

# KURZYTER GDAŃSKI



1922  
PELLOWSKI

Czerwiec 2018  
Nr 6 (113) ISSN 2080 - 4121

## TRUSKAWKOWE SMAKOŁYKI Z FIRMY „PELLOWSKI”



Tort delicia truskawkowa z firmy „Pellowski”

Truskawki należą do owoców wyjątkowo smacznych i prozdrowotnych. Jednakże sezon na te czerwone jagody prosto z krzaczków jest w naszym kraju bardzo krótki, bo trwa około dwóch miesięcy, licząc od końca maja. Potem możemy liczyć tylko na owoce zamrożone i przetworzone na dżemy, konfitury czy kompoty. Świeże truskawki wykorzystywane są chętnie przez cukierników, którzy dodają je do ciast, tortów, galaretek, kremów czy lodów.

Firma Piekarnia - Cukiernia „Pellowski” Grzegorz Pellowski w Gdańsku od lat oferuje różne ciasta z truskawkami. Należą do nich: tort delicia truskawkowa, deserowe kostki tortowe z galaretką i truskawkami na śmietanie oraz na kremie, placki z galaretką i truskawkami, torciki w formie serc z galaretką i truskawkami oraz babeczki z truskawkami. Czerwone torciki z truskawkami w kształcie serc, jako słodkie upominki, są oferowane też z okazji walentynek i Dnia Matki.

Truskawka (fragaria ananassa) jest rośliną wieloletnią, wegetującą dłużej niż dwa lata i wielokrotnie owocującą. Zali-

żnym mają kształt sercowaty. Barwa skórki dojrzałej truskawki jest czerwona lub ciemnoczerwona, a na ich powierzchniach widać drobne pestki.

W naszym kraju szczególne uznanie i popularność zyskały tradycyjne truskawki kaszubskie. Owoce te, rozporządzeniem Komisji Europejskiej nr 1155 /2009, wpisano na europejską listę Chronionych Oznaczeń Geograficznych i muszą one spełniać rygorystyczne wymogi jakościowe. Chronione są owoce z Kaszub odmian Elsanta, Honeoye i Senga Sengana. Truskawkę kaszubską, czyli kaszëbskô malëna, uprawia się masowo na wyznaczonym obszarze jej plantacji. Obszar ten obejmuje rejony Kartuz i Bytowa oraz części gmin w powiatach wejherowskim, gdańskim i lęborskim. Truskawek kaszubskich nie uprawia się metodą intensywną. Ich plony nie mogą być większe niż 25 ton z 1 hektara. Truskawka kaszubska zawdzięcza swoje walory smakowe, a szczególnie aromaty i słodkość, właściwościom gleb i klimatu Kaszub.

Truskawki zaliczają się do owoców wyjątkowo wartościowych, bowiem posiadających walory prozdrowotne i

właściwości lecznicze. Niegdyś leczono nimi różne dolegliwości, m.in. skórne. Owoce truskawek zawierają węglowodany, sole mineralne, żelazo i dużo witamin, zwłaszcza zaś - C (więcej niż cytrusy), A, B1, B2, B6 i PP. Sole wapnia i fosforu, jakie kryją, wzmacniają kości i zęby. Spożywanie truskawek usprawnia pracę mięśni i ułatwia przemianę materii. Zaleca się ich konsumowanie przy schorzeniach wątroby, kamieniach moczowych, żółciowych czy podagrze. Truskawki działają korzystnie na funkcjonowanie serca i zapobiegają chorobom nowotworowym. Jednocześnie są owocami o niskiej kaloryczności.

Truskawki mają szerokie zastosowanie w kosmetyce. Maseczki z plasterków ich jagód oddziałują korzystnie na skórę, bo odżywczo, regenerująco, ściągająco, przeciwpalnie, nawilżająco i bakterio-bójczo. W sprzedaży są gotowe kosmetyki truskawkowe, takie jak pasta do zębów, mydło, olejek pielęgnacyjny do ciała z pestek, płyn do kąpieli. Substancje zawarte w owocach wzmacniają włosy. Dlatego wytwarza się także szampony truskawkowe.

Oprac. (JAS)

Torcik z galaretką i truskawkami w formie serca



### Firma

„Pellowski” w



Firma Łukasz Pellowski Piekarnia - Cukiernia „Pellowski” w Gdańsku z Grupy „Pellowski” będzie dostawcą punktów gastronomicznych w stacjach paliwowych Grupy Lotos w Trójmieście.

- Będziemy zaopatrywać stacje każdego ranka w nasze świeże kanapki, pączki i drożdżówki - mówi Łukasz Pellowski. - Na razie będzie to dziewięć stacji Lotosu, ale w Trójmieście jest ich 28 i z czasem powinniśmy docierać do wszystkich. Będziemy starali się wzbogacić ofertę gastronomiczną stacji, zwłaszcza śniadaniową, o wyroby rzemieślnicze, specjalnie i na bieżąco przyrządzane czy wypiekane, które z powodzeniem mogą zastąpić pakowane produkty o przedłużonej przydatności do spożycia. Nic tak rano nie smakuje jak pączek albo drożdżówka podana do kawy.



### Firma „Pellowski” poleca

#### Pieczywo

Wypieki prozdrowotne: chleb dla diabetyków, niezbędny w diecie osób chorujących na cukrzycę oraz z nadwagą i otyłością, a także chleb żytni trójkątny, żytni trójkątny z amarantusem, litewski, razowy, razowy z siemieniem lnianym, okrągły z siemieniem lnianym, orkiszowy, graham i bułki grahamki, wieloziarnisty, fitness i musli. Popularne wypieki: chleby oliwki, wiejski, kaszubski, żytni deskowy, litewski, razowy, razowy ze śliwkami.

#### Wyroby cukiernicze

Torty i torciki - serca truskawkowe, kostki tortowe oraz placki z truskawkami w galaretkę; 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, pierniczki brukowce gdańskie i zwiebacki, czyli gdańskie sucharki, babeczki kruche i babeczki z owocami, ciastka czekoladowe, drożdżówki, kokosanki oraz rogalce z nadzieniem orzechowym.

\*\*\*

Zapraszamy do sklepów i kawiarni firmy „Pellowski”: w Gdańsku - Podwale Staromiejskie 82, plac Dominikański - Hala Targowa, ul. Długa 40/42, ul. Dmowskiego 16, ul. Cieszyńskiego 1 B, ul. Rajska 10, ul. Rajska 5, ul. Podwale Grodzkie 2 (tunel do dworca PKP), ul. Długie Ogrody 11, ul. 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).



Historyczny żaglowiec z gdańskiego Dworu Artusa

# OBRAZ „OKRĘT KOŚCIOŁA” I OKRĘT W TRZECH WYMIARACH

W wielkiej hali gdańskiego Dworu Artusa, oddziału Muzeum Gdańska, możemy podziwiać wiele dawnych dzieł rzemiosła artystycznego i sztuki. Wśród nich jest sławny obraz „Okręt Kościoła” i model tego okrętu ukazujący żaglowiec w trzech wymiarach.

Od obrazu do planów modelarskich

Model okrętu Kościoła wykonano z okazji obchodów 550 rocznicy nadania Gdańskowi przywilejów przez króla Kazimierza Jagiellończyka, która przypadła w 2007 roku. Jego projekt rekonstrukcyjny opracował dr inż. Jerzy Litwin, dyrektor Centralnego Muzeum Morskiego w Gdańsku (od 2013 roku Narodowego Muzeum Morskiego w Gdańsku). Precyzyjnie odtworzył on wygląd i detale konstrukcyjne okrętu oraz sporządził plany modelarskie na podstawie wizerunku żaglowca z unikatowego, XV-wiecznego obrazu „Okręt Kościoła”. Nadzieje na odnalezienie tego dzieła sztuki, zaginionego pod koniec drugiej wojny światowej, były znikome. Stąd Muzeum Historyczne Miasta Gdańska (obecnie Muzeum Gdańska) zdecydowało się na zlecenie wykonania jego barwnej rekonstrukcji komputerowej. W tej postaci obraz powrócił już do dworu.

Rocznica uprzywilejowania przed wiekami grodu nad Motławą przez króla skłoniła muzeum do odtworzenia także wyglądu okrętu z obrazu, ale w kształcie modelu. Zapewniono sobie współpracę ze specjalistami z Muzeum Morskiego. Studia historyczno-rekonstrukcyjne trwały dwa lata. Natomiast model okrętu budowano od 2002 do 2007 roku. Pracowali nad nim modelarze okrętowi z pracowni modelarskiej CMM, jej kierownik Mirosław Brucki i modelarz Marek Parczyński oraz Lech Zuzański, znany modelarz gdański.

Według dyrektora dr. inż. Litwina, okręt z obrazu był karaką, czyli trzymasztowym żaglowcem handlowym. Musiała należeć ona do gdańskich armatorów. Dowodzą tego umieszczone na burcie



Obraz „Okrećt Kościoła” odtworzony cyfrowo przez Krzysztofa Izdebskiego

Fot. Muzeum Gdańska

okrętu herby Prus Królewskich, Polski i Gdańska. Symbolizował on potęgę Kościoła, którego jedności zagrażały w XVI stuleciu ruchy reformatorskie, które dotarły wtedy do Gdańska. W późniejszym okresie na wizerunku okrętu domalowano silne uzbrojenie i większe ożaglowanie, żeby bardziej uwiarygodnić wielkość Kościoła. O dokonanych przemalowaniach świadczą także postacie marynarzy obsługujących żagle, które są nieproporcjonalnie małe w stosunku do sylwetek osób na pokładzie.

Model pod gotyckim stropem

Ceremonia zawieszenia modelu okrętu pod gotyckim stropem hali dworu odbyła się 25 maja 2007 r. Poprzedziła ją konferencja naukowa, w trakcie której ogłoszono referaty dotyczące licznych i różnych symboli umieszczonych na malowidle oraz wpływu przywilejów króla Kazimierza Jagiellończyka na wie-

lowiekowy rozwój grodu nad Motławą.

W konferencji uczestniczyli naukowcy z Uniwersytetu Gdańskiego i Muzeum Historycznego Miasta Gdańska, CMM oraz wielu miłośników dziejów Gdańska. Dr Tomasz Duchnowski z MHMG w swoim wystąpieniu „Tożsamość gdańszczan w obrazie Okrętu Kościoła z Dworu Artusa w Gdańsku” wskazał na datę podwieszenia modelu, która przypadła w 550 rocznicę nadania Gdańskowi przywilejów królewskich, a te przyczyniły się do pomyślności i bogacenia się jego obywateli.

O przywilejach mówiła też prof. Beata Możejko z UG, podkreślając, że oprócz znaczenia gospodarczego i politycznego dla Gdańska miały one również charakter prestiżowy i podnoszący znaczenie miasta, które otrzymało prawo do pieczętowania swoich dokumentów czerwonym woskiem, zarezerwowanym dla

kancelarii królewskiej. Dr Tomasz Maćkowski z UG omówił heraldyczną symbolikę na obrazie „Okrećt Kościoła”, a dyrektor dr inż. Jerzy Litwin przedstawił problemy związane z przygotowaniem dokumentacji rekonstrukcyjnej i wykonaniem modelu.

Malowidło na desce  
Obraz „Okrećt Kościoła” jest jednym z najstarszych i najcenniejszych malowideł wystawionych w dworze. Namalował go temperą około roku 1480, na podobrazu złożonym z ośmiu dębowych desek, nieznanymi twórcami. Wysokość dzieła wynosi 1,74 m, a szerokość - 2,36 m. Obraz ufundowało Bractwo Malborskie posiadające swoją ławę przy wschodniej ścianie hali dworu. Tam też obraz był wyeksponowany i w to samo miejsce powrócił. Malowidło zaginęło w roku 1945 i do dziś nieznanymi są losy jego fragmentów na siedmiu deskach, zachowała się zaś tylko jedna. Pozwoliła ona jed-

nak, wraz z czarno-białymi fotografiami obrazu, na komputerowe odtworzenie w kolorach całego dzieła.

Barwnej rekonstrukcji komputerowej obrazu „Okrećt Kościoła” dokonał gdański artysta Krzysztof Izdebski. W jego centralnej części znajduje się wyobrażenie gdańskiego okrętu z XV stulecia. W górnym prawym rogu obrazu widać wizerunek wysokiego atlantyckiego wybrzeża, nad jakim leży Portugalia. Natomiast na lewym rogu namalowany jest fragment gotyckiej zabudowy Gdańska. Jest tam widoczna forteca z wysokimi wieżami będąca przypuszczałnie zamkiem krzyżackim, rozebranym przez zbuntowanych gdańszczan w 1454 roku.

Dwór Artusa w Gdańsku  
Pierwszy gdański Dwór Artusa zbudowano w XIV wieku i był on siedzibą Bractwa św. Jerzego, będącego stowarzyszeniem skupiającym patrycjuszów. Po pożarze w 1477 ro-

ku został on odbudowany w stylu późnogotyckim. Potem budowlę wielokrotnie przebudowywano. W połowie XVI i na początku XVII stulecia gruntownie zmieniono formę i wystrój fasady głównej, południowej, znajdującej się od strony Długoego Targu.

Dwór, zrujnowany i spalony w czasie działań wojennych w 1945 roku, odbudowano w latach 1948-1952. Zrekonstruowano wtedy gotyckie sklepienia i wspierające je kamienne kolumny w wielkiej hali i odtworzono gotycki szczyt fasady północnej. Prace konserwatorskie wznowiono dopiero w latach 80. ubiegłego stulecia i objęły one kolejno restaurację piwnic oraz odtwarzanie bogatego wystroju hali, złożonego z uratowanych w okresie wojny i zrekonstruowanych dzieł sztuki. Odbudowano m.in. słynny wielki piec ceramiczny. Poddano renowacji lub odtworzono siedem modeli dawnych okrętów i statków podwieszonych pod sklepieniem wielkiej hali. Do flotyli tej dołączył okręt Kościoła. Najstarszy jest model śródziemnomorskiej galery, znany pod nazwą feluki, ze strzelającą armatką na pokładzie. Tak jak niegdyś wystrzały z galery uświetniają uroczystości i imprezy odbywające się w hali dworu. W roku 1998 przywrócono pierwotny, historyczny wygląd fasady południowej dworu.

Jedynym zachowanym, w oryginalnym kształcie z XV wieku, fragmentem budowli jest ceglana fasada północna, którą kompleksowo odrestaurowano w 2001 roku. Przywrócono jej neogotycką formę ze zdobieniami, taką, jaką miała w okresie międzywojennym. Po lewej stronie elewacji, u dołu, są widoczne jeszcze pozostałości otworu drzwiczek paleniska wielkiego pieca stojącego w północno-wschodnim rogu wielkiej hali. Był on opalany od zewnątrz. Obecnie Zespół Dworu Artusa, z przyległymi do niego Domem Starej Ławy i Domem Nowej Ławy, stanowi oddział Muzeum Gdańska.

Jacek Sieński



# GDAŃSKIE ZABYTKI POZA GDAŃSKIEM (1)



Jedenaste lat temu pisałem o gdańskich zabytkach wywiezionych w czasie wojny, które dotąd nie powróciły. Ponieważ przez ten czas nic się w tych sprawach nie zmieniło, pozwalam sobie powtórzyć to, co wtedy pisałem, w uaktualnionej formie. Mowa tu o ołtarzach, dzwonach, szatach kościelnych i innych obiektach ruchomych, które do dziś znajdują się poza Gdańskiem (m.in. w Niemczech). Przez wiele lat zbierałem wiadomości, które mogą zainteresować Czytelników.

Jak wiadomo, zabytkowe śródmieście Gdańska zostało pod koniec wojny prawie całkowicie zniszczone. Mimo to ocalało zadziwiająco dużo obiektów ruchomych. Zawdzięczamy to przede wszystkim wojennej ewakuacji. Pierwsze zarządzenia nakazujące inwentaryzację dzieł sztuki i przenoszenie ich do mniej zagrożonych miejsc wydano w 1939 roku. Stosując się do nich, prof. Willi Drost, ówczesny dyrektor Muzeum Miejskiego (dzisiejszego Narodowego), przeniósł galerię malarstwa z górnych sal do piwnic i pomieszczeń parteru, a najcenniejsze obiekty do skarbcza. Zgodnie z zarządzeniem Goeringa z 15 marca 1940 roku rozpoczęto inwentaryzację dzwonów i innych przedmiotów z metali kolorowych „jako rezerwy koniecznej dla prowadzenia wojny”. W latach 1942-1943 większość wywieziono do hut. Jednocześnie rozpoczęto inwentaryzację innych zabytków ruchomych i wyznaczono miejsca, do których miano je przenieść dla uchronienia przed zniszczeniem. Dla przykładu: kapitele z Dworu Artusa wywieziono do szkoły w Orlinkach (16 czerwca 1942 roku), rzeźby Mistrza Pawła i malowidła z Sali Czerwonej Ratusza - do dworu w Przywidzu (19 marca i 30 maja 1943 roku), ołtarz św. Elżbiety z kościoła Mariackiego (ekspozowany w muzeum jako depozyt) - do pałacu w Rzućwie (10 września 1943 roku) itp. Dalszymi miejscami ewakuacji były

Giemlice, Grabiny-Zameczek, Mierzyszyn, Pawłowo, Pręgowo, Rusocin, Żeliszawki, Sobowidz, Stegna, Cyganek i in. Po zakończeniu wojny zarządzenie nakazywało powrót na dawne miejsce - także w przypadku dzwonów, gdyby nie zostały przetopione.

Niektóre obiekty wywieziono dalej: skarb paramentów i tryptyk z Sądem Ostatecznym Memlinga z kościoła Mariackiego trafiły do kopalń w Turynii. Zmiany granic stref okupacyjnych sprawiły, że paramenty znalazły się później w RFN, a Sąd Ostateczny w ówczesnym Leninradzie, skąd w 1956 r. wrócił do Gdańska, jednak nie do już odbudowanego kościoła, tylko do muzeum. Wcześniejszym przejawem ówczesnej ideologii była osławiona ustawa z 8 marca 1946 r. o przejęciu przez państwo mienia „poniemieckiego i opuszczonego”, legalizująca zabieranie dzieł do muzeów. Należy podkreślić, że nie mogła się ona stosować do wyposażenia kościoła Mariackiego, który ponad miesiąc wcześniej (29 stycznia 1946 r.) został przekazany Kościołowi katolickiemu na wieczystą własność.

Losom wywiezionych zabytków zacząłem się interesować wcześniej, ale najwięcej wiadomości zdobyłem podczas pobytu w RFN w roku 1975. Udało mi się wówczas pofotografować gdańskie dzwony i część paramentów w Lubece. Poznałem żyjącego jeszcze wtedy Gerharda Gülzowa, ostatniego pastora gdańskiego kościoła Mariackiego. W późniejszej korespondencji przesłał mi wykaz 101 szat kościelnych i paramentów znajdujących się w RFN. O dzwonach informował mnie p. Walter Kapahnke, świadek ich zdejmowania. Oprócz informacji o tych, których nie zdążono przetopić, przekazał mi bezcenne fotografie.

Oto opracowana na tej podstawie lista naszych zabytków „na wygnaniu” (bez 28 dzwonów karylionu św. Katarzyny z 1908 roku - od roku 1954 na wieży południowej kościoła Mariackiego w Lubece, zamiast których mamy dziś nowy karylion, nieporównanie większej wartości): 101 obiektów ze słynnego skarbu paramentów i szat kościelnych kościoła Mariackiego - w Muzeum św. Anny w Lubece (79 obiektów) i w Narodowym Muzeum Germańskim w Norymberdze (22 obiekty).

Dzwon Osanna z kościoła Mariackiego z 1373 roku, przelany na nowo w roku, w którym odszedł z życia Ojciec Ojczyzny (rok 1632 - data śmierci Zygmunta III Wazy) - w wieży kościoła św. Andrzeja w Hildesheimie.

Dzwon Dominicalis z kościoła Mariackiego z 1423 r., przelany na nowo w 1883 roku - w wieży północnej kościoła Mariackiego w Lubece.

Dzwon Tuba Domini z kościoła św. Jana z 1564 roku, przelany w 1740 roku - w wieży północnej kościoła Mariackiego w Lubece.

Dzwon z Maskami z kościoła św. Jana z 1735 roku - w wieży północnej kościoła Mariackiego w Lubece.

Dzwon z kościoła św. Mikołaja z 1679 roku - w kościele Mariackim w Kassel.

Dzwon św. Ducha z 1668 roku z kościoła w Świętym Wojciechu - w kościele św. Sebastiana w Grevenbroich-Hülchrath (nieдалеко Kolonii).

Dwa małe dzwony z kościoła Bożego Ciała z lat 1733 i 1758, od 2010 roku w Domu Hanzatyckiego Miasta Gdańska w Lubece.

Dzwon z Pruszcza z 1730 roku - na cmentarzu w Kilonii.

Tablica Tron Łaski z kościoła Mariackiego z ok. 1435 roku - w kościele św. Jana (Johanniskirche) w Berlinie.

Predella z tego samego ołtarza - w tym samym kościele św. Jana w Berlinie.

Archiwalia - m.in. część ksiąg metrykalnych katolickich - w Ratzbonie, ewangelickich - w Berlinie.

Drobne obiekty, wymienia-

ne w katalogach jako „cudza własność”, w różnych miejscach.

W Rosji odnaleziono Mały tryptyk Winterfeldów z kościoła Mariackiego (można

się spodziewać wielu dalszych takich „odkryć”).

Przetrwało również trochę dzwonów wywiezionych na przetopienie z kościołów na Żuławach i mierzei. Z nich,

jak dotąd, wróciły cztery: po jednym do Stegny i Cedrów Wielkich, dwa do Łęgowa. Powrót każdego był pięknym świętem pojednania.

**Andrzej Januszajtis**



Zdejmowanie dzwonów św. Katarzyny (rok 1942, fot. ze zbiorów autora)



Dzwony, których nie zdążono przetopić (Bundesarchiv, 1947 rok).



# LATO NA ROWERZE



Rowerowe wycieczki, rekreacja, wolność, aktywność fizyczna, zawody to również narzędzie do tego, żebyś miał tydzień twarą jak skała i piękny miesiąc czworogłowy uda oraz pokonał rowerem trasę 100 km w niezłym czasie... Z każdego można zrobić fana wypraw rowerowych, wystarczy, że jesteśmy w miarę sprawni fizycznie, czyli ostatnio kontakt z rowerem mieliśmy tuż po komunii, mamy rower i dobre chęci. Spędzanie wolnego czasu na rowerze staje się coraz bardziej popularną formą aktywności, a zarazem stanowi doskonały trening wytrzymałościowy, pozwalający pozbyć się zbędnych kilogramów. A długotrwały ruch na świeżym powietrzu działa na nas jak kąpiel tlenowa - serce nieprzerwanie dostarcza ogromnej ilości tlenu do wszystkich komórek naszego ciała. To również świetny trening siłowy, w którym obciążenie można zwiększać, pedałując bardzo szybko lub pod górkę. Ćwiczenia tego typu uaktywniają wszystkie grupy mięśniowe, oprócz nóg pracują mięśnie brzucha, grzbietu, cała obręcz barkowa i ramiona.

Jazda na rowerze to również rewelacyjna kuracja odchudzająca, pozwala nie tylko wyrzeźbić piękną sylwetkę, ale także poprawić stan zdrowia, wzmacnia bowiem odporność układu oddechowego i krwionośnego, ale także bardzo pozytywnie wpływa na nasz układ nerwowy, redukuje stres i relaksuje. Jednak ważne jest również to, iż dzięki regularnym wycieczkom rowerowym spalamy skutecznie nadmiar tkanki tłuszczowej, wzmacniamy mięśnie i przebudowujemy całą sylwetkę. Już po kilku tygodniach regularnej jazdy na rowerze zauważamy zmiany w komponentach naszego ciała, ale

również poprawę kondycji i własnej wydolności wysiłkowej. Rower ma w porównaniu do samochodu tę zaletę, że nie musimy go tankować, ale coś za coś, sami musimy ładować wysokokalorowe paliwo.

Kluczowe w sportach wytrzymałościowych takich jak jazda na rowerze jest przyjmowanie odpowiedniej ilości płynów, zarówno na co dzień, jak i w trakcie treningu. A powód jest prosty, wystarczy odwodnienie organizmu o około 2-3 proc., żeby spowodować spadek sił o około 20-30 proc. Trzeba również zwrócić uwagę, aby w ka-

pasów tkanki tłuszczowej, a w trakcie godzinowego treningu jesteśmy w stanie spalić nawet 400 kilokalorii. Warto również wzbogacać jazdę miarową w interwały, czyli przeplatać podjazdami o wysokim poziomie intensywności. Początkowo stosować umiarkowane tempo, po 20 minutach przez kilka minut pedałować bardzo intensywnie - do utraty siły w nogach, po czym wrócić do miarowej jazdy, po uspokojeniu pracy serca ponownie wprowadzić kilkuminutową jazdę bardzo intensywną. Warto również urozmaicać teren trasy, wybierać niewielkie podjazdy,

dół ud, tyłek, brzucha, bioder i ujędrnienie całego ciała. A zatem odpalamy „pedał gazu” spalania, co przełoży się na szybsze przemiany metaboliczne i enzymatyczne, a także wyzwoli w nas pozytywną energię i motywację do działania. Ważne jest, aby w trakcie jazdy nie przesadzać z tempem i wysokim tętnem, gdyż zależy nam na utrzymaniu treningu kardio, a wysokie tętno wcale nie sprzyja odchudzaniu, a wręcz przeciwnie, hamuje spalanie tkanki tłuszczowej i doprowadza do „zjadania” własnych białek ustrojowych na pokrycie potrzeb energetycznych. Przy zbyt intensywnym wysiłku organizmowi zaczyna brakować tlenu, a jedynie dobre dotlenienie pozwala wejść na pułap spalania czy zużywania tkanki tłuszczowej i wykorzystywania jej jako źródła energii. Z tego właśnie powodu osoby początkujące powinny utrzymywać tętno na poziomie około 130 uderzeń/minutę - wówczas utrata kilokalorii jest największa.

Czy ważna jest dieta rowerzysty, co jeść i pić, żeby mieć energię do jazdy na rowerze? Dieta rowerzysty powinna składać się w 60 proc. z węglowodanów złożonych, aby zachować energię i uczucie lekkości. Należy zatem odżywiać się systematycznie, wybierać produkty lekkostrawne, na bieżąco uzupełniać traconą przez organizm wodę i elektrolity zanim pojawi się uczucie pragnienia. Dieta powinna być skomponowana z takich produktów, które dadzą siłę do intensywnej jazdy, a węglowodany są najważniejszym paliwem dla pracujących mięśni, ponieważ mogą być szybko strawione i zamienione na glukozę niezbędną do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Węglowodany są składowane w postaci glikogenu w komórkach wątroby i mięśniach. Mięśnie pobierają go, gdy potrzebują zwiększonego dopływu energii. W trakcie pokonywania dłuższych tras należy spożywać dodatkowe węglowodany, ponieważ organizm ma zapasy glikogenu tylko na pierwsze 1-2 godziny jazdy na rowerze.

Maria Fall-Lawryniuk



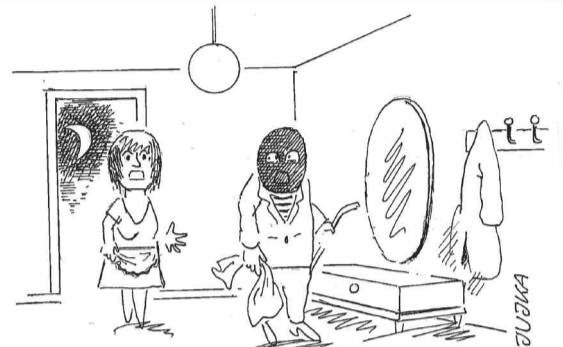
żdym z trzech głównych posiłków w ciągu dnia pojawiło się białko o wysokiej jakości odżywczej, czyli chude ryby, indyk, jaja, rośliny strączkowe. A zatem jak jeździć na rowerze, aby redukować masę ciała? Oczywiście, systematycznie, regularnie podejmować treningi, wydłużać czas jazdy od 45 minut do 90 minut, pamiętając, że dopiero po około 30 minutach organizm zaczyna czerpać energię z za-

ale niezbyt intensywne, aby nasz trening odchudzający nie przeobraził się w siłowy, który w początkowym etapie odchudzania czy modelowania sylwetki nie jest zalecany, gdyż w tym momencie zależy nam na spalaniu tkanki tłuszczowej, a nie na budowaniu masy mięśniowej. W trakcie dobrze prowadzonej rowerowej kuracji odchudzającej już po 2-3 tygodniach zauważymy zmniejszenie się obwo-

## Chlebniczek Jujki



GROCHÓWKA JAK TO GROCHÓWKA, ALE TEN CHLEBEK OD PELLOWSKIEGO !!!



JAK BĘDZIESZ W MIEŚCIE SKOCCZ PO CHLEB!



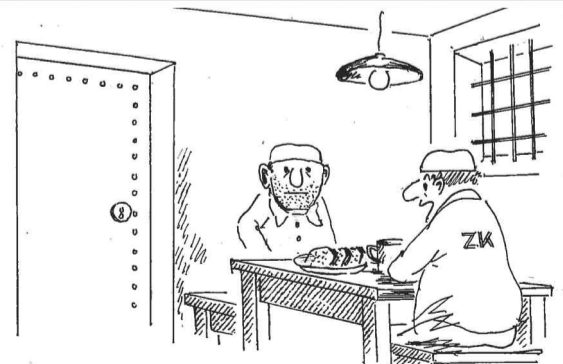
GOŚĆ ZDAŁBY GOŚ Z NASZEJ REGIONALNEJ KUCHNI, RZUĆ MI TU SCHABOWEGO ZWAPUSTĄ



ILE RAZY MAM POWTARZĄĆ, ŻE ZARAZ PRZYJDĘ!?



DAJ PANI COŚ, CZEGO TEN Z OPOZYCJI DO UST BY NIE WZIAŁ



KARY DODATKOWEJ NIE ORZEKLI, A CHLEBA OD PELLOWSKIEGO NIE DAJĄ



1922  
PELLOWSKI

KURYER GDAŃSKI

WYDAWCA: Piekarnia-Cukiernia „Pelowski”

Grzegorz Pelowski, 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](http://trojmiasto.pl): [www.trojmiasto.pl/kurier-gdanski](http://www.trojmiasto.pl/kurier-gdanski) lub wpisując w wyszukiwarce Google: [kurier.gdanski](http://kurier.gdanski)