

KURZYTER

GDAŃSKI



1922
PELLOWSKI

Styczeń 2018
Nr 1 (108) ISSN 2080 - 4121

Historyczne ciasto z firmy „Pellowski”

NA TRZECH KRÓLI ŚWIĄTECZNY PLACEK

Jeszcze w okresie międzywojennym w Polsce żyła tradycja degustowania 6 stycznia placka Trzech Króli. Od sześciu lat stara się ją przywrócić Grzegorz Pellowski, właściciel Piekarni - Cukierni „Pellowski” w Gdańsku. Świąteczny wyrób cukierniczy jest oferowany w sklepach i na stoiskach jego firmy już od początku stycznia.

Wskreszone święto

Święto Objawienia Pańskiego, a jednocześnie - Trzech Króli, stało się dniem wolnym od pracy w 2011 roku. Wtedy to zostało przywrócone w naszym kraju po ponad 50-letniej przerwie spowodowanej jego skreśleniem z listy uznawanych świąt przez Sejm PRL. Zażądał tego Władysław Gomułka, I sekretar-

Dziecięciu Jezus, jak napisał w Ewangelii św. Mateusz. Zobaczyli oni gwiazdę betlejemską, uznając ją za znak narodzin króla. Przypuszcza się, że mogła być to kometa Halleya. Gwiazda zaprowadziła magów bezpośrednio do dalekiej Jerozolimy i do Betlejem. W Jerozolimie spotkali się oni z Herodem, zaniepokojonym wieścią o narodzeniu Jezusa i możliwością przejęcia przez niego władzy. Pojechali więc dalej i odnaleźli Dziecię Jezus w Betlejem, złożyli mu pokłon i obdarowali złotem, kadzidłem i mirrą. We śnie królowie zostali ostrzeżeni przed Herodem i do swoich krajów powrócili drogą omijającą Jerozolimę.

lii. Od końca XVII wieku w kościołach poświęcane są kadzidło i kreda. Kadzidłem okadza się domy, aby uchronić ich mieszkańców przed chorobami. Natomiast kredą pisze się na drzwiach domów i mieszkań pierwsze litery imion królów: K + M + B. Chociaż mogą to być także pierwsze litery łacińskiego zdania: „Christus mansionem benedicat”, czyli „Niech Chrystus mieszkanie pobłogosławi”. Do liter należy dodawać cyfry oznaczające bieżący rok.

Po latach zapomnienia na ulicach ponad 1000 naszych miast i miasteczek pojawiają się 6 stycznia barwne orszaki Trzech Króli. W Gdańsku odbyło się już siedem takich inscenizacji. W ubiegłym roku pod patronatem honorowym księdza arcybiskupa Sławoja Leszka

dworu, dworzanie z darami i na koniach Trzej Królowie. Obok choinki na Długim Targu oddano hołd Świętej Rodzinie i złożono dary. Imprezę zakończył koncert kołęd.

Królewski placek

Od wieków w Austrii, Belgii, Hiszpanii, Francji, Niemczech czy w Szwajcarii świąteczny wypiek stanowi placek Trzech Króli. W Hiszpanii jest to roscón de Reyes, którego receptura pochodzi z przełomu wieków XIV i XV, we Francji i Szwajcarii - galette des Rois, znane od XVI stulecia. W obu Amerykach, zwłaszcza w Stanach Zjednoczonych, Kanadzie i Meksyku - rosca de Reyes, zwane king's cake (królewskim ciastem). Rozpowszechnili je koloniści francuscy, którzy w XVIII wieku osiedlili się w Luizjanie. Rosca de Reyes ma formy gładkiego wieńca lub wieńca z plecionego ciasta, ozdobionego kandyzowanymi owocami, co przypomina królewską koronę ze szlachetnymi kamieniami.

Rodzajami ciasta galette des Rois są briochée (drożdżowe), pochodzące z południowych regionów Francji i okrągły frangipane (z dwóch krążków ciasta francuskiego, z nadzieniem z masy migdałowej), znane z północnych regionów Francji. Samo słowo frangipane oznacza masę migdałową, której recepturę miał opracować włoski perfumiarz o takim nazwisku.

W Polsce konsumowanie placka Trzech Króli pozostaje zwyczajem zapomnianym. Przywędrował on do nas prawdopodobnie w XVII stuleciu z Francji, gdy na obyczaje dworu królewskiego wpływała Maria Gonzaga de Nevers, księżniczka francuska i królowa, będąca najpierw żoną króla Władysława IV, a później - Jana II Kazimierza. Na dworze królewskim pojawili się kucharze i cukiernicy przybyli z Francji. Wśród przygotowywanych przez nich smakołyków były

ciasta i cukry, jak nazywano wówczas wyroby cukiernicze, a zapewne także - placek Trzech Króli.

Kuchnia dworu królewskiego inspirowała kulinarnie magnaterię, szlachtę i bogate mieszczaństwo. Wśród przygotowywanych w niej specjalów cukierniczych musiał znajdować się popularny we Francji placek Trzech Króli. W Rzeczypospolitej Obojga Narodów, potem zaś na polskich ziemiach pod zaborami i w II Rzeczypospolitej, w dniu Trzech Króli, w zamożnych domach zasiadano do uroczystego obiadu. Biesiadę rodziny i jej gości kończyło zjedzenie placka Trzech Króli, w którym znajdował się migdał, a jego znalazca otrzymywał tytuł migdałowego króla. Zamiast placka na stole mogło znaleźć się kilka rogali, ale tylko w jednym umieszczano migdał. Migdałowy monarcha otrzymywał koronę i był najważniejszą osobą w trakcie świątecznej biesiady. Miał on jednak obowiązek zaproszenie jej uczestników na zabawę karnawałową w swoim domu. Panny na wydaniu, odnajdując w cieście migdał, traktowały to jako zapowiedź szybkiego zamążpójścia.

Najpierw był bób

W starożytnym Rzymie do głosowania podczas wyborów władz wykorzystywano czarny i biały bób. Ten pierwszy oznaczał „nie”, a drugi - „tak”. Po francusku bób nazy-

wał się la fave i tak samo symbolizujący go migdał umieszczony w cieście Trzech Króli, który służył wyborowi migdałowego monarchy. Z czasem la fave przybrały również postać umieszczanych w cieście miniaturowych figurek porcelanowych, a nawet - monet.

Placek Trzech Króli powinno podzielić się na tyle porcji, ile osób zasiądzie przy stole i dodatkowo - na jeszcze jedną, przeznaczoną dla nieznanego biedaka, zwaną też „dla Boga”. Podczas jego dzielenia dziecko lub najmłodsza osoba wchodzi pod stół i podpowiada, komu podać każdą z kolejnych porcji, aby uniknąć podejrzenia o manipulację. Ten, kto znajdzie la fave w swoim kawałku, zostaje królem albo królową migdałową i otrzymuje złocistą koronę. Będzie też mógł wybrać swoją królową lub królowa - króla. Do obowiązków migdałowego monarchy należy ufundowanie szampana, wypitego przez gości za zdrowie królewskiej pary, która może włączyć w dom przez cały dzień.

Od ubiegłego stulecia w okresie świątecznym gotowe ciasto Trzech Króli jest sprzedawane w krajach zachodnioeuropejskich i obu Amerykach w piekarniach, cukierniach, stoiskach handlowych czy w sklepach. We Francji dołącza się do niego tekturową, złocistą koronę.

Oprac. (JAS)



Placek Trzech Króli z firmy „Pellowski”
Fot. firma „Pellowski”

tarz Komitetu Centralnego PZPR, zwalczający wszystko, co wiązało się z wiarą i Kościołem katolickim.

Święto Trzech Króli przypomina o pokłonie trzech mędrców albo też magów, przybyłych ze Wschodu, złożony

Dziś kultywowane są różne zwyczaje wiążące się z nawiedzeniem Betlejem przez magów i odradzają - zapomniane. Królowie mieli nosić imiona: Kacper, Melchior i Baltazar, choć nie potwierdzają tego zapisy w Ewange-

Głódzia, metropolity gdańskiego i Pawła Adamowicza, prezydenta Gdańska. Pochód orszaku zaczął się przy bazylice Mariackiej, przy której rozdawano korony. Przeszedł on ulicami Piwną, Tkacką i Długą, docierając na Długi Targ. Na czele orszaku znajdowali się kolejno, poprzedzeni gwiazdą, werbliści, rycerze i damy

Gdzie można kupić placek Trzech Króli

Sklepy, kawiarnie i stoiska 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. Łągowieki 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 1 B oraz stoiska w tunelu na przystanku SKM Gdańsk Żabianka. W Sopocie: stoiska na dworcu PKP w Sopocie. W Gdyni: przy ul. Nowowiczlińskiej, pawilon 22. W Straszynie: ul. Komandora Kraszewskiego 1.

PASTORIUS JOACHIM



„W s p r a w a c h dobrych sięgać szczytów, próżnością gardzić, niegodne rzeczy mieć w nienawiści, pochwał własnych nie powtarzać... usiłować raczej przysłużyć się niż panować, nikim nie gardzić, zwłaszcza niższymi, spraw trudnych podejmować się rozważnie, lecz bez obaw, bogactwami nie gardzić, jednak nie należy się w nich kochać”.

Oto najważniejsze zasady postępowania, jakie wpajał swoim wychowankom Joachim Pastorius. Byli zaś nimi synowie znanych w Polsce rodów szlacheckich oraz uczniowie gimnazjów akademickich.

Jako guwerner miał młody Joachim towarzyszyć swym podopiecznym w dalekich podróżach edukacyjnych po rozmaitych krajach Europy. Zwiedził wiele miast niemieckich, a także Oxford, Paryż i Orlean. W słynnej Lejdzie przyjęty został w 1636 roku najpierw na wydział teologiczny, później zaś medyczny tamtejszego uniwersytetu. Z miastem tym łączyły go szczególne związki. To właśnie w Lejdzie uwieńczył doktoratem swoje studia medyczne, a w roku 1641 ogłosił tam drukiem najgłośniejsze ze swych dzieł *Florus Polonicus*, podręcznik, którego pełny tytuł w przekładzie polskim brzmi: *Kwiat polski albo polskiej historii nowe streszczenie*.

Było to pierwsze tego rodzaju kompendium prezentujące zarys dziejów państwa od czasów najodleglejszych aż po wiek XVII. Zarówno tę, jak i inne jego prace wysoko cenili liczni organizatorzy naszego szkolnictwa, nawet w epoce oświecenia, w tym także Stanisław Konarski - twórca *Collegium Nobilium*.

Joachim Pastorius nie pochodził z Gdańska, lecz ze śląskiego Głogowa, gdzie przyszedł na świat w 1611 roku jako syn pastora ewan-

gelickiego Hirtena. Gdańskiem, jego kulturą i panującą w mieście atmosferą był urzeczony od najmłodszych lat. Jako profesor i zarazem rektor Gimnazjum Elbląskiego, powołany na to stanowisko u progu lat pięćdziesiątych XVII wieku, miał okazję bywać nad Motławą częściej aniżeli dotąd. Z prawdziwą radością przyjął w roku 1655 stanowisko profesora historii Gimna-

etyka. Wkrótce też dał się poznać jako uzdolniony poeta, błyskawicznie reagujący na najważniejsze wydarzenia czasów, w których przyszło mu żyć i tworzyć. Tak więc, prócz rozpraw naukowych poświęconych wojnom polsko-kozackim i polsko-szwedzkim, upamiętniał Pastorius w poetyckich strofach takie fakty, jak elekcje i koronacje kolejnych królów polskich oraz ich wizyty w

watorium astronomiczne strawił ogień, gloryfikował wreszcie w swoich niezliczonych panegirykach wielmożów polskich, gdańskich patrycjuszy, a także uczonych, zjednując sobie coraz liczniejsze grono przyjaciół.

Dowodem uznania zasług tego człowieka, na którego dorobek naukowy i literacki składa się blisko ćwierć tysiąca pozycji, było nadanie mu miana historyografa i le-

być dla Pastoriusa niewygodne, zbliżył się w okresie elbląskim do kalwinizmu. Później powrócił na łono religii ewangelickiej, co jednak nie przeszkadzało mu oddać dwóch córek do żukowskiej szkoły klasztornej sióstr norbertanek. „Człowiek - napisał w jednym ze swych traktatów - potrafi przystosować się do prądu czasu i polityki bez ujmy dla uczciwości”.

podjął decyzję o wstąpieniu do stanu duchownego. Krok ten otworzył mu drogę do awansów, o jakich nigdy zapewne nie marzył. Najpierw otrzymał probostwo tczewskie, później w Świętym Wojciechu pod Gdańskiem. Został oficjałem na Pomorze i Gdańsk i wreszcie proboszczem parafii Mariackiej.

Jednym z ważniejszych w jego życiu wydarzeń była budowa Kaplicy Królewskiej, wzniesionej właśnie za jego „kadencji”. Niestety, jej spóźnionej konsekracji już nie doczekał, albowiem jesienią 1681 roku udał się do Fromborka, by jako prałat objąć tamtejszą kanonię. Wiedział, że zbliża się kres jego dni. W zachowanym do dziś testamencie wydał dyspozycje dotyczące majątku, jaki zgromadził za życia. Pamiętał nie tylko o najbliższej rodzinie, lecz także o potrzebujących i szkołach. Część księgozbioru trafić miała zgodnie z jego wolą m.in. do Kolegium Jezuickiego na Starych Szkotach (Orunia). Przewidując (był przecież lekarzem) rychłą już śmierć, opracował jeszcze krótką autobiografię, a nawet szkic własnego pomnika nagrobnego.

Joachim Pastorius, który spędził w Gdańsku blisko trzydzieści najpracowitszych lat swego życia, zmarł w drugie święto Bożego Narodzenia 1681 roku we Fromborku. Jego tytuły i zasługi upamiętnia w tamtejszej katedrze marmurowe epitafium. Wykonał je twórca rzeźbiarskiego wystroju Kaplicy Królewskiej w Gdańsku Andrzej Schlütter. Kto zechce się przyjrzeć dokładniej pomnikowi, ten zapewne dostrzeże, iż obramieniem podobizny czcigodnego historyka, poety i duszpasterza jest ułożony w kształcie koła wąż... polykający własny ogon - prastary symbol wieczności.

Jerzy Samp



zjum Akademickiego, pragnąc na stałe już pozostać w Gdańsku.

Należał do ludzi obdarzonych licznymi talentami. W równym stopniu pasjonowały go historia i medycyna, co pedagogika, teologia czy

nadmotławskim grodzie. Oplakiwał śmierć monarchów polskich, uważał się nad dolą mieszkańców przedmieść gdańskich spalonych podczas wojny ze Szwedami, „ocierał łzy” Heweliuszowi, gdy jego obser-

karza królewskiego oraz nobilitacja, a także przyznana mu przez Jana Kazimierza dożywotnia pensja.

Wychowany w rodzinie ewangelickiej, wcześniej przeszedł na arianizm. W momencie, gdy zaczęło to

Trudno stwierdzić, czy decyzję o konwersji na katolicyzm podjął jeszcze za życia żony (Polki z Poznania), która urodziła mu co najmniej trzy córki i czterech synów. Wkrótce jednak po jej śmierci (1675) Joachim

OD TARGU BYDŁĘCEGO DO ŻELAZNEGO (6)



Wrócimy na Stare Miasto. Na końcu ul. Korzennej, u zbiegu z Gnilną, był prastary plac targowy, na którym ustawiono krzyż - znak pokoju (miru) handlowego. Z biegiem czasu krzyż szerniał i plac, wraz z całą okolicą, zaczęto nazywać Przy Czarnym Krzyżu (około roku 1400), później, gdy uzyskał trwalszą postać, także: Przy Murowanym Krzyżu (1568, 1575 i 1634). W dni targowe na krzyżu wywieszano flagę.

Co najmniej od roku 1694 plac wraz z odcinkiem ul. Gnilnej między nim i Rajską - przebiegającą wtedy znacznie dalej na wschód niż dziś - nosił nazwę Targu Kaszubskiego. Na planie z 1763 roku nazwa obejmuje także ul. Gnilną, na następnych wraca do odcinka od Korzennej do Rajskiej. Po rozebraniu fortyfikacji przedłużono ulicę do Podwała Grodzkiego. W roku 1945 nazwano ją po polsku ulicą Kaszubską. Powojenna budowa hotelu Monopol (dziś Scandic) i bloku Rajska 1-5 ulica znikła. Można przywrócić nazwę wewnątrz tego bloku, od bramy wjazdowej przy Rajskiej do dawnej jezdni ul. Korzennej przy ścianie hotelu.

Od narodzin Gdańska w X wieku wymiana handlowa odbywała się w mieście i na jego przedpolu. Przejdźmy przed Bramę Wyżynną z roku 1588, jedną z najwspanialszych europejskiego renesansu. Od połowy XV w. był tutaj Targ Bydłęcy. Dziełił się na części, w zależności od rodzaju transportu: od dawnej Bramy Karowej (u wylotu Podwała Przedmiejskiego) do Bramy Wyżynnej pobierano opłatę od bydła pędzonego, dalej - od wozów. Między kanałem Raduni i obecnymi Wałami Jagiel-

lońskimi powstała sadzawka do pojenia koni. Teren przed bramą był zespołem miejsc handlu o różnorodnym asortymencie. Oto ich wykaz z 1809 roku: „Targ na woły, który bierze początek w niedzielę po św. Galu i trwa do czterech tygodni, urządza się przed Bramą Wyżynną od Piaskowni (dziś Rogaczewskiego) aż do garbarni. Rzeźnicy przypędzają tutaj na ogrodzone place obok drogi krajowej woły zakupione w Dziąldowie i wypasione na żuławskich łąkach i wystawiają na sprzedaż. Targ na świnię zaczyna się po targu bydłęcym i prowadzi się go na tzw. placu Zamszowym (przy garbarni). Targ koński, który ma miejsce w każdą sobotę przed południem, urządza się na prawo od Bramy Wyżynnej, na placu między drogą krajową a fosą miejską, w stronę wodopoju. Targ na wełnę jest po drodze na Peterszawę (dziś Zarosłak), przy wadze na wełnę, zbudowanej tam kilka lat temu. Targ na drewno użytkowe urządza się w okolicy Piaskowni w środy i soboty i

jest prawem, że nie wolno wpuszczać żadnego drewna przez bramę Nizinną, ani handlować nim pod spichlerzami”.

Handlowano tu do połowy XIX w. Później tradycyjny handel zanikł, a na placu pojawiły się wozy z paszą, czego odbiciem była zmiana nazwy placu (w 1864 roku) na Targ Sienny. Niezależnie od nazw było to zawsze przedpole dla Głównego Miasta, ostatni przystanek przed wjazdem do Bramy Wyżynnej. Można się było zatrzymać i jeszcze raz spojrzeć na wspaniałą panoramę miasta. Rozmiary placu zapewniają właściwą odległość dla ogarnięcia jej wzrokiem i odczucia jej piękna. Teraz powstaje tu tzw. Forum Gdańsk. Zbudowana za placem - nad Radunią i nad torami kolei jest jak najbardziej wskazana, pokrycie nią samego placu byłoby szkodliwe dla historycznego piękna, przede wszystkim dla Bramy Wyżynnej - jednej z najpiękniejszych europejskiego renesansu - i górującej nad nią Wieży Więziennej.



Targ Sienny w 1880 roku (fot. arch.)

Na koniec placyk przed dawnym bankiem Raiffeisena (dziś Dyrekcja Poczty). W 1809 roku pisano o nim tak: „Targ Rakowy, tak nazywa się okolica położona naprzeciwko Bramy Wyżynnej od Piaskowni aż do młyna garbarskiego. Zamieszkują ją częściowo farbierze i ka-

pelusznicy. Godne uwagi są: kunszt wodny, folusz i młyn garbarski. Położone tu domy mają bardzo interesujący widok na most Bramy Wyżynnej i na wszystko, co tu wyjeżdża i wjeżdża”.

Nazwę - od raków, sprzedawanych tu przez Kaszubów - zanotowano po raz

pierwszy w roku 1763. „Kunstem wodnym” nazywano wieżę ciśnień, zasilającą wodą 564 miejskie studnie. Budynek przetrwał do I wojny. W 1990 roku przywrócono historyczną nazwę.

Andrzej Januszajtis



Targ Sienny w 1617 roku (ryc. E. Dickmann)

SOKI WYCISKANE WOLNOBROTOWO SĄ NAJBARDZIEJ WARTOŚCIOWE



Nie trzeba być chorym, by czerpać korzyści z picia świeżo wyciskanych soków. Należy zatem potraktować to jako ubezpieczenie inwestycyjne własnego zdrowia. Wiele osób przyjmuje systematycznie suplementy witaminowe, a także minerały, w tym również przeróżnego rodzaju „zielone proszki” czy mikstury z egzotycznych owoców niewiadomego pochodzenia. Włączenie tych składników do codziennego jadłospisu to z pewnością doskonały pomysł i można to przyrównać do rangi inwestycji w zdrowie, ale istnieje jeszcze lepsza polisa, a mianowicie picie soków wyciskanych metodą wolnobrotową, które są o wiele lepszym źródłem naturalnych witamin, minerałów i enzymów. Żaden bowiem supersuplement nie dostarczy takiej wartości odżywczej, jaka jest obecna w świeżo wyciśniętych sokach. Forma płynna, uzyskiwana poprzez miażdżenie, czy wyciskanie świeżych warzyw i owoców pozwala spożywać je w naprawdę dużych ilościach, a soki są nie tylko bardzo smaczne, ale także dobrze przyswajane przez organizm. Poza tym dostarczają energii, gwarantują zdrowy, pełnowartościowy posiłek, oczyszczają organizm z toksyn, wzmacniają układ odpornościowy, pomagają pozbyć się nadmiernych kilogramów, to również jeden z najzdrowszych nawyków żywieniowych, który może pomóc w walce z różnymi dolegliwościami.

Przygotowując się do podjęcia diety sokowej, oczyszczającej organizm, wzmacniającej odporność, przyspieszającej przemiany metaboliczne, należy w taki sposób komponować skład

poszczególnych pozycji, aby uwzględnić pory dnia i odpowiadające im potrzeby pokarmowe. Chodzi o lekkie odżywcze soki, które stymulują metabolizm i są doskonale o poranku, następnie bardziej energetyczne - gęste, bogate w błonnik soki, które zarazem są dobrym paliwem dla naszego organizmu i swoim urozmaiconym i wartościowym składem zastępują zbilansowany posiłek, następnie pora na soki oczyszczające organizm, takie działające nieco moczopędnie, pozwalające szybciej usuwać toksyczne substancje z organizmu. Wreszcie pora na soki stanowiące ochronę ogólnoustrojową, czyli bogate w składniki o działaniu przeciwutleniającym, przeciwbakteryjnym i przeciwzapalnym, które pomagają skutecznie chronić organizm przed różnymi nie-

niu fizycznym, psychicznym, przetrenowaniu, pracowaniu, w przewlekłym stresie i w stanach depresyjnych. A cała zabawa z sokami polega na tym, że zawsze wychodzi się dobrze na ich picie, zachęcam zatem do eksperymentowania, a będziecie zaskoczeni, jak wspaniałe efekty smakowe potrafią przynieść nawet najbardziej zwariowane i dziwaczne zestawienia składników. Związki chemiczne zawarte w owocach i warzywach są kluczem do zapobiegania również wielu innym chorobom dręczącym współczesnego człowieka, w szczególności chorobom serca, oraz innym poważnym dolegliwościom, jak astma, zapalenie stawów czy różnego rodzaju alergii. Nawet osoba najbardziej zdyscyplinowana może mieć problem z uwzględnieniem

siły”, z której ciało również może korzystać, jeśli dostarczymy mu świeżo wyciśnięte soki. Owa „siła” to naturalna cecha, która zanika w procesie przetwarzania i przechowywania owoców i warzyw. Lekarze, dietetycy, naukowcy oraz zielarze zgadzają się co do tego, że zdrowy styl życia decyduje o stanie naszego ciała i pozwala zapobiegać chorobom. Przestrzeganie poniższych wskazań pozwala utrzymać i przywrócić dobry stan zdrowia. A zwłaszcza soki odgrywają bardzo ważną rolę w utrzymaniu zdrowej diety, ponieważ ułatwiają spożywanie zalecanych ilości dziennych porcji warzyw i owoców. Już jedna szklanka wyciśniętego samodzielnie soku wypijanego do posiłku, czy jako posiłek, przyczynia się do usprawnienia funkcjonowania układu odporno-



(Od lewej) Maria Fall-Ławryniuk i Justyna Pellowska prezentują soki wyciskane wolnobrotowo

doborami pokarmowymi, chorobami cywilizacyjnymi i zapobiegają odwodnieniu.

Zatem soki wyciskane wolnobrotowo mają wiele bardzo pozytywnych zalet, a liczba kombinacji organoleptycznych jest nieskończona. To również supermetoda na zregenerowanie organizmu po przewlekłych chorobach, przesileniu, wyczerpa-

w swojej codziennej diecie tak dużej ilości owoców i warzyw. Może zatem należałoby je pić? Świeżo wyciskane soki, koktajle i mrożone przekąski domowej roboty to prosty i smaczny sposób na zapewnienie dorosłym, młodzieży i dzieciom zalecanych porcji warzyw i owoców dziennie. Żywe rośliny są nośnikiem „zielonej

ściowego, podnosi poziom energii, wzmacnia kości, oczyszcza skórę i obniża ryzyko wystąpienia chorób. W celu uzyskania maksymalnych korzyści warto spożywać wiele różnych soków, przyrządzonych z wykorzystaniem rozmaitych organicznych ziół, owoców i warzyw.

Maria Fall-Ławryniuk

Chlebniczek Jujki



MOJ TEŻ KUPIŁ TE PLACKI TRZECH KRÓLI, ALE W DRODZE DO DOMU WSZYSTKO ZJĄDE



PAŃSTWO POZWOLĄ, JA TYLKO PLACKI TRZECH KRÓLI...



MOŻE I ZA SZYBKO, ALE BODĘ SIĘ, ŻE MI WYKUPIĄ TE PLACKI TRZECH KRÓLI



WIEŚZ ZOŚKA, ZJADĘ BYM PAJDE CHLEBA ZE SMALCEM



BYDLAK! ŻYCZY NAM TEGO SAMEGO CZEGO MYJEMU!



NIE MAM PRZY SOBIE PORTFELA, ALE ŻYCZE ŻEBY PANU NIGDY NIE ZABRAKŁO NA CHLEBA!



KURYER GDAŃSKI

WYDAWCA: Piekarnia-Cukiernia „Pellowski”
Grzegorz Pellowski, ul. Podwałe 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.

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