

Z kanapkami i bułkami do szkoły

Prozdrowotne pieczywo zamiast ciastek

W przyszłym miesiącu zacznie się rok szkolny 2019/2020. Trzeba więc uczulić rodziców na to, co dzieci i młodzież zabierają ze sobą do szkoły jako dodatkowy posiłek. Najbardziej wartościowymi produktami spożywczymi dla uczniów są prozdrowotne kanapki i bułki oferowane przez rzemieślnicze firmy, których wyroby wypiekane są z naturalnych składników, nie zawierają polepszaczy czy konserwantów i nie piecze się ich z zamrożonych półproduktów piekarniczych.

W sklepach Piekarni-Cukierni „Pellowski” Grzegorz Pellowski w Gdańsku dostępne są różne rodzaje kanapek z prozdrowotnych gatunków bułek i chleba. Można również kupować same bułki, których szczególne wartości odżywcze i zdrowotne mają grahamki, orkiszowe, kukurydziane, ciabatta i ziarniste. Pieczywo z firmy „Pellowski” odpowiada wymogom i przepisom dotyczącym zdrowego żywienia. Kanapki przyrządza się z kromek chleba lub bułek z różnymi smacznymi dodatkami - wędlinami, serem żółtym, jajkami na twardo, pastami, owocami i warzywami. Oferta firmy obejmuje m.in. kanapki i bułki śniadaniowe oraz szkolne, specjalnie przygotowywane z myślą o uczniach.

Konieczność promowania i wdrażania uczniom w szkołach zdrowych nawyków żywieniowych dostrzegły władze państwowe. Od września 2015 roku obowiązuje rozporządzenie ministra zdrowia w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i



Bułki fitness

Fot. Firma „Pellowski”



Kanapka z bułki ciabatta z serem i warzywami Fot. Firma „Pellowski”

młodzieży w placówkach oświatowych oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze wykorzystywane w nich w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży. Ministerstwo chciało wyeliminować ze szkolnych sklepików niezdrowe, wysoko przetworzone, słodkie i tłuste produkty, takie jak batony, chipsy, krakersy, ciastka czy herbatniki. Natomiast słodkie, często gazowane napoje należy zastępować przede wszystkim mlekiem i naturalnymi, bez słodkich dodatków smakowych, przetworami

mlecznymi - jogurtem, kefirem, maślanką lub mlekiem zsiadłym.

Pieczywo stanowi jeden z podstawowych i tradycyjnych składników diety człowieka, ma ono duże walory odżywcze i zdrowotne. Dostarcza organizmowi odpowiednie ilości błonnika (regulującego funkcjonowanie układu pokarmowego) i odżywcze węglowodany, magnez oraz witaminy z grupy B. Pieczywo, szczególnie żytnie, pszenno-żytnie, razowe, pełnoziarniste oraz bezglutenowe, powinno spożywać się dziennie w

postaci przynajmniej kilku kromek. Tymczasem w ostatnich czasach prawie zapomniano o kanapkach sporządzanych z kromek chleba albo bułek. Choć niegdyś stanowiły drugie śniadanie, zabierane do pracy lub szkoły i na wycieczki. Jednakże kanapki powracają do łask. Dziś można je kupić w wielu sklepach i punktach gastronomicznych, a także sporządzić samemu, co ułatwia sprzedawany w piekarniach i sklepach pokrojony chleb oraz szeroka oferta gotowych, bo pokrojonych dodatków, jakimi są sery twarde i wędliny.

Kanapki na bazie pieczywa z piekarni „Pellowski” sporządzane są z kromek chleba razowego lub rodzinnego. Kanapek tych nie smaruje się ani masłem, ani margaryną. Zastępują je samodzielnie wytwarzane pasty serowe i jajeczne. Kanapki wzbogacają różne dodatki - sery, wędliny i warzywa. Na stoiskach firmy „Pellowski” Łukasz Pellowski w Gdańsku Żabiance, w tunelu przystanku SKM, i na nowym dworcu PKP w Sopocie można nabywać kanapki na wynos w specjalnych torebkach, a także - na życzenie - na gorąco. Są one dostępne od poniedziałku do soboty.

Kanapka jest tradycyjną przekąską, której nazwa pochodzi od francuskiego słowa: canapé, oznaczającego przekrojoną bułkę posmarowaną masłem, z ułożonymi na niej plasterkami wędlin, pieczonego mięsa lub sera, jak poduszki na kanapie. Rodzajami kanapek są skandynawskie tartinki, angielskie sandwicze i włoskie panino z chleba ciabatta. Oprac. (JAS)

Piekarnia - Cukiernia „Pellowski”
Grzegorz Pellowski w Gdańsku
poleca

Naturalne pieczywo na kanapki



Chleb razowy z siemieniem lnianym

Fot. Firma „Pellowski”

- Chleb dla diabetyków; chleb morski, o wydłużonej przydatności do spożycia; chleby: oliwski, musli, żytni trójkątny i żytni trójkątny z amarantusem, wieloziarnisty, żytni deskowy, wiejski, kaszubski, razowy, orkiszowy, pełnoziarnisty, razowy z siemieniem lnianym i graham.

- Bułki: grahamki, ziarniste, wieloziarniste, fitness, kukurydziane, z ziarnami słonecznika, żytnie i musli.

Sklepy i kawiarnie firmowe

Gdańsk: ul. Podwale Staromiejskie 82, ul. Rajska 5, bezpłatne Wi-Fi; ul. Rajska 10, bezpłatne Wi-Fi; ul. Długa 40/42, ul. Długie Ogrody 11, ul. Nowe Ogrody 36, ul. Łagiewniki 8/9, plac Dominikański 1 (Hala Targowa), ul. Kartuska 126, ul. Hallera 133, ul. Słupska 26, ul. Grunwaldzka 66, ul. Dmowskiego 16, ul. Cieszyńskiego 1 B, ul. Kilińskiego i Kościuszki (róg), ul. Obrońców Wybrzeża 4 D, ul. Obrońców Wybrzeża 27, tunel dworca SKM Gdańsk Żabianka, box nr 27, ul. Stanisława Lema 4/305, ul. Damroki 1B, ul. Czerwony Dwór 26, ul. Krzemowa 2

Gdynia: ul. Nowowiczińska, pawilon 22
Sopot: ul. Dworcowa 7 (Dworzec Główny PKP), bezpłatne Wi-Fi, możliwość naładowania komórki
Straszyn: ul. Komandora Kraszewskiego 1

Piekarnia-Cukiernia „Pellowski” Grzegorz Pellowski, ul. Podwale Staromiejskie 82, 80-844 Gdańsk, tel. 58 301 45 20

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



Bułki grahamka
Fot. Firma „Pellowski”

Słonawa zatoka



Wielorakie były związki Gdańska z Kaszubami. W czasach tragicznie zakończonej misji świętego Wojciecha mieszkali tu i rządili swoją ziemią książęta, z których jeden – Świętopelk II – doczekał się nawet pomnika we własnym grodzie. Tam, gdzie wody Kanału Raduni wpływają do Motławy, była niegdyś dzielnica o nazwie Osiek. W czasach zarówno książęcych, jak i krzyżackich wielu Kaszubów trudniących się rybołówstwem i rękodziełem zamieszkiwało właśnie ów rejon. W refrenie ich prastarej kołysanki miały rzekomo porzmiwiać echa krwawej rzezi, którą zgotowali podstępnie zdobytemu miastu jego pogromcy spod znaku czarnego krzyża. Wydarzenie to z 1308 roku przeszło

do historii jako rzeź Gdańska, a jedną z przypadkowych jej ofiar miał być właśnie bohater wspomnianej kołysanki.

Kaszubów przyplływających łodziami z Półwyspu Helskiego ze świeżo złowionymi darami morza zawsze można było spotkać w pobliżu baszty Łabędź, a więc na Targu Rybnym i w jego okolicy. Kobiety przybywały z innych okolic, a drób oraz nabiał sprzedawały przede wszystkim w miejscu, do którego już przed wiekami przylgnęła nazwa Kaszubski Rynek. Wielu Kaszubów było po prostu domokrażcami odwiedzanymi raz w tygodniu dobrze znane im domy.

Podobnie jak flisaków spławiających szlakiem wiślanym rozmaite dobra z południa kraju, tak i Kaszubów z ich charakterystyczną mową zawsze można tu było spotkać. W Gdańsku nauczał polskiego przez kilkadziesiąt lat swego życia piewca tego języka Krzysztof Celestyn Mrongowiusz. Chętnie spotykał się z Kaszubami. Oni dyktowali mu słówka,

których jeszcze nie znał. On zaś pomagał im jako tłumacz sądowy. W Gdańsku były drukowane pierwsze książki z kaszubskimi słówkami, a więc zabytki językowe mowy tego ludu.

Wszystko to upoważniało wielu rdzennych mieszkańców regionu nie tylko do dumy z takiego miasta, ale i do tego, by znać dzieje grodu stołecznego dla całej modrej krainy. Zmierając przez Oliwę, każdy prawowity obywatel Kaszub miał niepisany obowiązek złożyć pokłon pochowanym tam przed wiekami książętom. Komu jednak miał składać hołd, gdy po raz pierwszy w życiu znalazł się na terenie niemieckiego w znacznym stopniu Gdańska?

I tym razem odpowiedź nie była prosta. Na szczęście, gdy rozum okazywał się bezradny i nie wszystko dawało się wiarygodnie wyjaśnić, pozostawała jeszcze bogata fantazja oraz odwoływanie się do tego, co przetrwało w ustnej tradycji tych, co już na zawsze odeszli z tego świata.

Tak właśnie było pew-

nego razu, gdy któryś z gdańszczan, przekonany o swej nieomyślności, zadał kiedyś pewnemu Kaszubie z Półwyspu Helskiego podchwytliwe pytanie:

- Podobno jesteście gospodarzami tych stron od niepamiętnych czasów. Powiedzcie mi, proszę, jak to jest, że woda w Wielkim Morzu zawiera więcej soli niż woda Zatoki Gdańskiej, którą nazywacie Małym Morzem.

Kaszuba podrapał się za uchem, zażył tabaki z rogu, kichnął, pomyślał chwilę i rzekł:

- To prawda. Wiedzą o tym nawet ryby. A żyją tu morskie flądry, śledzie i pomuchle, i ryby słodkowodne. Nie zawsze tak było. Dawnymi czasy tych, co pływają tylko w Bałtyku, nie złowiłby żaden Kaszuba. Ale kiedyś słodkie wody Małego Morza uległy zasoleniu, a sprawił to pewien rybak z Gnieźdźewa.

- A cóż to za miejscowość? - zapytał gdańszczanin.

- To wieś niedaleko Pucka. O figlach jego mieszkańców opowiadano różne

rzeczy.

Ponoć wszystko czynili na opak i wbrew zdrowemu rozsądkowi. Mówiono o nich na przykład, że nie chcąc słono płacić za sól kupowaną od puckich sklepikarzy (ta zaś była niezbędna do konserwowania śledzi), wymyślili taki oto sposób. Całą rezerwę, którą jeszcze posiadali, wrzucili do miejscowego stawu, ten zaś napełnili świeżą rybą. Ich zdaniem, po roku miał tam się rozmnożyć słony śledź. Niestety, wiosną wyłowili jedynie tłustego węgorza. Uznali go za sprawcę całego zła i skazali publicznie na śmierć przez... utopienie.

- Czy istotnie tak było? - zapytał gdańszczanin, nie mogąc się powstrzymać od śmiechu.

- Ależ skądże. To tylko jedna z wielu anegdot na temat mieszkańców tej wioski. Faktycznie było zupełnie inaczej.

- Więc mów, co to ma w ogóle wspólnego z mniejszą słoną wodą Zatoki Gdańskiej, bo nie pojmuję.

- Otóż kiedyś przyplłynął do Gdańska na pokładzie swojej łodzi żaglowej

pewien gnieźdźewianin z synami. Przycumował przy samym pomoście Targu Rybnego. Ryba, którą przywiózł, była jeszcze żywa, ponieważ przechowywał ją w zanurzonej w wodzie skrzyni w kształcie łodzi. Między klepkami skrzyni były dość szerokie szpary. Taką niby-łódkę nazywamy u nas sadzem.

- Właśnie one cieszą się u nas największym wzięciem - wtrącił gdańszczanin.

- Rzecz w tym, że wszystkie miejsca w łodzi były zajęte, a gnieźdźewianin przyplłynął specjalnie po to, by zarobione pieniądze zostawić gdańszczanom za kilka worków soli, która tu była tańsza niż w Pucku. Z zadowoleniem przytargali je na plecach do portu i tu się okazało, że nie są w stanie swego nabytku pomieścić na pokładzie łodzi.

Od czego jednak rozum?! Czym prędeż upchnęli worki z solą do sadzu i wzięwszy go na hol, wyruszyli w drogę powrotną. Gdy dotarli szczęśliwie do Gnieźdźewa, okazało się, że ładunek po drodze się wypłukał i pozostały jedynie puste worki.

- Ale woda w Małym Morzu stała się lekko słona - dorzucił z ironią gdańszczanin, zapewne węsząc jakiś podstęp chytrego Kaszubę.

- Dokładnie tak się stało. Od tamtej pory można tu łowić zarówno ryby słodkowodne, jak i morskie. Tyle że - pouczył gdańszczanina - zważ pan, jak wielkie przyniosło to korzyści również mieszkańcom Neptunowego grodu.

Podkreślił też, że nie każdy potrafił się śmiać z własnych przywar. A na koniec dodał, że gnieźdźewianin nie to najmądrzejsi ze wszystkich Kaszubów. Są potomkami jednego z trzech wielkich magów, którzy złożyli hołd i dary betlejemskiej Dziecinie. Mieszkańcy tej miejscowości tylko udają przed innymi, że wszystko robią na opak. W ten sposób od wieków bronią się przed wścibstwem gdańszczan, którzy chcieliby za darmo posiąść czyjąś mądrość, a potem z niej tylko korzystać.



Stragany ze świeżą rybą, Targ Rybny, początek XX wieku

Fot. arch.

Jerzy Samp

Gdańskie zabytki poza Gdańskiem (13)

Skarby „byłego” kościoła Mariackiego w Gdańsku



rektor Muzeum Miejskiego Willi Drost; między innymi dlatego upamiętniono go tablicą na kamieniu przy wejściu do Muzeum – dziś Narodowego.

Osobiście wspominam też ostatniego ewangelickiego proboszcza kościoła Mariackiego Gerharda Gülzowa, z którym rozmawiałem na te tematy w 1975 r. w Lubece i który potem w listach informował mnie, gdzie w Niemczech znajdują się szaty i paramenty z naszego kościoła, podając ich numery z Katalogu Mannowskiego. Nieco później rozmawiałem z „decernentem” Wydziału Kultury w Hamburgu Volkerem Plagemannem o skrzydle ołtarza Ferberów, które jakimś niewytłumaczonym sposobem znalazło się w hamburskiej „Hali Sztuki”, kupione od duńskiego handlarza w Kopenhadze (!), podczas gdy ołtarz był już „pozyskany” (taki piękny eufemizm...) przez Muzeum Narodowe w Warszawie.

Wracam do sformułowania – „byłego” – z lubeckiej gazetki internetowej, bo jest ono kompletnie pozbawione sensu. Co więcej: jest po prostu obraźliwe dla wszystkich, którzy ten wspaniały kościół odbudowali ze zniszczenia ostatniej wojny i dla tych, którzy w tym pomagali – nie tylko Polaków, lecz także niemieckich gdańszczan. Zacząć wypada choćby od ostatniego przedwojennego konserwatora prof. Ericha Volmara, który w 1945 r. został w Gdańsku, by pokazać nowym polskim kolegom miejsca, gdzie były złożone ewakuowane obiekty. Podobnie zachował się dy-

Po latach ten sam p. Plagemann pomógł w zwróceniu skrzydła do Gdańska, co niewątpliwie ułatwiło powrót pozostałych części ołtarza z Warszawy. Dużo wcześniej poznałem w Gdańsku p. Waltera Kapahnke, który jako młody chłopiec asystował przy zdejmowaniu dzwonów z gdańskich wież, a potem pracował nad ich katalogiem. On również dzielił się ze mną informacjami. Wielkie zasługi dla naszych skarbów położył Hans Eggebrecht, któremu zawdzięczamy nowy karylion św. Katarzyny. Napisał w tej sprawie tysiące listów, poruszył świat ludzi dobrej woli – i pieniądze się znalazły. Do sukcesu przyczynił się także Günter Grass, który, kręcąc film w Gdańsku w 1981 r., powiedział z właściwą sobie lapidarnością do kamery: „Te dzwony zostały stąd ukradzione i mają tu wrócić!”. W podobny sposób jak Hans Eggebrecht skromny lekarz z Frankfurtu nad Menem, Otto Kulcke, „wychodził” zgodę i zdobył pieniądze na odbudowę organów w kościele Mariackim – wprawdzie tych ze św. Jana, ale nikt wtedy nie wiedział, że zachowało się równie wiele z olbrzymiej obudowy wielkich organów mariackich, z fragmentami z XVI wieku! Nie możemy zapomnieć naszego wielkiego przyjaciela Hansa Lothara Fautha, który walczył jak lew o powrót figury Matki Boskiej Bolesnej z kościoła w Vacha, dokąd ją wywieziono, i wielokrotnie wspomagał odbudowę datkami i przywożonym złotem książeczkowym, np. na pozłocenie cyfr zegarów – astronomicznego i Groblowego. Wszyscy oni popierali powrót wywiezionych skarbów na pierwotne miejsce. Wymieniam tu ludzi zasłużonych ze strony niemieckiej, bo użyte przez niemieckiego dziennikarza określenie w szczególny sposób uwłacza ich pamięci. O naszych budowniczych, konserwatorach, uczonych i przede wszystkim księżach nie muszę pisać, bo ich ogrom-



Ołtarz Ferberów – ze zwróconym z Hamburga skrzydłem (po prawej), na odwiecznym miejscu (fot. A. Januszajtis)



Matka Boska Bolesna – zwrócona z Vacha (fot. A. Januszajtis).

ny trud i wiekopomne zasługi już nieraz opisywano w wielu księgach i artykułach – szkoda tylko, że zbyt rzadko tłumaczonych na język niemiecki.

Wystarczy przypomnieć księdza infułata Stanisława Bogdanowicza – niestrudzonego bojownika o zwrot wszystkich zabranych obiektów, niezależnie od tego, w którą stronę je wywieziono. Słowa „były kościół” dyskredytują nasze wspólne działania, sprowadzając je do zera. Nie są one jednak, jak sądzę, wynikiem złej woli, tylko ignorancji. Nie należy z tego powodu „wytaczać armat”, jak to czynią ci, którzy nie zauważyli, że wojna już się skończyła (74 lata temu!), tylko z całą wyrozumiałością zaprosić ich autora do Gdańska, żeby po zwiedzeniu odbudowanej świątyni zachwycił się jej dzisiejszym stanem, zrozumiał swój błąd i odwołał to, co napisał. A niezależnie od tego – musimy więcej pisać o naszych dokonaniach i publikować za granicą.

Andrzej Januszajtis



Organy odbudowane m.in. dzięki staraniom Ottona Kulckiego (fot. A. Januszajtis)

Kwiaty jadalne w kuchni



Kwiaty nie tylko pięknie wyglądają i wspaniale pachną, ale również cudownie smakują. Komponują się smakowicie z mięsem, rybami, kaszami, warzywami, deserami, ciastem. Wrzucone do szklanki z wodą nadają elegancji i gracji, bez względu jak smakują. Jest ich bardzo wiele odmian, które zachwycają nasze podniebienia, jak i nadają potrawom niesamowite efekty estetyczne. Przepysznie komponują się z przeróżnymi potrawami zarówno bratki, te duże, małe, jak i te waniliowe, a także bergamotki, begonie, nasturcje, nagietki, stokrotki, balsaminki, czyli niecierpki, mniszki, kwiaty dyni, ogórków, cukinii, baldachy bzu czarnego czy kopru, dalie, floksy, goździki płaskie, kwiaty groszku, fasoli czy krwawnika. Lista tych pyszności jest bardzo długa, jak i szeroki staje się wachlarz ich zastosowania.

Najbardziej popularne w naszych kuchniach i restauracjach są pączki nasturcji, a przy tym są wyjątkowo smaczne i warto od nich rozpocząć swoją własną kulinarną przygodę z kwiatami. Wybornie smakują nadziewane serami i ziołami, w sałatkach czy jako dodatek do zup kremów szczególnie z białych warzyw: z pasternaku, topinamburu, skorzonery, selera, pietruszki, kalafiora, żółtej marchwi. Te cudowne, delikatne kwiaty o dużych płatkach przybierają różne odcienie żółci, czerwieni, pomarańczy lub biele, mają ostry pieprzny smak podobny do rzodkiewki, rzeżuchy, kalarepki, dzięki czemu stanowią

wspaniały dodatek do mięs, kanapek, kasz, serów.

Bardzo popularne w polskiej kuchni są stokrotki, które nie cechują się szczególnie mocnym smakiem czy aromatem, są jednak najpiękniejszymi kwiatami dekoracyjnymi. Wspaniale nadają się do dekoracji ciast, deserów, sałatek, pasztetów, rybnych dań czy dzbanków z wodą, rewelacyjne do karmelizacji, akcentowania dań głównych lub zup, są świetne jako posypki do tarty i tortów.

Najbardziej popularny w Polsce kwiat to oczywiście bratek i to nie tylko ozdoba naszego ogrodu, może również z wielkim powodzeniem zagościć na twoim talerzu. Dzięki ogromnym walorom kolorystycznym i słodkawemu smakowi wspaniale sprawdza się przy wielu potrawach. Bratki są świetnym dodatkiem do sałatek, deserów, musów czy galaretek, a nawet lodów, to elegancki komponent dekoracyjny półmisków, dań ciepłych, pierogów, naleśników lub zimnych napojów i drinków.

jest to współczesna moda i odkrycie XXI wieku, jednak większość z nas musi się jeszcze przekonać i we własnej kuchni zaserwować przepiękne i pyszne dekoracje kwiatowe.

Sałatka z bratkami: liście sałaty i rukoli, żółty burak pieczony pokrojony w cienkie plastry, kawałki gruszki, aromatyczne kolorowe bratki, pokrojonych 5-6 truskawek, 60 g feta light – pokroić w drobną kostkę, sos:

oli-



wa, balsamico, sok z cytryny, pieprz cytrynowy, sól himalajska. Sałatka ze stokrotkami: 2 garście liści młodego szpinaku, 5 dużych truskawek, 2 łydgi selera naciowego, garść stokrotek, sos: olej lniany, balsamico – ½ łyżeczki, łyżka wody, ½ łyżeczki miodu, 2

Arbuz



Mam wrażenie, że kwiaty są już wszędzie, zdobią ciasta, ubarwiają lemoniade, wirują w sałatce, stylowo prezentują się w białej czekoladzie, kusi szampański mus arbuzowy z niecierpkami i naleśnik z kwiatami bzu czarnego. Kwiaty zjadali już starożytni Rzymianie, więc nie

łyżki natki pietruszki drobno posiekanej, świeżo zmielony pieprz do smaku, szczypta soli morskiej, czubryca zielona. Truskawki kroimy na cząstki, seler siekamy na plasterki, na listkach szpinaku układamy truskawki i seler, posypujemy stokrotkami, rozcieramy i

łączymy składniki sosu wraz z natką, polewamy sałatkę. Zupa krem z białych warzyw z kwiatami: seler korzeń, kalarepa, pietruszka, marchew żółta, pasternak, jabłko, kawałek imbiru – 1cm, warzywa zalewamy wodą – 1,5 litra, doprawiamy pieprzem cytrynowym, sokiem z cytryny, czubrycą zieloną, po obgotowaniu wyjmujemy imbir, a całość miksujemy, podajemy w miseczkach, dekorujemy kwiatami.

Lato to doskonała pora dla odżywczych i zarazem delikatnych zup, sałatek, soków, naparów i deserów, a zarazem podróż ukierunkowana na wiele nowych smaków i walorów organoleptycznych, to również odkry-

wanie niezwykłych połączeń, kompozycji smakowych i aromatycznych. Niesamowite składniki odżywcze i smakowe łączą się w całość, cukinia faszerowana pastą z sera feta, sałatka z fasolki szparagowej z pieczonymi ziemniakami, zapiekanka z ryżu i zielonego groszku, naleśniki z owocami, sosem waniliowym, musem ze świeżych malin czy puree z kalafiora, zupa marchwiowo-malinowa z natką mięty. Bowiem zdrowo – oznacza pysznie, kolorowo i smakowicie. Chętnie eksperymentujemy kulinarnie, gdyż mamy dostęp do całej gamy świeżych warzyw i owoców, przygotowujemy różne musy, smaczne naleśniki z kaszy jaglanej z humusem buraczanym, chętnie robimy kiszonki z kapusty, również pekińskiej – kimchi, kisimy marchew, seler naciowy, patisony, kolorowe cebule, wyciskamy soki z jarmużu, szpinaku, młodych jabłek, limonki lub buraka, antonówki, marchwi, pomarańczy, imbiru, cytryny.

Maria Fall-Lawryniuk

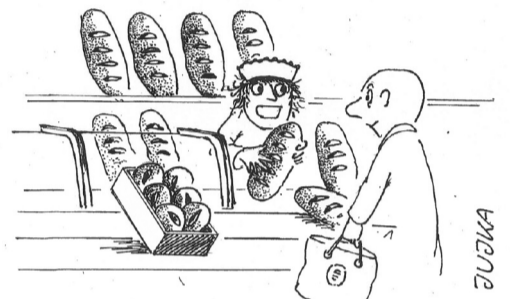
Chlebniczek Jujki



JAK MU POWIEDZIAŁEM, ŻE TEN Z OPOZYCJI ZJADŁ TO SAMO, TO GOŚĆ SIĘ PORZYGAŁ



DAŁAŚ MI ZA MAŁO PIENIĘDZY, ZABRAKŁO MI NACHLEB

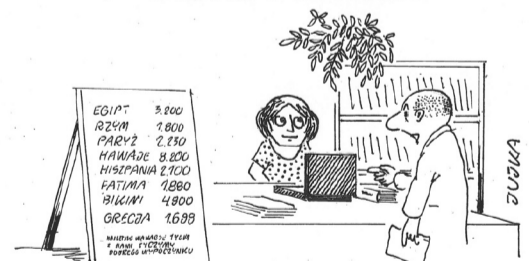


O PARĘ WIĘCEJ? PEWNIÉ PAŃSTWO SPODZIEWACIE SIĘ GOŚCI?



TO NIE DA UPIEKŁAM TE PYSZNE CIASTKA OD PELLOWSKIEGO

BIURO PODRÓŻY



ALE CZY ONI TAM MAJĄ CHLEB LITEWSKI?



Z MOIM TEŻ NIE DOBRZE, NAWET CHLEB OD PELLOWSKIEGO PRZESTAŁ MU SMAKOWAĆ



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: www.trojmiasto.pl/kurier-gdanski lub wpisując w wyszukiwarce Google: kurier.gdanski