

## Na Świętego Marcina kaszubskie rożki marcjanki

W dniu Narodowego Święta Niepodległości, będącym również Dniem Świętego Marcina, obchodzonym 11 listopada, tak jak każda tradycja należy spożyć słodkiego rogalia świętomarcińskiego. Ten pochodzący z Wielkopolski zwyczaj, kultywowany tam od połowy XIX stulecia, przyjął się już w całej Polsce. Dziś rogalie świętego Marcina, pod różnymi nazwami, oferują w jego dniu cukiernie, kawiarnie, małe sto-

lowi, opracował profesor Jerzy Samp. Pomorskie rogalie świętomarcińskie, czyli marcjanki, są równie smakowite jak wielkopolskie. Natomiast ich nazwa nie narusza praw 100 wielkopolskich firm cukierniczych, w tym z Poznania, które zastrzegły sobie określenia: rogalie marcjańskie lub świętego Marcina. Uprawnienia te potwierdzają certyfikaty Kapituły

zastrzeżonej przez kapitułę poznańską receptury, słodkie rogalie wypieka się z ciasta drożdżowego, półfrancuskiego, które po rozwałkowaniu rozkrawa się na trójkąty. Po ułożeniu na trójkątnych płatach ciasta nadzienia z masy makowej, zawierającej rodzynki, orzechy arachidowe i esencję migdałową, są one zawijane i układane na blasze, aby wyrosły. Po wyjęciu z pieca rogalie pokrywa się poma-

przeżywa tylko na tydzień przed tłustym czwartkiem.

Konsumowanie w Dniu św. Marcina rogali było znane w Wielkopolsce już pod koniec XIX wieku. Najlepiej dokumentuje to reklama zamieszczona 10 listopada 1852 roku w „Gazecie Wielkiego Księstwa Poznańskiego”. Zawiera ona ogłoszenie: „Jutro w Czwartek Rogale nadziewane, po różnych cenach w cukierni A. Pfitznera, ulica Wrocławska”. Cukiernia Antoniego Pfitznera działała w Poznaniu od roku 1849. Dlatego też należy przypuszczać, że poznańska tradycja wypiekania rogali świętomarcińskich musi być znacznie wcześniejsza.

W okresie zaboru pruskiego, od roku 1901, rogalie marcjańskie promowało Stowarzyszenie Cukierników w Poznaniu. Po 1945 roku tradycję ich wypiekania wznowili poznańscy cukiernicy. Rzemieślniczych cukierni i piekarni nie objęła komunistyczna ustawa nacjonalizacyjna z 1946 roku, dzięki temu nie zostały zlikwidowane. Tyle że wprowadzone przez władze komunistyczne przepisy i braki rynkowe ograniczały ich działalność produkcyjną i asortyment wyrobów. Cukiernicy nie zdołali zachować całkowicie oryginalnej receptury nadzienia rogali. Do wojny sporządzano je m.in. z migdałów, które w PRL stały się dla nich niedostępne. Zastąpione zostały więc masą wytwarzaną z białego maku z dodatkiem aromatu migdałowego.

oprac. (JAS)

Firma „Pellowski” oferuje rogalie i pieczywo  
**Rożki marcjanki  
na Świętego Marcina**



Rogale marcjanki z firmy „Pellowski”

Fot. arch.

### Rogale i rogaliki

W Dniu Świętego Marcina, 11 listopada, firma „Pellowski” zaferuje w swoich sklepach, na stoiskach i w kawiarniach, jak co roku, pomorskie rożki, czyli rogalie marcjanki. Duże marcjanki, o wadze 150 gramów, będą sprzedawane pojedynczo, na sztuki, a małe, ważące 60 gramów, na wagę. Zgodnie z firmową recepturą, wypieka się je z ciasta drożdżowego, wyrobionego z mąki pszennej. Po wyrośnięciu ciasto jest wałkowane i nacinane tak, aby powstały z niego płaty w kształcie trójkątów równoramiennych. Następnie układa się na nich wcześniej przygotowane nadzienie z niebieskiego maku lub orzechów i zawija.

### Pieczywo

Pieczywo prozdrowotne: chleb dla diabetyków, niezbędny w diecie osób chorujących na cukrzycę oraz z nadwagą i otyłością; chleby żytnie - trójkątny, trójkątny z amarantusem i deskowy; razowy, razowy z siemieniem lnianym, orkiszowy, graham wieloziarnisty, fitness oraz musli. Bułki: grahamki, fitness, kukurydziane, musli, ziarniste, żytnie oraz pszenne - wrocławskie, poznańskie i wiejskie

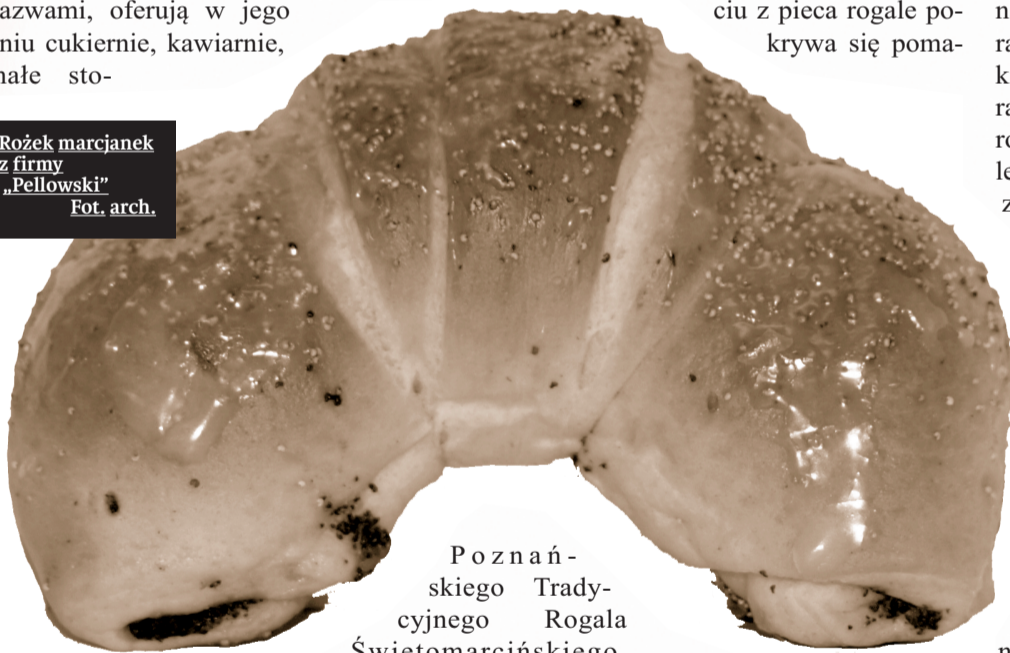
\*\*\*

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 1B, 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, al. Hallera 133, ul. Cieszyńskiego 1B, ul. Obrońców Wybrzeża 25, ul. Damroki 1B 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.

Zamówienia na nasze wyroby piekarskie i cukiernicze przyjmujemy we wszystkich naszych sklepach i punktach handlowych. Można je składać również telefonicznie - tel. 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

Rożek marcjanek z firmy „Pellowski”  
Fot. arch.



Poznańskie Tradycyjnego Rogala Świętomarcińskiego,

powołanej przez Cech Cukierników i Piekarzy w Poznaniu.

Aby uniknąć konfliktu z poznańskimi cukiernikami, poza marcjankami pomorscy cukiernicy nazywają świąteczne ciastka rogalami z makiem, rogalikami z białym makiem, rogalami marcinowymi czy na Świętego Marcina, a nawet - rogalami... Marcjana. Złazszcza iż w 2008 roku rozporządzeniem Komisji Europejskiej nazwę „Rogal świętomarciński” wpisano do rejestru nazw chronionych, pochodzenia i oznaczeń geograficznych w Unii Europejskiej. Według

dą cukrową i posypuje rozdrobnionymi orzechami włoskimi.

Grzegorz Pellowski przekazał, że w ostatnich latach w Dniu Świętego Marcina znacząco wzrasta liczba wypiekanych i sprzedawanych marcjanek. To też, aby zaspokoić zwiększające się 11 listopada zapotrzebowanie na rogalie, z kilkudniowym wyprzedzeniem trwają przygotowania i mobilizacja w piekarni i cukierni. Należy zmagazynować surowce piekarnicze i produkty będące składnikami ciasta oraz mas będących ich nadzieniami. Podobnie gorący okres firma

iska handlowe i wielkie supermarkety.

W sklepach i kawiarniach firm z grupy Piekarnia-Cukiernia „Pellowski” Grzegorz Pellowski w Gdańsku 11 listopada będzie można kupić pomorskie rożki marcjanki, czyli kaszubskie rogaliki wypiekane na Świętego Marcina. Rożek jest nazwą rogalia, wywodzącą się z Kaszub, a drugi człon nazwy „marcjanki” powstał z połączenia imion Marcin i Jan. Legendę o tych dwóch przyjaciółach, których połączone dwa kaszubskie rożki do tabaki dały formę roga-



Z teki prof. Jerzego Sampa

# Browarnicza, Psia czy Ogarna?



wersja, że interesująca nas ulica zawdzięcza swoją nazwę gdańszczyzom noszącym popularne już w XIV i XV w. nazwisko Hund (Pies). Żadna jednak z hipotez niczego do końca nie przesądza.

O tym, jak ważna była Ogarna w średniowieczu, świadczy choćby fakt, że właśnie tu mieściła się krzyżacka mennica. W niej to niejaki mistrz Gert wybijał srebrne monety. Zrazu dość prymitywne, jednostronnie sztancowane brakteaty, lecz później także obustronne szelągi. W latach 1394-97 inny mincerz wybijał tu, na potrzeby zakonu, również złote dukaty pruskie, a gdańska mennica nie miała sobie równych w całym państwie krzyżackim. W czerwcu A. D. 1416 na skutek panującej w mieście drożyzny wybuchła w mieście rewolta pospólstwa gdańskiego. Na jej czele stanął mieszkający wówczas przy ul. Ogarnej dzielny browarnik – Jan Lupi. Podczas zamieszek zniszczono właśnie zniestaną mennicę produkującą trudno osiągalny pieniądz. Rychło jednak uczestników tej rewolty pojmano, a najaktywniejszych ścięto. Szczęśliwie Jan Lupi zdołał z Gdańska zbiec.

Największy zgiełk panował tu w czwartki. Tędy pędzono w średniowieczu zakupione bydło rzeźne. Poganiacze, zapewne z pomocą licznych psów, kierowali rogaczną ku Bramie Krowiej, a stamtąd przez most na Motławie ku Wyspie Spichrzów, gdzie już w XVI wieku mieściły się rzeźnie. Pierwotna nazwa ulicy brzmiała „platea bra-seatorium”, po niemiecku „Brauegasse”, co oznacza Browarnicza. Istotnie bowiem wielu mieszczan trudniących się produkcją i sprzedażą piwa miało swe kamienice (od XIV w.) przy tej właśnie ulicy. Wtedy to jeszcze poza domami mieszkalnymi znajdowały się tu obszerne składy i spichrze.

Trudno dziś dociec, dlaczego – poczynając od roku 1378 – starą nazwę coraz skuteczniej zaczęła wypierać nowa. Ta brzmiała „platea canum”, co tłumaczy się po prostu jako ulica Psia. Jej obecne więc brzmienie możemy uznać za eufemizm. Przymiotnik „psia”, np. psia pogoda, psia wiara, psia krew, psi grzyb, ma w języku polskim wyraźnie pejoratywny charakter. Przeto przemianowano po wojnie nazwę ulicy, zmieniając Bogu ducha winnego psa na ogara, dzięki czemu mamy dziś Ogarną.

Dawniej przypuszczano, że w miejscach wydzielonych stróże gdańskiego dobytku i bezpieczeństwa hodowali tu swych psich sprzymierzeńców, którymi niekoniciecznie musiały być szlachetne, gończe ogary. Z reguły jednak te niecieszące się najlepszą sławą hałaśliwe rewiry oddalone były od głównych traktów. A przecież ta należała od początku do głównych ulic starego Gdańska. Wiadomo ponadto, że miejscem tradycyjnie strzeżonym przez sfory niebezpiecznych psów była aż do połowy XIX w. Wyspa Spichrzów. Przyjęła się też

Pod koniec wieku XVI tutejsza mennica wciąż jeszcze funkcjonowała. Głównym mincerzem był wówczas Filip Kliiver, który pełnił swe obowiązki do roku 1610. Stary zakład chylił się jednak ku ruinie. Po śmierci Filipa pracę ojca kontynuował jeszcze przez osiem lat jego syn Dawid, od którego mennicę przejęła Rada. W tym czasie sztancownia mieściła się w od lat nieremontowanej i przeciekającej Bramie Rybackiej, a bicie monet musiało być kiepskim interesem, skoro Kliiver i jego syn pracowali w warunkach urągających powadze wykonywanego zawodu. W pomieszczeniach przy ul. Ogarnej mieszkał przez jakiś czas fizyk miejski Schade. Dopiero po jego śmierci (1588) zaczęto tu na nowo wybijać monety.

Jedną z najciekawszych budowli znajdujących się u zbiegu ulic Ogarnej i Podgarbary był tzw. Dwór Miejski wraz z trzema znaj-



Widok ul. Ogarnej ku Bramie Krowiej (lata 30. ubiegłego stulecia)

dującymi się tu basztami: Browarną, Narozną i Schultza. Całość miała charakter obronny, z czasem pierwotne funkcje tych obiektów uległy zmianom. Była tu szkoła fechtunku, ujeżdżalnia, stajnie miejskie, wypożyczalnia powozów, wozownia należąca do poczty, wreszcie straż pożarna. W latach 1885-87 nieopodal Baszty Naroznej wzniesiono okazałą synagogę żydowską w stylu gdańskiego neorenesansu. Przystała istnieć jeszcze przed II wojną światową, a znaczną część jej wyposażenia można dziś oglądać w Muzeum Żydowskim w Nowym Jorku.

Spośród kupców polskich mieszkających w XIX wieku przy ul. Ogarnej godzi się wspomnieć o Maksymilianie Baranowskim. Był kuratorem towarzystwa Ogniwo i należał do tych patriotów, których podpisy widnieją na specjalnych „adresach” skierowanych przez polskich gdańszczyz do Jana Matejki w związku z jego przyjazdem do Gdańska.

Na początku lat 70. Zrzeszenie Kaszubsko-Pomorskie ufundowało kamienną tablicę pamiątkową, która przypomina mieszkańcom miasta i turystom, iż w kamienicy przy ul. Ogarnej 20/21 mieściła się w latach 1911-12 redakcja czasopisma „Gryf” – organu

Towarzystwa Młodokaszubów, którego twórcą i redaktorem był dr Aleksander Majkowski, wybitny kaszubski działacz i pisarz.

To tu, przy ul. Ogarnej, w kamienicy nr 94 urodził się w roku 1686 wynalazca termometru rtęciowego, fizyk, który zaprojektował skalę temperatury zwaną skalą jego imienia – Gabriel Daniel Fahrenheit. To nazwisko znaleźć można dziś we wszystkich encyklopediach świata.

Opuścił Gdańsk jeszcze jako chłopiec, tuż po ukończeniu tutejszej Szkoły Mariackiej. Wyjechał do Amsterdamu, gdzie miał się uczyć zawodu kupieckiego. Nigdy nie zdołano wyjaśnić do końca okoliczności ani przyczyn tajemniczej śmierci jego rodziców. Ich martwe ciała, w których nie stwierdzono śladu choroby, trucizny ani obrażeń, znaleziono pewnego ranka w jednym z podmiejskich ogrodów. To szczęśliwe za życia, młode jeszcze małżeństwo, niespodziewanie osierociło pięcioro dzieci, z których najstarszym był właśnie Gabriel Daniel.

„Zdumiewająca jest zмова milczenia rodzinnego miasta, która towarzyszyła pracy Fahrenheita przez całe jego życie. Choć stale przebywał w Holandii, odwiedzał nieraz Gdańsk, miał tu przecież



Daniel Gabriel Fahrenheit urodzony w Gdańsku

rodzinę i bogatych znajomych. A jednak umierał samotnie, opuszczony przez wszystkich, w skrajnej niemal nędzy” – pisał o nim w „Opowieściach gdańskich uliczek” Edgar Milewski. Liczący ledwie 50 lat uczony i wynalazca zmarł w 1736 roku.

Mówiąc o Ogarnej, nie sposób pominąć Wiktora Gomulickiego, w którego twórczości literackiej sporo jest gdańskich akcentów. Autor słynnej „Pieśni o Gdańsku” opublikował na łamach „Tygodnika Ilustrowanego” (1908) pełen głębokich refleksji autobiograficzny tekst zatytułowany „Wenecja Północy”. Opisuje w nim swój pierwszy kontakt z miastem, które później tak bardzo miał pokochać.

Jak wynika z treści tej publikacji, on także mieszkał przy ulicy Ogarnej. „Ulica Psia; hotelik Pod Złotą Różą. Noc z 31 sierpnia na 1 września. Ciepły wiatr pędzi chmury srebrne i popielate. Biały, mocno błyszczący krąg księżycy to wyziera z obłoków, to się w nich zatapia. Omnibus hotelowy przywiózł jednego tylko podróżnego; młodzieńczyka, który za cały „bagaż” ma bardzo cienką laskę bambusową. (...) Po chwili młodzieńczyk rozgaszczał się w maleńkiej „ciupce” na piątym piętrze. Ofiarowano mu, co hotel miał najlichszego. W istocie, było to -królewskie”.

Nie ma już tamtego Gdańska. Nie ma małych hotelików przy Ogarnej. Zniknęły bez śladu spotykane nad Motławą jeszcze przed I wojną światową psy zaprzężone do niewielkich dwukołowych wózków, w których woziło się biały piasek służący gospodyniom do wysypywania przedsińców, korytarzy i kuchennych podłóg, szczególnie z okazji Zielonych Świąt. Nikt już nie może pamiętać ciągnionych przez duże gdańskie psy wózków z bańkami mleka. Nie ma nawet Psiej ulicy, o której z taką nostalgią pisał autor „Wspomnień niebieskiego mundurka”.

Jerzy Samp



# Gdańskie zabytki poza Gdańskiem (16)



Wbrew tytułowi w bieżącym odcinku naszej serii będzie mowa o obiektach, które są w Gdańsku. Ale nie sprzedajmy faktów. Na razie zostawiliśmy je w Muzeum Narodowym w Warszawie, gdzie trafiły 26 września 1961 roku. Było wiadomo, że mają wrócić, ale nie było oficjalnej decyzji. W piśmie do ministra Zygmunta Garsteckiego z dnia 6 października czytamy: „Zarząd Muzeów i Ochrony Zabytków występuje z wnioskiem o wyrażenie zgody na przekazanie Gdańskiego Zbioru Tkanin Zabytkowych Muzeum Pomorskiemu w Gdańsku. ZMIÓZ podaje, że po zaakceptowaniu przez Obywatela Ministra wniosku, tkaniny zostałyby dnia 12 lub 13 bm. przewiezione samochodem Muzeum Pomorskiego marki Nysa (kryty furgon) do Gdańska. Przejęcia tkanin w Warszawie dokona upoważniony kustosz z Muzeum Pomorskiego. Przewiduje się, że konwojować tkaniny będzie jeden funkcjonariusz M.O”.

Pismo podpisał dyrektor Malinowski. W następnym dniu minister potwierdził zgodę. Kolejnym dokumentem jest „Protokół zdawczo-odbiorczy z 12 X 61 r. przekazania z Muzeum Narodowego w Warszawie do Muzeum Pomorskiego w Gdańsku dwóch skrzyń zawierających Gdański Zbiór Tkanin Zabytkowych... Dyrekcja Muzeum Pomorskiego w Gdańsku potwierdza niniejszym odbiór w/w dwóch skrzyń, których szczegółową zawartość podaje się na załączonym spisie. Wydał: Główny Inwentaryzator Muzeum Narodowego w Warszawie (-) Józef Kojdecki. Przyjął: Kustosz Muzeum Pomorskiego w Gdańsku (-) Jan Chranicki”. Można sobie wyobrazić, z jakimi uczuciami

przejmował te „tkaniny” kustosz, późniejszy dyrektor gdańskiego muzeum. W jego ręce trafiła spora część dawnego zbioru paramentów i szat kościelnych kościoła Mariackiego, o niedającej się oszacować wartości, jednego z najwspanialszych w świecie. O tym, które obiekty w niej się znalazły, informuje spis obejmujący 189 pozycji. Wymieniony pod nr 10 tzw. płaszcz Mszczuja (dziś nazywamy go raczej płaszczem lub ornatem Świętopełka) nie należał do kościoła Mariackiego. Był od wieków własnością kościoła Norbertanek w Żukowie. Tutaj trafił przypadkiem: najprawdopodobniej po zajęciu Pomorza przez Niemców w 1939 roku zabrano go stamtąd i przekazano do gdańskiego Muzeum Miejskiego (Stadtmuseum), by w trakcie ewakuacji dołączyć go do Mariackiego zbioru. Jako odwieczna własność żukowskiego kościoła powinien tam wrócić.

Wróćmy jednak do naszych skarbów. Według spisu zawierał 10 kap (w tym wspomniany „płaszcz Świętopełka”), 13 dalmatyk, 37 ornatów, 23 stuły, 12 manipularzy, 4 alby, 11 humerałów, 35 sudariów, 12 obrusów i obrusków, 8 substratoriów, 18 ręczniczków, 3 obrazy ołtarzowe, 2 wela i jeden kawałek tkaniny, nieuwzględniony w katalogu Mannowskiego. Jak się potem okazało 1 stuła i 1 manipularz zapisano podwójnie, więc w sumie mamy 186 obiektów, w tym 185 z katalogu Mannowskiego, liczącego w sumie 541 pozycji. Odręcznie dopisano: „Nieuwzględniony obrusek M 349 [aktualny nr inw. MNG 130414/Tk]”. Skrót MNG oznacza, że dopisano to po roku 1972, w którym przemianowano Muzeum Pomorskie na Muzeum Narodowe w Gdańsku.

Warto tu dodać parę wyjaśnień. Kapą nazywamy zwierzchnią szatę kapłana nakładaną przy uroczystych ceremoniach z wyjątkiem mszy św. Ornat to zwierzchnia szata liturgiczna w czasie mszy. Dalmatyka oznacza szatę diakona z krótkimi rękawami. Stuła to długi pas naramienny

## Ornat M 33 z arabskimi napisami

używany przy wszystkich uroczystych czynnościach, manipularz - krótka opaska wokół lewego przedramienia, używana podczas mszy, alba - rodzaj długiej białej koszuli zakładanej pod szatę zwierzchnią. Humerałem nazywa się zawiązywaną na piersiach chustą, okrywającą szyję i ramiona, jako podkładka pod ornat. Sudarium - sukienki ochraniacz na biskupi pastorał zapobiegający ujęciu gołą dłonią. Substratorium - podkładka pod właściwe płótno mszalne, tzw. Corporale.

Przytoczmy dla przykładu opis jednego tylko obiektu, oznaczonego przez Mannowskiego numerem 33: „Ornat z brokatu z pasami poziomymi na przedzie, napisy arabskie na przemian z motywami ornamentalnymi, z tyłu układ pionowy. Azja Mniejsza XIV w.”. Opis

Mannowskiego jest znacznie bardziej precyzyjny: „Brokat paskowy. Materiał podstawowy paskowany, niebiesko - czerwono - zielono - biały atlas jedwabny. Ornamentyka (wykonana narzuconą reliefową nałożoną złotą nicią. (Jednostronnie położony rzemyk skórzany wokół nici osnowy). Na przemian pasy z palmowym kwiecieniem i okrągłymi wypełnieniami i pasami z grupami arabskiego pisma i ornamentu gwiazdowego (Stale powracający tekst „Sultan przemądry”). Szerokie pasy są przedzielone węższymi pasami z biegnącymi zwierzętami i półksiężycami (Persja, 14 w.). Napisy arabskie są także na naszej dalmatyce nr 113 z tego samego czasu, również uszytej z brokatu podobnego samego pochodzenia”.

Andrzej Januszajtis



(fot. Archiwum Katedry Konserwacji i Restauracji Tkanin Zabytkowych ASP w Warszawie i MNGd.)

19

Załącznik do protokołu zdawczo - odbiorczego  
z dnia 12 października 1961 r.

1. Kapa z adamaszku wypełzonego czerwonego, ornament stylizowany święta i kwiaty. Nr 8. Rochy, Lukka, XIV w.
2. Nr. 11. Kapa z brokatu wypełzonego czerwono-żółtego, ornament symetryczny: palmy i skrzydła orła, wstęgi z napisami arabskimi. Rochy, Lukka, 2 poł. XIV w.
3. Nr. 13. Kapa z brokatu złotobłękitnego, ornament asymetryczny. Przedstawienie Marii Egipcyjanki przed ołtarzem, wielokrotnie powtórzone. Rochy, Lukka, XIV w.
4. Nr. 15. Kapa z brokatu wypełzonego czerwono-żółtego, ornament symetryczny: palmy, leopardy i gazele, futła. Fenecja, XV w.
5. Nr. 17. Kapa z atlasu szcziastego, gładkiego, kolumna z kotysem liści, kwiatów i orłów. Rochy, Fenecja, pocz. XV w.
6. Nr. 18. Kapa z adamaszku błękitno - żółtego, ornament symetryczny: liście, stojące orły. Herby wypełzone. Rochy, XIV w.
7. Nr. 19. Kapa z mory ryposowej czarnej, gładkiej, brzegi z czerwono-białego adamaszku, motyw wici z liśćmi i kwiatami. Rochy, XIV/XV w.
8. Nr. 21. Kapa z aksamitu czarnego wypełzonego (obecnie szity), zdobionego motywem owocu granatu. Rochy, XV w.
9. Nr. 27. Kapa z aksamitu oliwkowego z symetryczną wzorem granatu. Rochy, XV w.
- Kolumna haftowana z Ukrzyżowaniem, Biency, 2 poł. XV w.
10. Bez Nr. Kapa z Żukowa pow. Kartuzy, z czerwonego jedwabiu, zdobiona pasami z brokatu. XV/XVI w. (tzw. płaszcz Mszczuja).
11. Nr. 113. Dalmatyka z barwnego brokatu z arabskimi napisami. Bliski Wschód, XIV w.
- rękawy i obrazowanie z niebiesko - zielonego jedwabiu z białym

Kartka ze spisu „Gdańskiego Zbioru Tkanin Zabytkowych”



# Rośliny mają moc



Rośliny to przyszłość, zdobywają coraz większą popularność w naszym codziennym jadłospisie, nie trzeba już nikogo przekonywać do ich walorów odżywczych i smakowych. Kuchnia roślinna to trend, który rozwija się prężnie na całym świecie, dotarł również do Polski, gdzie wydawać by się mogło – królują kiełbaski, różne mięsowa czy tradycyjne kotlety schabowe. Jednak owoce i warzywa, koktajle roślinne, wyraziste humusy, zupy kremy czy burgery z kaszy i warzyw zamiast mięsa szturmem podbijają najmodniejsze lokale, coraz częściej stanowią również uzupełnienie menu przygotowywanych przez nas w naszych własnych domach.

Wegańskie paszety, kotlety i flaczki podbijają podniebienia nawet zdeklarowanych mięsożerców, a umiejętnie przyrządzone warzywa, strączki, kasze i grzyby potrafią być świetnym uzupełnieniem naszego codziennego jadłospisu. Choć często możemy spotkać się z opiniami, że dieta oparta na roślinach jest mniej ciekawa i nie dostarcza wszystkich substancji niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu, warto spojrzeć na nią z innej strony, gdyż może stać się okazją do próbowania nowych produktów i smaków. A konieczność wyszukiwania kolejnych alternatyw skutecznie rozbudzi kulinarną wyobraźnię, poszerzy gamę aromatów, urozmaici codzienne posiłki i pozytywnie wpłynie na nasze zdrowie.

Na świecie jest ponad 420 milionów wegetarian, którzy stanowią prawie 7 proc. całej populacji, najwięcej z nich mieszka w Azji, w Europie jest ich około 9 milionów – głównie

w Wielkiej Brytanii. W Polsce grono wegetarian również rośnie, już około 3 proc. dorosłych Polaków nie jada mięsa, głównie ze względów zdrowotnych bądź z obawy przed obecnością chemikaliów i innych dodatków. Nie chodzi tylko o pokazanie zalet menu bez mięsa i przekonanie siebie i innych do diety wegetariańskiej, to nie kolejna moda, którą propagują celebryci, gdyż już w VI wieku p. n. e. Pitagoras z Samos w swej myśli filozoficznej

Newton, Lew Tolstoj, Albert Einstein.

Wegetarianizm to nie tylko niejedzenie mięsa. Istnieje bowiem wiele odmian takiej diety – jedne są bardziej restrykcyjne (np. zabraniają także jedzenia nabiału), inne dopuszczają np. jedzenie ryb. Ale przede wszystkim – wegetarianizm – to także rodzaj postawy wobec życia i zdrowia – prawdziwy wegetarianin wie, jak komponować posiłki, aby były pełnowartościowe, prowadzi higienicz-

Wegetarianizm nie jest tylko jednym rodzajem diety, w jego obszarze istnieją odmiany mniej lub bardziej rygorystyczne. Do najważniejszych należy zaliczyć: semiwegetarianizm – jest to najmniej rygorystyczna postać diety wegetariańskiej i najbardziej zalecana z żywieniowego punktu widzenia, która nie wymaga drastycznych modyfikacji żywieniowych i nie prowadzi do niedoborów składników odżywczych. Ta łagodna odmiana sposobu żywienia dopuszcza uzupełnianie pokarmów roślinnych produktami mlecznymi, jajami, rybami, a nawet w ograniczonych ilościach mięsem drobiowym (2-3 porcje w tygodniu), co daje możliwość łatwego zbilansowania naszego jadłospisu. Ta odmiana wegetarianizmu (aczkolwiek przeczy to definicji) jest przedmiotem zainteresowania wielu lekarzy i żywieniowców z uwagi na potencjalne korzyści jej właściwości w profilaktyce niektórych chorób cywilizacyjnych. Laktoowo-wegetarianizm – to dieta dająca potencjalne możliwości zapewnienia kompletnego zestawu składników odżywczych w dziennej racji pokarmowej. Produkty pochodzenia zwierzęcego, takie jak: mleko, nabiał, jaja, tłuszcze zwierzęce, stanowią często jedyne źródło niektórych związków egzogennych, w tym witaminy B12, cynku, tauryny i wielu innych. W tego typu diecie występuje natomiast znacznie większe spożycie jaj kurzych w stosunku do pozostałych diet, w tym nawet tradycyjnej. Są one zasobnym źródłem cholesterolu pokarmowego, co może prowadzić do zwiększenia stężenia cholesterolu w surowicy krwi, a zwłaszcza frakcji LDL (tzw. zły cholesterol). Ta odmiana diety przyzwala bowiem na spożywanie jaj oraz nabiału i jego przetworów, a także miodu, zabrania natomiast sięgania po mięso, ryby, a nawet inne produkty pochodzące z rzeźni: podpuszczka (składnik serów) czy żelatyna (składnik galaretek i serków).

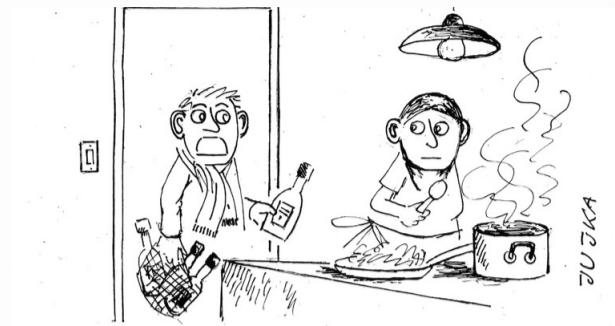
Maria Fall-Lawryniuk



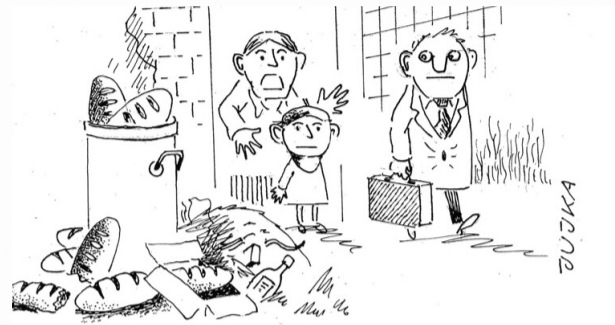
wypowiadał się przeciwko składaniu ofiar ze zwierząt oraz jedzeniu mięsa. Przez wiele stuleci wegetarianizm był traktowany jako ciekawostka, mimo że krąg wegetarian obejmował tak wielkie nazwiska jak: Sokrates, Platon, Arystoteles, Leonardo da Vinci, Izaak

ny tryb życia, jest aktywny fizycznie, nie sięga po śmieciowe jedzenie lub żywność niewiadomego pochodzenia. Głównym źródłem pożywienia w takiej diecie są rośliny zbożowe, okopowe, strączkowe, warzywa, owoce, orzechy, ziarna, grzyby oraz rośliny oleiste.

## Chlebniczek Jujki



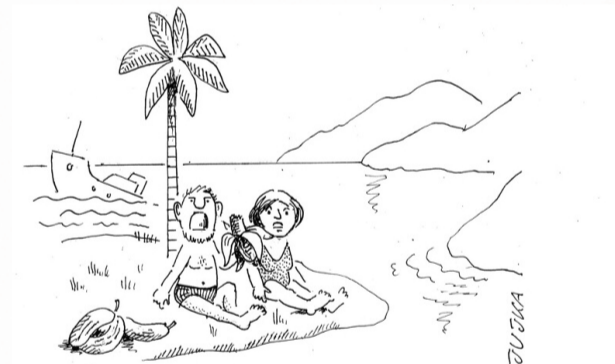
NA MARCINIKI MI NIE STARCZYŁO



DAJ PAN PARĘ ZŁOTYCH NA MARCINIKI



JAK JA MOGĘ NIE MŁASKAĆ, TY WIESZ JAKIE SMACZNE SĄ TE MARCINIKI!



A ONI TAM TERAZ ZAJADAJĄ SIĘ PYSZNYMI MARCINIKAMI!



JESTEŚ MI NICZYM PYSZNY MARCINEK!



A JAK U WAS NAZYWAJĄ SIĘ MARCINIKI?



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)