane, delikatne, wyrafinowane... walory smakowe. W medycynie naturalnej wykorzystuje się kwiaty bzu czarnego, owoce, nasiona, korę, a nawet korzenie. Oczywiście, najbardziej cenione są kwiaty i owoce. A w ich składzie znajduje się bogactwo flawonoidów, garbniki, karotenoidy, witaminy: A, B1, B6, C oraz różne minerały. Napar i syrop z kwiatów bzu łagodzą kaszel, katar i przeziębienia, mają również działanie napotne. Wzmacniają ściany naczyń krwionośnych, wykazują działanie moczopędne, zalecane są w nadciśnieniu, obrzękach, stanach zatrzymywania wody w organizmie, w nadwadze i otyłości, w zaburzeniach metabolicznych i enzymatycznych, stosowany również w leczeniu migreny, cukrzycy, podwyższonym poziomie cholesterolu i trójglicerydów. A te cudowne, zdrowe i zarazem smaczne kwiaty bzu czarnego można wykorzystywać również do przygotowywania soku, orzeźwiającej lemoniady, zdrowotnego naparu, herbaty, lodów, deserów czy chrupiących przekąsek.

Właściwości lecznicze kwiatów czarnego bzu są szerokie: działają wykrztuśniczo i rozrzedzają katar, działają napotnie i antywirusowo, chronią i wzmacniają błonę śluzową dróg oddechowych, wzmacniają odporność organizmu, stabilizują krwiotok i wzmacniają naczynia włosowate, usmierzają ból (w tym ból głowy, np. podczas przeziębienia), działają oczyszczająco i usuwają wolne rodniki, przyspieszają przemianę materii, łagodzą stany zapalne skóry, wspomagają odchudzanie, redukują tkankę tłuszczową. Czarny bez zawiera również substancję zwaną cholina, która obniża ciśnienie krwi i zapobiega nadmiernemu odkładaniu się tłuszczu w organizmie.

Maria Fall-Lawryniuk



my sobie sprawy z tego, iż istnieje mnóstwo fascynujących, niezwykle wartościowych, cenionych w świecie i łatwo w naszym kraju dostępnych roślin, których niestety zupełnie nie doceniamy. Z całą pewnością należy do nich czarny bez i jego cudne, pachnące białe kwiaty, które właśnie teraz kwitną w całej Polsce. Jest ich wszędzie naprawdę mnóstwo, ale niewielu naszych rodaków z nich korzysta.

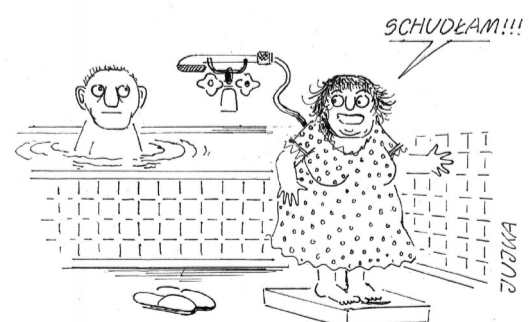
A przecież kwiaty czarnego bzu to niezwykle rarytas nie tylko zdrowotny, ale również kulinarny, zarówno w Anglii, Niemczech czy Austrii. Furore robi tam syrop z kwiatów czarnego bzu, a same kwiaty czarnego bzu zapiekane w cieście naleśnikowym to wyrafinowany, niezwykle eks-

wypijać przed snem, jako lek wzmacniający odporność organizmu, a także podczas wszelkich infekcji i zaburzeń zdrowotnych - w celu ich wyleczenia. Na świecie występuje około 20 gatunków bzu, a w naszym kraju dzikiego bzu występują 3 gatunki, najbardziej powszechny jest dziki bez czarny, zwany również lekarskim lub aptecznym. Czarny bez jest rośliną pospolitą, jadalną i leczniczą. Warto jednak pamiętać, że ani kwiatów, ani owoców czarnego bzu nie można spożywać w stanie surowym, zawierają bowiem toksyczną substancję, której jednak bardzo łatwo pozbyć się w trakcie obróbki termicznej.

Nie jest to jednak nic strasznego, gdyż dokładnie takie same substancje zawiera

ale również przy drogach, zdradliwie trudno dostępny, niby w zasięgu ręki, ale za daleko, wysoko, gdzieś tam... Aby go zbierać w celach spożywczych i leczniczych, należy wybierać miejsca czyste ekologicznie, z daleka od tras ruchu drogowego. Kwiaty, które są najcenniejsze i najbardziej wartościowe leczniczo, należy zbierać w pełni kwitnienia, o poranku, w suchy i słoneczny dzień, kiedy to opadnie rosa, razem z całym kwiatostanem (obcinamy je nożyczkami lub sekatorami). Bez czarny to krzew należący do rodziny roślin przewiertniowatych, rośnie na wszelkich skrajach lasów, wąwozów, na rumowiskach, w niezwykle trudno dostępnych warunkach, nie spotkamy go na środku polany, na trawni-

## Chlebniczek Jujki



KURYER GDAŃSKI

WYDAWCA: Piekarnia-Cukiernia „Pelowski”  
Grzegorz Pelowski, ul. Podwałe 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](http://trojmiasto.pl): [www.trojmiasto.pl/kurier-gdanski](http://www.trojmiasto.pl/kurier-gdanski) lub wpisując w wyszukiwarce Google: [kurier.gdanski](http://kurier.gdanski)