

Kwartalnik mieszkańców i sympatyków Osiedla Wilda



PRO
POSNANIA
FUNDACJA

Nasza Wilda

wydanie 2/2024
biuletyn bezpłatny

Historia
dzielnicy

Ludzie
i miejsca

Zdrowie
i forma

Kuchenne
zwyczaje

Zapraszamy do lektury

Przed nami kolejny numer pełen ciekawych artykułów, inspirujących opowieści i niezwykłych historii, które łączą mieszkańców naszej ukochanej dzielnicy.

W tym wydaniu pragniemy Was zaprosić do wspólnej podróży przez Wildę – jej historię, teraźniejszość i przyszłość. Czeka na Was bogaty wachlarz tematów, które z pewnością zainteresują każdego, kto choć na chwilę zagościł w tym wyjątkowym miejscu. Odwiedźcie z nami galerie dawnych widoków Wildy, aby odkryć, jak bardzo zmieniała się nasza dzielnica na przestrzeni lat.

Jednym z tematów, które szczególnie polecamy, jest artykuł „Na Rolnej mieszka muzyka”, w którym odkryjecie magię ulicy Rolnej i jej muzyczną duszę. Z kolei w artykule „Kulinarna podróż po Mazurach” zanurzy się w smakach i zapachach mazurskiej kuchni, która kryje w sobie niezwykle bogactwo tradycji i smaków.

Nie zapomnieliśmy również o zdrowiu i dobrym samopoczuciu. Dla tych z Was, którzy spędzają długie godziny przed biurkiem, przygotowaliśmy artykuł „Praca siedząca a bóle mięśniowo-powięziowe”, a jeśli jesteście ciekawi, jak przygotowywać zdrowe danie, koniecznie przeczytajcie „Jak komponować posiłki”. Miłośników ajurweddy zapraszamy na wizytę do Garden Spa w Poznaniu.

Dla najmłodszych przygotowaliśmy sekcję „Dla naszych GZUBÓW”, w której znajdziecie kreatywne zabawy i edukacyjne wyzwania.

„Społeczność bawiła się, tańcząc i śpiewając muzyczne klasyki Zbigniewa Wodeckiego. Uśmiechy nie schodziły z twarzy uczestników, a radosna atmosfera unosiła się w powietrzu. Tego wieczoru rozpoczął się również cykl kina letniego pod gołym niebem. Mieszkańcy mogli zanurzyć się w świecie kulinarnych opowieści dzięki wtorkowym pokazom filmowym...” – fragment jednego z naszych artykułów „Lato na Wildzie”, doskonale uchwycił atmosferę tegorocznych wydarzeń (strona 10-11).

Serdecznie zapraszamy Was do zanurzenia się w lekturze „Nasza Wilda” i odkrycia wszystkich tych historii, które sprawiają, że nasza dzielnica jest tak wyjątkowa.

Życzymy miłej lektury!

Nasza Wilda

Wydawca:
Fundacja Pro Posnania
ul. Potworowskiego 4
60-209 Poznań

Redaktor Naczelna:
Agnieszka Wiśniewska,
a.wisniewska@proposnania.org

Z-CA Redaktora Naczelnego:
Patrycja Rajek,
p.rajek@proposnania.org
tel. 607180090

Adres redakcji:
ul. Potworowskiego 4
60-209 Poznań
mail: kontakt@proposnania.org

Sprzedaż i promocja:
Patrycja Rajek
p.rajek@proposnania.org
tel. 607180090

Projekt i skład:
Małgorzata Dobień

Ilustracja na okładce:
Sixi

Druk:
„BETMOR” Poznań

ISSN 2956-8250

Wszystkie materiały są objęte prawem autorskim. Przedruki i wykorzystywanie materiałów wyłącznie za zgodą redakcji. Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania tekstów i zmiany tytułów nadesłanych materiałów. Redakcja nie odpowiada za treść reklam i materiałów promocyjnych.

Strony reklamowe: 2, 20, 23, 32

tradycyjne ciasto
półfrancuskie

orzechy

nadzienie
z białego maku

skórka
pomarańczowa

Zamów rogala świętomarcińskiego

zamów online

rogalemarcinskie.pl

1



wejdź na stronę
i zamów rogale

2



określ ilość
i opakowanie

3



wybierz sposób
dostawy

4



odbierz pyszne
rogale

NATURA
PIEKARNIA
2002



Maciej Moszyński

Ikonografia pochodzi ze zbiorów Miejskiego Konserwatora Zabytków w Poznaniu, Biblioteki Uniwersyteckiej w Poznaniu oraz M. Mrugalskiej-Banaszak



Galeria dawnych widoków Wildy

Wilda to fyrtel, który posiada najbardziej reprezentacyjny z poznańskich rynków śródmiejskich. Choć jeszcze nieco ponad 100 lat temu na jego środku wznosił się typowo wiejski wiatrak, dziś stoją tu monumentalne gmachy użyteczności publicznej i pięknie zdobione, wielkomięjskie kamienice. Gdzieś dostrzeżemy jeszcze ślady Wildy przedmiejskiej, której historia ściśle spletała się z losami Poznania. No i oczywiście fabryczna cegła, która jest wymownym symbolem odchodzącego w przeszłość charakteru dzielnicy.

Od 2017 roku Poznańskie Centrum Dziedzictwa realizuje pod szyldem Fest Fyrteł działania na obszarze dzielnic śródmiejskich – Łazarza, Jeźyc oraz Wildy. Owocem prowadzonych prac jest seria map przygotowanych wspólnie z mieszkańcami – przedstawiających najciekawsze miejsca, postacie i historie na fyrtelach. To także strona internetowa (www.festfyrteł.pl), spotkania pozwalające porozmawiać o przeszłości i współczesności dzielnic śródmiejskich, spacer po fyrtelowych zakamarkach oraz wystawy eksponowane w sklepowych witrynach.

W niniejszym numerze gazetki prezentujemy kilka dawnych widoków Wildy opatrzone krótkimi opisami. Ukazują życie dawnej Górnej Wildy, Rynku Wildeckiego i ich bliskiego sąsiedztwa. Jesienią 2021 roku pojawiły się w witrynach sklepów, lokali gastronomicznych i punktów usługowych na fyrtelu w ramach Wildeckiej Galerii Witrynowej.



Fot. Łukasz Góral/Poznańskie Centrum Dziedzictwa



Rynek Wildecki na początku XX wieku, w tle kamienica z apteką „Pod Koroną”.

Na przełomie XIX i XX wieku wraz z rozwojem społecznym Wildy rosły potrzeby w zakresie opieki zdrowotnej jej mieszkańców. Dzielnica miała szczęście do praktykujących na jej obszarze lekarzy, którzy z oddaniem poświęcali się pomocy najuboższym. Wśród nich był opisywany we wspomnieniach przez Marię Rataj dr Roman Konkiewicz. Niemniej ważną rolę odgrywały apteki, w których mieszkańcy zamawiali i kupowali przepisywane im specyfiki.

Właścicielem najstarszej samodzielnej wildeckiej apteki był Richard Linke, który w 1898 roku otrzymał od władz „koncesję osobistą” na prowadzenie placówki w kamienicy u zbiegu ulic Górna Wilda i Różana. Interes ten okazał się na tyle dochodowy, że w 1904 roku farmaceuta zdecydował się wybudować własną kamienicę przy ulicy Górna Wilda 107. Była ona przykładem kamienicy z mieszkaniami o wysokim standardzie i luksusowym wyposażeniu. W przyziemiu bogato dekorowanego budynku wzniesionego w stylu neorenesansowym Linke otworzył aptekę „Pod Koroną”,



Kamienica z apteką „Pod Koroną”, lata 80. XX wieku.

która funkcjonuje w tym miejscu do dziś. Prowadziły do niej pierwsze na Wildzie obrotowe drzwi. W latach międzywojennych placówką kierował Władysław

Marcinkowski, który specjalizował się w wytwarzaniu kremu „Bella”. Specyfik ten miał być bardzo skutecznym środkiem przeciwko piegom.



Ulica Górna Wilda widziana w kierunku południowym na wysokości skrzyżowania z ulicą Różaną.

Właściciele kamienic czynszowych, których wiele powstało na przełomie XIX i XX wieku zarówno na Wildzie, jak i w innych częściach miasta, starali się wyróżnić na tle sąsiadów. Jednym ze sposobów na wybitcie się z szeregu „miejskich wypełniaczy” było zlecenie projektu budynku znanemu architektowi, który potrafił odwołać się z jednej strony do klasycznych kanonów sztuki budowlanej, z drugiej zaś do najnowszych mód z dziedziny architektury. Mnogość stylów i dekoracyjnych odwołań powodowała, że każdy mógł znaleźć coś dla siebie. Ograniczeniem były „jedynie” posiadane fundusze. Właściciele najbardziej okazałych domów mogli pozwolić sobie na upiększanie fasad licznymi, nieraz wymyślnymi i indywidualnie dobranymi, detalami. Ci mniej majątni mogli skorzystać z oferty przedsiębiorstw produkujących sztukaterię dla bardziej masowego odbiorcy.

Kamienicę przy ulicy Górna Wilda 95 można zaliczyć do tych bardziej reprezentacyjnych, choć dość oszczędnie udekorowanych. Została wzniesiona przez Jana

Genslera, potomka osadników z Bambergu, o czym świadczy umieszczony na niej ozdobny kartusz z inicjałami „JG”. Tym, co niewątpliwie wyróżnia ten budynek, jest ukryta w jednej z nisz fasady figura świętego Walentego. Nieznane są powody

pojawienia się akurat tej postaci w wildeckiej przestrzeni. Możliwe, że zdecydowała o tym wiara właścicieli w moc świętego, którego, nim stał się popularnym patronem zakochanych, uważano za skutecznego obrońcę przed ciężkimi chorobami.



Ulica Górna Wilda widziana w kierunku północnym na wysokości skrzyżowania z ulicą Spadzistą.

Plac Marii Skłodowskiej-Curie, dawniej noszący imię Gotthilfa Bergera, otoczony jest okazałymi gmachami użyteczności publicznej zbudowanymi w historyzującym kostiumie architektonicznym. Najwcześniej, w 1899 roku, został oddany do użytku budynek wildeckiej szkoły gminnej. Wyróżniał się on okazałą formą nawiązującą do popularnej wówczas stylistyki gotyckiej. Wnętrze gmachu rozplanowano funk-



Budynek dawnego zakładu fundacji Bergera na początku XX wieku.

cjonalnie i dostosowano je do potrzeb szkoły koedukacyjnej. Drugi w kolejności wzniesiono w 1907 roku budynek Królewskiej Wyższej Szkoły Budowy Maszyn, któremu nadano kostium neorenesansowy. Zyskał on dość skomplikowaną bryłę z wieżyczką zwieńczoną widocznym z wielu punktów miasta hełmem. W szkolnych salach przez lata kształcono fachowców od maszyn. Po odzyskaniu niepodległości przmiotnik „Królewska” zmieniono na „Państwowa”. Po II wojnie reaktywowano ją jako Szkołę Inżynierską, z której tradycji czerpie dzisiejsza Politechnika Poznańska.

Jako ostatni z zespołu gmachów wzniesiony został w 1910 roku neobarokowy dom starców. Mieścił on funkcjonującą od 1877 roku instytucję, która powstała dzięki fundacji ustanowionej przez społecznika i radnego miejskiego, Gotthilfa Bergera. Zakład pomagał po-

znaniakom i poznaniakom bez względu na narodowość i wyznanie. Pomoc świadczona była osobom po 50. roku życia, które przez co najmniej dziesięć lat mieszkały w Poznaniu, ciesząc się dobrą opinią. Miały one zapewnioną opiekę dzięki odsetkom od kapitału przekazanego przez fundatora. Również budowę gmachu sfinansowano z odsetek. Wszystkie gmachy służą obecnie Politechnice Poznańskiej.



Budynek dawnej Królewskiej Wyższej Szkoły Budowy Maszyn na początku XX wieku.



Budynek dawnej wildeckiej szkoły gminnej na początku XX wieku.



Ulica Poplińskich widziana w kierunku północnym na początku XX wieku.

Do kamienicznego fasonu początków XX wieku należało posiadanie dobrze utrzymanych przedogródków – przestrzeni zielonych na fragmentach po-

sesji przed fasadami budynków. Były to nie tylko swoiste wizytówki „porzundku” panującego w danej kamienicy, ale i oazy natury w coraz gęściej zabudo-

wanym mieście. Ich forma podlegała ścisłemu uregulowaniu. Dzięki temu nie tylko ożywiały one przestrzeń, poprawiając estetykę ulic, ale pozytywnie wpływały na kwestie związane z właściwą wentylacją i regulacją temperatury między kamienicami.

Tradycja przedogródków stopniowo zanikała, zwłaszcza po II wojnie światowej, i dziś stanowią one rzadkość w krajobrazie śródmiejskich dzielnic. Tym cenniejsze są zatem miejsca takie jak ulica Poplińskich, gdzie przedogródki zachowały się na całej jej długości i nadają okolicy wyjątkowy, niegdysiejszy charakter. Sama ulica została wytyczona w 1903 roku. W jej projektowaniu uczestniczył Josef Stübben, jeden z najwybitniejszych urbanistów epoki. Rok wcześniej rozpoczął on prace nad projektem zagospodarowania poznańskich obszarów pofortecznych, współpracując też przy tworzeniu koncepcji urbanistycznej Wildy.



Ulica Poplińskich widziana w kierunku południowym na początku XX wieku.



„Niektórzy (...) do wielkiej doszli za-
możności” – pisał o Bambrach Oskar
Kolberg. Jednym z nich był wildecki go-
spodarz i społecznik Michał Beierlein.
Gdy na początku XX wieku zniesiono
ograniczenia forteczne i na Wildzie roz-
począł się intensywny ruch budowlany,
zdecydował się on postawić wyróżniają-
cy się formą dom o cechach kamienicy
willowej. Plan zagospodarowania prze-
strzennego Wildy z tego okresu, w od-
różnieniu od Łazarza i Jeżyc, nie za-
kładał powstania na jej terenie domów
w typie willi. Jedną z nielicznych tego
typu wildeckich inwestycji była właśnie
kamienica Beierleina.

Niecodzienność budynku brała się też
stąd, że punktem wyjścia dla jego pro-
jektu stała się figura archanioła Michała,
nabyta przez właściciela w 1900 roku na
Wystawie Światowej w Paryżu. Beier-
lein przywiózł ją do Poznania z myślą
o ustawieniu przy ulicy Różanej. Do dziś
przykuwa uwagę malownicze położenie
wildeckiej willi, bogate sztukaterie,



kute balustrady balkonowe, a przede
wszystkim – przylegająca do ściany na
wysokości pierwszego piętra i wspar-
ta na toskańskiej kolumnie „kapliczka”
z anielską figurą. –

Ulica Różana widziana w kierunku
południowym, po prawej willa Beierleina,
lata 60. XX wieku.

Patrycja Rajek

Lato na Wildzie

„Lato na Wildzie” to wyjątkowy cykl wydarzeń, który rozgrzewa serca mieszkańców malowniczej dzielnicy Poznania od czerwca do sierpnia. To czas, kiedy Wilda tętni życiem, a jej urokliwe zakątki stają się miejscem spotkań, twórczych działań i wspólnej zabawy. Dzięki zaangażowaniu mieszkańców i organizatorów, każdy wtorek, sobota oraz niedziela pełne były niezapomnianych chwil, które na długo pozostaną w naszej pamięci.



W ramach tegorocznej edycji przygotowaliśmy bogaty program, który obfitował w różnorodne atrakcje - od pokazów filmowych na świeżym powietrzu, przez warsztaty kreatywne dla dzieci, aż po koncerty na żywo. Każdy, niezależnie od wieku, mógł znaleźć coś dla siebie i w pełni cieszyć się letnią atmosferą. Partnerem strategicznym inicjatywy była Piekarnia-Cukiernia „Natura” oraz Bistro Brzask znajdujące się w samym sercu Wildy przy Rynku Wildeckim. Uczestnicy kina mogli rozkoszować się nie tylko kinowymi hitami na wielkim ekranie, ale także delektować się smakami kuchni Bistro Brzask. Pyszna pizza i wygodne leżaki wprowadzały doskonały klimat i umilały każdy seans.

„Lato na Wildzie” rozpoczęło się 4 czerwca biesiadą przy wspólnym stole. Społeczność bawiła się, tańcząc i śpiewając muzyczne klasyki Zbigniewa Wodeckiego. Uśmiechy nie schodziły z twarzy uczestników, a radosna atmosfera unosiła się w powietrzu. Tego wieczoru rozpoczął się również cykl kina letniego pod gołym niebem. Mieszkańcy mogli zanurzyć się w świecie kulinarnych opowieści dzięki wtorkowym pokazom

filmowym. Seans „Zakłęte rewiry” przeniósł widzów za kulisy restauracyjnego świata, ukazując trudy i pasję pracy w gastronomii. Podczas wtorkowych seansów była też okazja przenieść się w czasie, dzięki filmowi „Mildred Pierce”. W repertuarze letniego kina nie zabrakło też klasyków takich jak „Chłopcy z ferajny” czy „Maria Antonina”.

Tego lata również najmłodszy Wildzianie uczestniczyli w warsztatach „Niko i Titi odkrywają morskie głębiny”, „Wielka podróż Koko” czy „Koko szuka wody”. Warsztaty rozpoczynały się czytaniem książki, a następnie dzieci, używając różnorodnych materiałów tworzyły swoje dzieła.

Poza fascynującymi warsztatami, najmłodszy uczestniczyli w przedstawieniach teatralnych. W czerwcu odbyły się wydarzenia teatralne, podczas których Stowarzyszenie Zielona Grupa zaprezentowało Bajkę Arabską o księciu Husjanie i latającym dywanie. Po spektaklu dzieci uczestniczyły w warsztatach tkania dywanów, rozwijając swoją wyobraźnię i kreatywność. W lipcu natomiast grupa Teatr asz.teatr przedstawiła opowieść o Żuku, Królewskim Robaczku, wciągając najmłodszych widzów w fa-

Ludzie
i miejsca



scynujący świat przygód. Natomiast w sierpniu Mozaika przedstawiła opowieść inspirowaną legendą „O królu kruków”.

W niedzielne popołudnia mieszkańcy Wildy gromadzili się w Parku Marii Skłodowskiej-Curie, aby delektować się muzyką na żywo. Na scenie rozbrzmiewały zarówno muzyczne klasyki, jak i nowoczesne kompozycje, a atmosferę wzbogacały występujący zespoły „Nocny etat”, „Retro Boys” i „Powsinoga”. Nie zabrakło również solistów: Ewy Szymczak, Dariusza Brodowskiego, Filipa Wyrwy, Martynty Seredy, Kuby Przybyła, Kai Frankiewicz oraz Kuba Przybyła. Szeroki wachlarz instrumentów i różnorodność repertuaru tworzyły niepowtarzalną atmosferę, która łączyła pokolenia. Koncerty przenosiły słuchaczy w czasie, tworząc niezapomniane chwile i pozwalając oderwać się od codziennej rutyny.

Tegoroczne „Lato na Wildzie” było wyjątkowe – smaczne, muzyczne i kreatywne. Wszyscy Wildzianie, niezależnie od wieku, chętnie i aktywnie brali udział w przedsięwzięciach. Mimo, że pogoda czasem nas nie rozpieszczała, frekwencja była wysoka. Dziękujemy wszystkim uczestnikom za zaangażowanie oraz udział. Mamy nadzieję, że czas, który razem spędziliśmy, na długo pozostanie w waszych wspomnieniach. _



Już dziś zapraszamy na kolejne edycje „Lata na Wildzie” – do zobaczenia za rok!

SIXI rysuje Poznań

Witam serdecznie mieszkańców Wildy! Mam na imię Ania, a tworzę pod pseudonimem SiXi. Możecie mnie kojarzyć z poprzedniego wydania kwartalnika „Nasza Wilda”, na okładce którego znalazł się mój rysunek.

Jest mi niezmiernie miło, że i tym razem mogłam wykonać dla Was rysunek jednego z najbardziej rozpoznawalnych wildeckich obiektów, a mianowicie kompleksu Nowy Rynek.

Absolutnie nie przypadkowo na tle nowoczesnego biurowca znalazł się historyczny tramwaj, ponieważ w ten sposób chciałam pokazać, że z jednej strony Wilda cały czas się rozwija i staje się coraz bardziej nowoczesną dzielnicą. A z drugiej strony podkreślić, że nie zapominano też o historii i wraz z rozpoczęciem



kursowania linii turystycznych, na ulicach można podziwiać takie ciekawe spotkania tradycji z nowoczesnością.

Generalnie tematyka komunikacji miejskiej jest jednym z tematów przewodnich mojej twórczości. Kilka moich ostatnich rysunków na co dzień można zobaczyć na ekranach LCD w tramwajach i autobusach MPK oraz na biletach i ulotkach Kolejki Parkowej Maltanka.

Również fascynującym tematem jest dla mnie poznańska architektura. Można to zobaczyć na przykładzie grafiki wykonanej dla poznańskiej organizacji turystycznej, przedstawiającej piękny widok na Ratusz. Torby z grafiką są dostępne w Informacji Turystycznej PLOT przy Starym Rynku 59/60.

Kolejnym świetnym przykładem są

projekty grafik dla kultowej poznańskiej kawiarni Kociak, które zostały przeniesione na kubki oraz torby papierowe.

Oprócz rysowania na kartkach papieru lubię eksperymentować z różnymi powierzchniami, szczególnie z tymi niezwykle i podziwiać efekt końcowy. Od niedawna rysuję też w grafice komputerowej, a największym projektem wykonanym na tablicy graficznej jest projekt okleiny na pociąg Kolei Wielkopolskich upamiętniający 105 rocznicę wybuchu Powstania Wielkopolskiego. Ten wyjątkowy pociąg obecnie jeździ po całej Wielkopolsce.

Inne ciekawe projekty związane z Poznaniem (i nie tylko) możecie zobaczyć na moim profilu na Facebook @Sixi Art oraz Instagram @sixi.art



Ilustracja na pociągu Kolei Wielkopolskich upamiętnia 105 rocznicę wybuchu Powstania Wielkopolskiego



Okładki kwartalnika „Nasza Wilda” zatrzymują w ilustracji ulotki chwile z wildeckiej ulicy



Artystka lubi eksperymentować z techniką. Oryginalne prace tworzy na nietypowych podłożach

Jan Wojciech Malik

Wierzby Wildy

Gdzie wierzby tam woda
gdzie woda tam szumią wierzby.
Wiatr przemian wyciął wierzby na Wildzie.
Wiatr zamroził wierzbę w pomnik,
zaklął w bezruchu pod nią
spragnionego chłopca.

Gdzie woda tam wierzby.
Nieruchome liście z metalu,
woda po nich ma spływać,
chłopiec z brązu stoi pod listowiem
pod pnem na dróg rozstaju.

Gdzie wierzba tam woda.
Chłopiec czeka z nadzieją
ablucji brudnego ciała,
chciałby napić się zwilżyć usta.
Zakręcono wodę:
bezdumni nóg nie umyją,
ptaki ochłodu nie zaznają.
Mieszczanie chłodno kalkulują
koszty rześkiej wody.
Kiedy zaś odkręcą krany
będzie radość wesołość
przekupek dzieci ptaków,
lokatorów okolicznych ławek.

Gdzie woda tam wierzby.
Płynie dziś pod ziemią kanałami,
kiedyś była strumieniem rzeczką,
teraz skanalizowana spływa
do nieczystej Warty.

Wierzby rosły na Polnej ulicy,
gdzie urodziłem się w noc świętojańską.
Żyłem na Zbożowej i na Górczynie.
Unikałem Wildy robotniczej za młodu
z powodu złych wspomnień Mamy.
Tu ludzie pracy z Ceglarza mieszkali
budując maszyny z metalu, ze stali.
Tu kolejarze naprawiali lokomotywy
buchające białą wrzącą parą,

dokąd pracujący pośród lokomotyw
mój Dziad Ignacy prowadził mnie
ciekawskiego wszechrzeczy.
Tu w kolejowych blokach
na Rolnej, gdzie rosły też wierzby
do trzeciego roku koszmaru wojny
mieszkała siedmioosobowa rodzina.
Uniknęli wywózki do Reichu
w łapance po świętej mszy
u Zmartwychwstańców.
Pracowali już jako niewolnicy
w machinie WWII „rasy panów”.
Jednak SS wyrzuciła brutalnie
rodzinę Wojtylaków z Rolnej
na Górczyn do drewnianych baraków
spalonych przez wyzwolicieli
z gwiazdą czerwoną na czole
miasta kozłów nad Wartą.

Gdzie woda tam wierzby.
Wiele z nich przetrwało
dotrwało wyzwolenia
wypuściło nowe liście.

Zamieszkali nowi wildzianie
w kamienicach stuletnich
i w nowych domach budowanych
w plombach po zrujnowanych
bombami we wrześniu 1939.
kiedy nalotami na Ceglarza
zaatakowali hitlerowcy.
Wróciło nowe życie twórcze
w okolicy Forum Wildanum.
Tworzą artyści słowa pędzla
muzyki oraz wielcy humaniści.
Gdy wycięto większość wierzby
stali się sławnymi w świecie:
Marek Słomiak, Norbert Skupniewicz,
Jerzy Grupiński, Jerzy Kurczewski,
Andrzej Kostołowski, Jerzy Piotrowicz,
Andrzej Bereziański, Waldemar Kuligowski.
Inni sławni Tobie znani.

Wielu czas wyciął przedwcześnie.
Wielu tworzy zawzięcie historię
wierzbowej dzielnicy, gdzie woda
spływa chyżo do Warty brzegów,
a tam wycięto szumiącą zielenią.
Zostały Wierzbicice z pomnikiem
zastygłego drzewa z patyną zieloną.

Od południa graniczy z bluszczowym
parkiem pamięci obywateli Wildy.
Wody rzeki obmywają wschodnią flankę.
Linie kolejowe zamykają zachodnią
stronę dzielnicy cesarsko królewskiego
nowożytnego miasta Poznania.
Nowy Rynek zamyka biurkami
widok na centrum metropolii.

Chłopiec zakląty w metalu pod wierzbą
czeka kiedy poezja zakłębieniem,
muzyka szeptem liści szarozielonych
wierzbowych długich witek
wróci mu życie pośród Wildzian.

29 czerwiec 2024
dla sławnego poety
Jerzego Grupińskiego,
który planuje napisać
epos o Wildzie.

Gdzie słyszysz śpiew – tam wchodzi, tam dobre serca mają.
Źli ludzie – wierzą mi – ci nigdy nie śpiewają.
(J.W. Goethe)

Roman Kawecki

Na Rolnej mieszka ... Muzyka



Zespół Waldemara Antczaka: Waldemar Antczak (skrzypce), Piotr Krótki (gitara), Andrzej Forsyjak (perkusja), Mirosława Mikołajczak (śpiew)

Nasza dzielnica zmienia się i pięknieje. Dotyczy to także jej części południowej, której jedną z głównych ulic jest ulica Rolna. Ale nie zawsze tak było. W 1996 roku między innymi o Wildzie piosenkę „Ezoteryczny Poznań” napisał i zaśpiewał słynny Krzysztof „Grabaż” Grabowski. I nie była to piosenka optymistyczna (choćby – jak ujął to autor – „na Wildzie mieszka Szatan”). Pewnie lider zespołu

„Strachy na Lachy” nie słyszał o pozytywnie rozśpiewanej „drużynie seniorów”, która od wielu lat w każdy wtorek spotyka się w Schronie Kultury „Europa” przy ulicy Rolnej 24.

Jest to miejsce „natchnione” i przepełnione sztuką. Nie tylko zresztą wokalną. W jednym z pomieszczeń schronowych ma swoją pracownię znany poznański malarz Jerzy Łuczak. Od



Barbara Liebek i Waldemar Antczak na estradzie Schronu Kultury „Europa”

prawie dwudziestu lat maluje w niej swoje dzieła, z których wiele jest nagradzanych w różnych konkursach. Obrazy Łuczaka stanowią plastyczną scenografię dla tych, którzy zbierają się w Schronie Kultury „Europa” nie tylko w celu wspólnego śpiewania, ale także dla wielu innych działań zarówno rekreacyjnych, jak i edukacyjnych. Schron Kultury „Europa” jak magnes przycią-



Kapela „Klika, czyli Sami Znajomi Prezesa” (autor zdjęcia K. Sereżyński)

ga swą niewidzialną energią artystów i profesjonalnych, i tych stawiających pierwsze kroki w wybranej przez siebie dziedzinie kultury. Znani poznańscy profesorowie z Uniwersytetu Artystycznego im. Magdaleny Abakanowicz, muzycy absolwenci Akademii Muzycznej, pisarze, a także specjaliści z dziedzin mniej artystycznych przez minione prawie dwadzieścia lat stoczyli tu niejedną debatę w interesujących ich dziedzinach. Pretekstem do takiego artystycznego poszerzania horyzontów była i jest najczęściej wystawa prac któregoś z aktualnych mistrzów sztuki, obiektywu lub pióra, czasami komputera, bo miejsce nowoczesnych technologii do tworzenia sztuk wizualnych również jest w pomieszczeniach SK „Europa”.

A to wszystko dzieje się na głębokości... sześciu metrów pod poziomem morza – Schron Kultury „Europa” jest bowiem ulokowany w autentycznym, zbudowanym niemal zaraz po zakończeniu II wojny światowej schronie przeciwlotniczym. Jak wspominają „matki i ojcowie założyciele” tego nobilitowanego dziś przybytku sztuki, nazwa Schron



Katarzyna Nowak – pierwsza piosenkarka „delegowana” do SK „Europa” przez Annę Dymną.

Kultury miała korespondować z pierwotną funkcją zagłębionych w fundamentach bloku mieszkalnego pomieszczeń. Miały one być miejscem schronienia przed spodziewanym, histerycznie rozpowszechnianym przez powojenne władze Polski Ludowej zagrożeniem ze strony Europy Zachodniej. Dlatego dodanie nazwy własnej „Europa” było również celowe. W 2005 roku, gdy to miejsce ówczesni założyciele organizowali, Polska obchodziła pierwszą rocznicę swego upragnionego członkostwa w Unii Europejskiej, z czego Polacy w zdecydowanej większości byli i są nadal dumni. I tylko ironią historii jest, że – na szczęście zachowana – pierwotna funkcja ochrony przed agresją wroga zewnętrznego ponownie może być potrzebna, chociaż kierunek potencjalnej agresji zmienił się o 180 stopni.

Wróćmy do muzyki, bo ona od samego początku w Schronie była i była tam bardzo świadomie „uprawiana”. Pierwszym „schronowym” liderem tej dziedziny sztuki był nieżyjący już Waldemar Antczak. Utalentowany muzyk, kompozytor i poeta tchnął w schronowe wnętrza „po-

ważną” twórczość spod znaku Polihymnii. Na portalu You Tube zachowały się do dziś jego wykonania Bacha, Beethovena, Haendla czy Mozarta. Ale Antczak, który z zawodu był altowiolinistą, bardzo lubił także klasycznego rocka i bluesa spod znaku Lenona i McCartneya czy takich polskich artystów jak Czesław Niemen. Waldemar Antczak, Jerzy Łuczak, Janina Stachowiak wsparli autora tego tekstu w innowacyjnym projekcie o nazwie „Festiwal Artystyczny Mimo Wszystko w Przystani”. Przez kilka lat zapraszaliśmy wielu poznańskich wykonawców na schronową estradę, na któ-

pod kierownictwem Waldemara Antczaka. W zespole tym Antczak zgromadził młodych muzyków i wokalistów: Jakuba Ciszaka, Piotra Krótkiego, Tomasza Szałwę, Mirosławę Mikołajczak, Katarzynę Solarek, ale wspierali go także bardziej doświadczeni instrumentalniści, jak Marek Różański czy Roman Szkuclarek, którzy wzbogacali brzmienie grupy „The Shelter” w konkretnych projektach. Autor niniejszego artykułu w późniejszym etapie istnienia zespołu, już pod nazwą „Zespół Waldemara Antczaka”, miał także możliwość zaprezentowania swojej wizji artystycznej.

prować większość z jego koncertów – obrazy z wzruszających prezentacji festiwalowych i rozmów z uczestnikami, których zaangażowanie i wielka wola niepoddawania się złym okolicznościom losu stała się inspiracją do kolejnych projektów. Bo przecież skoro Oni mogli zwyciężać własne słabości, to o ile łatwiej nam było pokonywać normalne, znane wszystkim organizatorom przedsięwzięć kulturalnych trudności z przygotowaniem kolejnych projektów.

Oprócz profesjonalnego śpiewania cały czas w Schronie Kultury „Europa” działała, niejako podskórnie, druga

Nieubłagany czas sprawił, że przez minione dwadzieścia lat wielu muzyków i wokalistów odeszło już do „niebiańskich chórów”. Po śmierci Waldemara Antczaka liderem dążącym do reaktywowania muzycznych prezentacji stał się Jurek Łuczak, który również sporadycznie grywał na instrumentach perkusyjnych z zespołami Antczaka. To Jerzemu Łuczakowi, który postanowił swoje malarskie poszukiwania rozszerzyć o doznania i produkcje muzyczne, zawdzięczamy zaproszenie do współpracy multiinstrumentalisty Włodka Budnego i autora tego artykułu, którego Łu-

śmierci nieodżałowanej Basi Liebek zaczęło brakować w tej grupie charyzmatycznego „przywództwa artystycznego”. Spotkania muzyczne od ponad pięciu lat gromadzą prawie w każdy wtorek coraz bardziej liczną grupę uczestników, którzy są zapraszani do wspólnego z muzykami kapeli „Klika, czyli Sami Znajomi Prezesa” wykonywania bardziej lub mniej znanych coverów od „historycznego rocka”, czyli na przykład kompozycji muzyków „The Beatles”, „Czerwonych Gitar”, Czesława Niemena i wielu, wielu innych, po własne utwory skomponowane przez członków kape-

muzyka – a muzyka, jak wiadomo, nie tylko łagodzi obyczaje, ale zbliża ludzi do siebie, ułatwia zawieranie przyjaźni. Jak mówi motto artykułu – gdzie ludzie śpiewają, tam dobre serca mają.

Zapraszamy zatem Czytelniczek i Czytelników „Naszej Wildy” na wtorkowe spotkania muzyczne. Wstęp na nie jest darmowy, póki co jeszcze nie musimy rezerwować miejscówek, choć czasami obawiamy się, że miejsc siedzących może zabraknąć. Pancerne wnętrza schronu przeciwlotniczego – choć gościnne – nie pozwalają na dowolne rozszerzenia powierzchni. Bile-



Rozśpiewany Schron Kultury „Europa”



Rozśpiewana Rolna



Śpiewanki seniorów



Wspólne muzykowanie z kapelą „Klika czyli Sami Znajomi Prezesa”

rej wspólnie z podopiecznymi Fundacji Anny Dymnej „Mimo Wszystko”, laureatami Festiwalu Zaczarowanej Piosenki w Krakowie, koncertowali. Wiele przyjaźni, które się wtedy narodziły, trwa do dzisiaj. Efektem tego projektu jest także kilkanaście akwrel Jerzego Łuczaka i książka „12 kropel życia”, opowiadająca o losach niewidomej artystki Katarzyny Nowak, pierwszej z długiej listy piosenkarek i piosenkarzy z niepełnosprawnościami, którzy wystąpili w Schronie Kultury „Europa”.

Zaproszonym artystom towarzyszył często schronowy zespół „The Shelter”

Zależało nam, aby muzyka niwelowała naturalne bariery wydolnościowe, wynikające z fizycznych niesprawności zapraszanych gości. Czasami dawało to niesamowite wręcz wykonania, jak choćby pamiętne „jam session” pianisty absolwenta Krakowskiej Akademii Muzycznej Grzegorza Dowgiałły, muzyka niewidomego od urodzenia, który właśnie w Schronie Kultury „Europa” spełnił jedno ze swoich marzeń – zagrał na perkusji z zaproszonym zespołem rockowym. W mojej pamięci pozostały – miałem zaszczyt kierować festiwalem i jako gospodarz i konferansjer

grupa śpiewających i grających uczestników. Janina Stachowiak, Renia Szczepańska, Kazimiera Rogowska, Danuta Forsyjak, Tadeusz Nowakowski i wielu innych pod kierownictwem Basi Liebek i Halinki Jaśniaczyk (obie panie żyją już niestety tylko w naszej pamięci) gromadziło na cotygodniowych śpiewankach mniej lub bardziej liczne grono tych, którym w „duszach grało” i którzy chcieli to wyrazić również wspólnym śpiewem. Również te śpiewaczki doświadczenia wykorzystywane były w różnych projektach z udziałem publiczności.

czak tak długo przekonywał, że osiągnął swój zamierzony cel. Tak powstała znana chyba już w całym mieście kapela „Klika, czyli Sami Znajomi Prezesa”, której skład oprócz Jerzego Łuczaka (perkusja), Włodzimierza Budnego (gitara, klawisz) i Romana Kaweckiego (gitara, wokal) rozszerzyli wkrótce Błażej Sochacki (bas) i Jerzy Konopa (saksofon). Wokalnie skład uzupełniają Zdzisław Nawrocki i Małgorzata Głowacka.

Zmieniła się także formuła muzycznych spotkań. Zaproszono grupę śpiewających seniorów, która dalej kulturowała swoje „śpiewanki”, chociaż po

li. Są także „łatwiejsze” do zaśpiewania i zagrania propozycje, jak choćby niektóre piosenki biesiadne lub turystyczne czy łatwiejsze arie operetkowe. Nie wiadomo, jak to się stało, ale repertuar i naszej kapeli przekracza dzisiaj 300 utworów! Każdy zagrany i zaśpiewany na żywo we własnych aranżacjach. Większość z nich potrafią także zaśpiewać obecni na wtorkowych spotkaniach uczestnicy. Lista piosenek jest „dynamiczna”, a nowoczesne środki prezentacji multimedialnej umożliwiają każdemu skorzystanie z tekstu wyświetlanego w prezentacji. Na Rolnej więc ciągle gra

tem wstępu na wtorkowe muzykowanie jest zawsze dobry nastrój uczestników i chęć wspólnego powierzenia się granej na żywo muzyce. W roku 2025 obchodzić będziemy XX-lecie działalności naszego klubu, a więc także śpiewania w Schronie Kultury „Europa”.

Ma Kraków swoją „Piwnicę Pod Baranami”. Ma Poznań swój rozśpiewany Schron Kultury „Europa” pod budynkiem mieszkalnym przy ulicy Rolnej 24. Nawiązując do cytatu z „Grabaża”, można stwierdzić, że na Wildzie – a przynajmniej na ulicy Rolnej – już nie mieszka Szatan, za to na stałe zamieszkała muzyka. _

Kulinarna podróż po Mazurach

Mazury – Masuren – region etnograficzny i geograficzny w północno-wschodniej Polsce, będący częścią Prus. Malownicza kraina Warmii i Mazur.

Mazury charakteryzują się urozmaiconą rzeźbą terenu, licznymi jeziorami polodowcowymi. W województwie Warmińsko-Mazurskim są aż 1003 jeziora o powierzchni powyżej 1 ha. Największe jezioro Mazur to Śniardwy. Zajmuje ono powierzchnię 113 km². Większość Polaków kojarzy Mazury z jeziorami i lasami – słusznie. Mazury to wyjątkowy skarb tego regionu.

Sielawa symbol Mazur

Kiedyś Mazurzy jedli przede wszystkim ryby smażone takie jak okonie, sieje, liny, szczupaki, czy węgorze. Obecnie kuchnia oferuje potrawy z ryb w przeróżnej postaci między innymi pierogi z farszem rybnym, ryby smażone, wędzone, duszone, marynowane, zapiekane, faszerowane oraz zupy rybne. Szczegół-



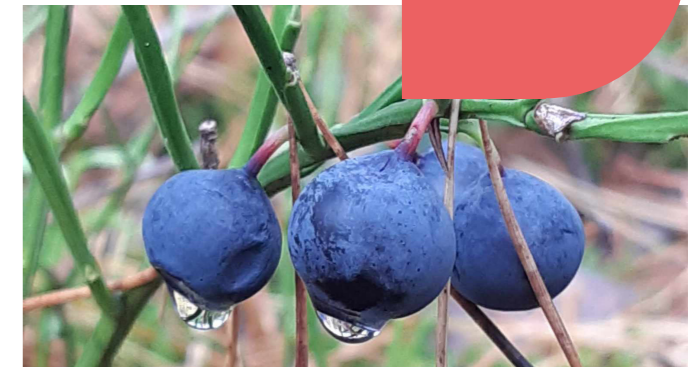
Marek Magierski – kucharz z 34 letnim doświadczeniem, szef kuchni Mazurskiego Centrum Rehabilitacji w Dębowej Górze.

Gotowanie to nie tylko zawód Marka, ale również pasja. Swoje kulinarne inspiracje czerpie z portali kulinarnych, książek oraz starych dobrych receptur.

nie popularne na Mazurach są smażone ryby takie jak stynka, sielawa, sieja, węgorz, sandacz, jesiotr oraz pstrąg. Tradycyjnie usmażona ryba bywa polewana zalewą octową, która nadaje potrawie charakterystyczny, mocny posmak. Bardzo popularne są też zapiekanki ze szczupaka, czy mazurska zupa rybna, w której w przeszłości w skład wchodziły raki z tutejszych jezior. Pamiętajmy, że ryby słodko wodne są cennym źródłem witamin A, witamin z grupy B, a w szczególności witamin B12. Oprócz tego są bogatym źródłem składników mineralnych takich jak cynk, magnez, potas i wapń. Tak więc wędkując na Mazurach możemy być pewni, że naszym trofeum będzie boleń, karaś, płoć, sandacz, sieja, sielawa, wzdręga, jesiotr, a więc taaakie ryby!

Mazury to to także lasy bogate we wszelkiego rodzaju jagody, jeżyny, grzyby, zwierzynę łowną: sarny, jelenie oraz dziki.

Zdjęcia pochodzą z prywatnej galerii autora artykułu



Ryba w zalewie octowej

Składniki:

- ryby tzw. patelniaki w całości (krasnopiórki, okonie, płotki) lub ryby duże (np. leszcz) w dzwoneczkach
- woda 750 ml
- ocet 150 ml (lub więcej, jeśli lubimy bardziej octowe dania)
- pieprz 6-8 ziarenek
- ziele angielskie 4-5 ziarenek
- liść laurowy 3 listki
- cukier 3 łyżeczki
- sól 1 płaska łyżeczka
- olej do smażenia
- mąka do obtaczania
- cebula 2-3 szt.

Sposób przygotowania:

Umyte wypatroszone i ołuskane ryby, solimy, obtaczamy w mące a następnie smażymy na złoty kolor. Zagotowujemy wodę z krążkami cebuli, ziele angielskim, liśćmi laurowymi oraz ziarenkami pieprzu. Do smaku dodajemy cukier, sól i ocet. Całość gotujemy ok. 5 minut. Rybę przekładamy do naczynka i zalewamy przygotowaną zalewą octową. Rybę można jeść już na drugi dzień po zrobieniu, ale najlepiej jest podawać ją po około 4-5 dniach, kiedy smaki przenikną do ryby.

Dziczyzna, nieodłączny element regionalnej kuchni Mazur, jest najzdrowszym i najbardziej naturalnym mięsem, przede wszystkim dlatego, że nie jest sztucznie hodowana. Dzięki czemu zawiera mało tłuszczu, jest bogata w witaminy z grupy B, minerały, wapń, fosfor, magnez i łatwo przyswajalne żelazo. Jest niezwykle aromatycznym mięsem. Potrawy z dziczyzny są przygotowywane według tradycyjnych receptur z naturalnych składników: darów lasu oraz aromatycznych ziół. Turyści zachwycają się gulaszem po mazursku, białą kiełbasą skąpaną w piwie oraz dzynrzałkami. Dzynrzałki są od dawna jedną z najpopularniejszych potraw na Warmii i Mazurach, w kuchni Mazur gościł także: tradycyjny schabowy, kotlet mielony, rosół, żurek, czy czarnina z szarymi kluskami, nie brakuje pierogów z farszem z dziczyzny, czy jagodami. W sezonie letnim odbywają się liczne

festiwale kulinarne, wśród nich są wydarzenia poświęcone, rybom, ziemniakowi, ziołom, pierogom. Odbywa się też tradycyjne święto chleba.

Przybywajcie do krainy Warmii i Mazur skosztować lokalnych specjałów, zaczerpnąć świeżego powietrza i cieszyć się malowniczymi krajobrazami! Do zobaczenia. _

Zainspirowany/zainspirowana artykułem? Działaj!
Jeśli Twoja pasja też jest gotowanie i masz świetny przepis, podziel się nim z nami. Przesyłajcie przepisy na adres mailowy: p.rajek@proposnania.org lub k.magierska@proposnania.org lub na adres fundacji Pro Posnania: ul. Potworowskiego 4, 69-209 Poznań
Możesz też do nas zadzwonić: tel. 603 394 447

**DRUKARNIA
BETMOR**

Opakowania i pudełka

- pudełka ekologiczne
- pudełka na kosmetyki
- opakowania z białym nadrukiem
- pudełka kartonowe
- pudełka kraftowe
- pudełka reklamowe

Katalogi i broszury

- katalogi produktowe
- katalogi ekologiczne
- katalogi szyte
- katalogi klejone

Gry

- gry edukacyjne
- gry prezentowe
- gry karciane

+48 733 776 776
handlowy@betmor.pl

ul. Chlebowa 16
61-003 Poznań
www.betmor.pl

Frank Solide

OBŚLUGA TECHNICZNA
SPRZĄTANIE
USŁUGI DODATKOWE

Zadbamy
o Twój dom.
Solidnie i rzetelnie.

tel. +48 503 836 631
www.frank-solide.pl



70 urodziny
Ratusz –
Muzeum Poznań

20-21.09
— 2024

mnp.art.pl



**RADA OSIEDLA
WILDA**

Zapraszamy
na sesje i spotkania
z mieszkańcami

SESJE RADY OSIEDLA

11 września
9 października
13 listopada
11 grudnia

**SPOTKANIA
Z RADNYMI OSIEDLOWYMI**

7 września
Rynek Wildecki, godz. 10:00

5 października
Rynek Wildecki, godz. 10:00

9 listopada
Rynek Wildecki, godz. 10:00

7 grudnia, JARMARK ŚWIĄTECZNY,
Plac Marii Skłodowskiej-Curie
od godz. 16:00

facebook.com/radaosiedlawilda

Brzask

Restauracja zlokalizowana w samym sercu
poznańskiej Wildy.

- smaczne i wartościowe jedzenie
- przyjazny klimat
- bogate menu śniadaniowe
- usługa cateringowa

Brzask Bistro Wilda
ul. Rynek Wildecki 3a
61-546 Poznań

brzaskbistro@gmail.com
669 772 790



**Znasz
gwarę poznańską?**

Poszukujemy osób, które biegle
posługują się **gwarą poznańską** do
współpracy w magazynie.

Jeżeli czujesz się
na siłach nam pomóc
– **skontaktuj się**
z nami!

tel. 603 394 447
p.rajek@proposnania.org
k.magierska@proposnania.org



Piotr Mikołajczak

Praca siedząca, a bóle mięśniowo-powięziowe

Spędzanie wielu godzin w pozycji siedzącej to nie tylko kwestia bólu czy dyskomfortu, ale bezpośrednia droga do zagrożenia zdrowia. Bóle to tylko wierzchołek góry lodowej, gdy zbyt długo tkwisz za biurkiem.



foto: Adobe Stock / LIGHTFIELD STUDIOS

Nasze ciało stworzone jest z wielu struktur: kości, więzadeł, stawów, mięśni, narządów. Każda część ma swoją ważną funkcję w naszym organizmie. Znany terapeuta leczenia ruchem Thomas W. Myers stworzył mapę połączeń mięśniowo-powięziowych w naszym ciele, dzięki którym możemy kompleksowo i holistycznie spojrzeć na nasz aparat ruchu. Podczas pracy siedzącej nasza tylna taśma mięśniowa (zaczyna się od czoła, ciągnie się przez plecy, pośladki, tył kończyn dolnych, a swój bieg kończy na poduszce) zaczyna się kolokwialnie rzecz ujmując: “rozleniwiać”, podczas gdy jej przeciwstawna część – taśma przednia jest nadmiernie przykurczona. Możesz czuć, że Twoja szyja, obręcz barkowa oraz klatka są spięte. Jest tam ciaśniej niż zawsze, niekiedy pojawia się dyskomfort czy nawet ból. Dochodzi do dysbalansu siły i rozciągnięcia pomiędzy tymi dwoma taśmami. Pewnie domyślasz się co należy zrobić – przywrócić harmonię i balans!

Powinieneś skupić się nad rozciągnięciem klatki piersiowej i wzmocnieniem grzbietu. Zwiększeniem mobilności obręczy barkowej oraz pracą nad tylną częścią uda. Przykłady ćwiczeń znajdziesz na moich social mediach oraz w specjalnie przygotowanym programie treningowym wideo “Desk Hero” czyli bohater za biurka dostępnym na stronie sklep.holistycznypiotrek.pl

Pamiętaj o fundamentach takich jak przerwy na ruch w pracy – wystarczy nawet 5 min! Poświęć ten czas na wykonanie kilku skłonów do ziemi, do boku, a także porządnie się przeciągnij! _



Piotr Mikołajczak – twórca interdyscyplinarnego zespołu oraz fizycznej przestrzeni treningu Move Space. Trener medyczny i szkoleniowiec. Autor programów treningów wideo. W mediach społecznościowych możecie go spotkać pod nazwą “Holistyczny Piotrek”, gdzie dzieli się swoją praktyką.

Jak komponować posiłki w pracy, by cieszyć się energią na wysokim poziomie?

Każdy z nas chce cieszyć się zdrowiem i wysokim poziomem energii każdego dnia, by móc z łatwością wykonywać codzienne obowiązki. Bez wątplenia kluczowym aspektem składającym się na nasz dobrostan jest odpowiednie odżywianie.

Przy komponowaniu posiłków kluczowe jest to, by były zбалансовane we wszystkie niezbędne makroskładniki, czyli białko, węglowodany najlepiej złożone i zdrowe tłuszcze. Dzięki temu sprawimy, że nasz posiłek będzie miał niski ładunek glikemiczny i nie będzie powodował nadmiernych wyrzutów glukozy i insuliny. Cenne źródła sycającego białka, to przede wszystkim: chude mięso, ryby, jaja, ale także strączki oraz niesłodzony nabiał. Węglowodanów złożonych powinniśmy szukać w: pełnoziarnistym pieczywie, warzywach, czy strączkach. Nie zapo-

minajmy także o owocach, szczególnie sezonowych, które są fantastycznym źródłem energii ale także błonnika, cennych witamin i składników mineralnych. Zdrowe tłuszcze, to: ryby, szczególnie tłuste ryby morskie, orzechy, pestki, nasiona, awokado, czy oliwa z oliwek.

Nasz organizm lubi przewidywalność i dostarczanie posiłków o stałych porach, dlatego warto zadbać o regularność. Dzięki temu z łatwością można zapanować nad glikemią. Pamiętajmy o pełnowartościowych i sycających śniadaniach, ponieważ zjedzenie odżywczego posiłku o poranku zmniejsza naszą chęć na podjadanie przekąsek w drugiej połowie dnia. W ramach sycającego śniadania możemy zjeść np. owsiankę na mleku/wodzie/niesłodzonym napoju roślinnym z jogurtem naturalnym, orzechami i sezonowymi owocami, kanapki z pieczywa graham z twarogiem i świeżymi warzywami, czy jajecznicę z warzywami i pieczywem.

Jako dietetyk bardzo często otrzymuję pytania o to, jak często powinniśmy sięgać po posiłek. Pamiętajmy, że ilość posiłków w ciągu dnia jest rzeczą bardzo indywidualną i zależy od naszego stylu życia i jednostek chorobowych. Są osoby, które będą w stanie pokryć swoje zapotrzebowanie energetyczne jedząc trzy posiłki dziennie, ale są i takie, gdzie musimy rozłożyć podaż energii na pięć posiłków, tutaj szczególnie jest to zalecane u osób z refluksem żołądkowo-przełykowym. Chcąc zachować wysoki poziom energii nie możemy także zapominać o nawadnianiu.

Organizm dorosłego człowieka składa się aż w 70% z wody, dlatego kluczowe jest stałe nawadnianie. Przyjmuje się, że powinniśmy wypijać około 30 ml płynów na każdy kg masy ciała. Oprócz zwykłej wody warto sięgać także po ziołowe napary, zupy, owoce i warzywa, które w dużej mierze składają się właśnie z wody oraz czarną kawę i herbatę. Tych kilka podstawowych zasad zdrowego odżywiania pozwoli nam na odżywienie naszego organizmu i zachowanie stabilnej energii w ciągu dnia. Inspiracje na proste i odżywcze posiłki znajdą Państwo na moim blogu www.natka-pietruszki.pl oraz w moich książkach: „Słodczyce bez cukru i słodzików” i „130 przepisów na sezonowe potrawy o niskim indeksie glikemicznym”. _



Natalia Dolata – dietetyczka kliniczna. Poza standardową współpracą z pacjentami, od kilku lat prowadzi także tematycznego bloga www.natka-pietruszki.pl. Uwielbia gotować i tworzyć słodkości w zdrowej wersji. Autorka wielu kulinarnych książek. Prywatnie szczęśliwa żona i mama dwójki dzieci.

Pierwsze poznańskie CENTRUM AJURWEDY w Poznaniu na naszej Wildzie

Ajurweda oznacza naukę o długim i zdrowym życiu. Pochodzi od słów sanskryckich: „Ajur” – Życie oraz „Weda” – Nauka.

Ajurweda to tradycyjny system medycyny, który bazuje na trzech zasadach: ZAPOBIEGA, OCZYSZCZA, UODPARNIA.

Ten najstarszy system medycyny nie tylko leczy chorych, ale także pomaga zdrowym, sugerując spersonalizowaną dietę, styl życia, tryb sezonowy, ćwiczenia, techniki oddychania i wiele prostych naturalnych środków.

Z myślą o zdrowiu mieszkańców Poznania, na Dolnej Wildzie powstało pierwsze w Poznaniu Centrum Naturalnych Terapii o nazwie **Gardens Spa Ajurweda**.

Placówka jest miejscem dwupoziomym, gdzie na co dzień wykonywane są: konsultacje stanu zdrowia, dobierane są naturalne zabiegi terapeutyczne takie jak masaż, oczyszczanie olejem, detoksykacja organizmu za pomocą ziół, prowadzone są zajęcia jogi, warsztaty samorozwoju, i wiele innych aktywności.

Jak poznać, że nasz organizm potrzebuje wsparcia i oczyszczenia?

Nadmierny stres, nieregularna praca i system odżywiania, przebyte infekcje i przeziębienia – tym często tłumaczymy swoje gorsze samopoczucie, problemy z cerą czy trawieniem, osłabienie i ogólny spadek formy. Tymczasem są to częste objawy, świadczące o tym, że w naszym organizmie nagromadziły się toksyny. Przyczyn takiego stanu rzeczy jest bardzo wiele.

Trudno uwierzyć, ale statystyczny Polak każdego roku zjada ponad 2 kilogramów środków chemicznych. Są to konserwanty, przeciwutleniające, emulgatory, polepszacze smaku, aromaty i różne „E”. Ciągły stres, ekspozycja na smog i spaliny, siedzący tryb życia, używki i nadużywanie

leków to kolejne czynniki, które sprawiają, że nasze organizmy coraz gorzej radzą sobie z usuwaniem toksyn. Kiedy wątroba, nerki, skóra oraz układ pokarmowy zwyczajnie już nie dają rady, zauważać zaczynamy różne niepokojące symptomy.

Prawidłowo przeprowadzony detoks pomaga pozbyć się męczących dolegliwości, dodaje energii i pozwala zrzucić zbędne kilogramy.

Zachęcamy Was do odwiedzenia **Gardens Spa Ajurweda** ul. Dolna Wilda 16a w Poznaniu i skorzystania z bezpłatnej 15-to minutowej konsultacji oceny stanu zdrowia. Obowiązuje rejestracja tel. 790 591 550. Jeśli chcecie dowiedzieć się więcej zachęcamy do odwiedzenia naszego fanpage na Instagramie: [gardensspa.ajurveda](https://www.instagram.com/gardensspa.ajurveda)
Do zobaczenia!



Zapraszamy na zajęciach jogi we wtorki i czwartki o godz. 9:00. Honorujemy kartę MultiSport. Istnieje możliwość zorganizowania zajęć w innych terminach.



Rzeźby z tkanin

Rzeźbiarka, która zamiast kamienia i metalu wybrała miękkie tkaniny z recydingu – Patrycja Pi Pa Piwosz tworzy scenografie teatralne, kostiumy, instalacje przestrzenne. Z powodzeniem wystawia w licznych instytucjach w Polsce i za granicą, na stałe mieszka i pracuje na poznańskiej Wildzie. Odwiedziliśmy ją w jej pracowni, podpytując o drogę do Poznania, to jak jej tu jest teraz i co aktualnie przygotowuje dla publiczności... z Gdańska.

Z Patrycją Pi Pa Piwosz rozmawia Joanna Woźniak

Jak wyglądały początki Twojej drogi artystycznej i droga do Poznania?

Jestem artystką wizualną. Pracuję i tworzę w Poznaniu od 2003 roku. Przyjechałam tu z Zachodniopomorskiego na studia. Już dłużej mieszkam w Poznaniu niż w Świdwinie, z którego pochodzę. Zaskoczyło mnie to, dlatego że nigdy nie chciałam tutaj mieszkać. Za moich czasów studia na ASP trwały aż tydzień, a nie było mnie stać, żeby wynająć sobie na ten czas pokój np. w Warszawie czy Gdańsku. Akurat w Poznaniu miałam koleżankę, która już tu studiowała i u której mogłam się wtedy zatrzymać. Dostałam się na tutejszą uczelnię, ale sobie obiecałam, że po studiach wyjadę z Poznania.

Jednak najwyraźniej w Poznaniu osiadłaś i jesteś tu do dzisiaj. Miałaś jeszcze kilka prób wyjazdu z Poznania i zawsze działało się coś, co mnie przed tym powstrzymywało. W czasie studiów pierwszy raz wyjechałam tak naprawdę za granicę – na Erasmusa do Hiszpanii. Tak zaczęła się moja przygoda z „wielkim światem” i zrozumiałam, jak bardzo ten świat jest różny od tego co jest tutaj. Chciałam go poznać, więc od razu z Hiszpanii poleciałam do Londynu, trochę po to żeby się poduczyć języka, ale też żeby zwiedzić muzea, które były za darmo. Wyjechałam z Madrytu do Maroka, do Włoch... w ciągu jednego roku poznałam wówczas bardzo wiele miejsc, nadrabiając ten czas, w którym w ogóle nie wyjeżdżałam. Wtedy właśnie obiecałam sobie, że jak skończę studia to wyjeżdżam. Może do Hiszpanii? Jednak wtedy, ze względu na wydarzenia rodzinne, zmuszona byłam zostać w Poznaniu.



Patrycja w swojej pracowni (fot. archiwum autorki)

Ostatni raz planowaliśmy z moim mężem wyjazd do Berlina, który był bardzo kuszący, bo mieliśmy tam dużo znajomych, już miałam tam zaplanowane projekty artystyczne i teatralne, a wynajem był w tamtych czasach jeszcze bardzo korzystny. Wtedy jednak pojawiło się mieszkanie na Wildzie, o jakim długo marzyliśmy. To wpłynęło na decyzję, że już zostaliśmy w Poznaniu i na Wildzie i teraz tu jest nasz dom.

Jak się czujesz na Wildzie?

Mieszkałam wcześniej na Jeźcach i na Łazarzu oraz w samym centrum, ale najlepiej mi się mieszka na Wildzie. Bo Wilda jest właśnie taka trochę dzika, a właściwie jest bardzo blisko centrum miasta. Jest tu bardzo dużo przestrzeni, nie ma takiego zaludnienia jak na Jeźcach, a ja lubię przestrzeń i kontakt z przyrodą. Dużo jest tu parków, a przede wszystkim jest nad-

brzeże Warty, od którego dzieli mnie spacer 10 minut. To takie miejsce, w którym mam kontakt i z ptakami i z roślinami, które nie są unormowane przez człowieka. Jest tam bardzo mało ludzi, to nie jest Rusalka czy Sołacz. Właśnie to moim zdaniem najbardziej wpływa na charakter Wildy i to, że się tu dobrze mieszka.

Wiemy już co Cię tu sprowadziło i zatrzymało. A jak wyglądały same studia? Twoim znakiem rozpoznawczym jest kreatywne wykorzystanie różnego rodzaju tkanin. Czy od razu się tym zajęłaś?

Już od podstawówki wiedziałam, że będę swoją karierę wiązać z rzeźbą. Zawsze pociągało mnie wszystko co trójwymiarowe. Jak zrobiłam dyplom, to te rzeźby dużo jeździły potem na różne wystawy, festiwale. Ostatni z nich to było Triennale Rzeźby, które niby było w CK Zamek, ale i trzeba było to wszystko jakoś przewieźć. I bez samochodu takie duże obiekty to był horror. Właśnie wtedy zrozumiałam, że chyba muszę się zająć trochę lżejszymi rzeczami, które dadzą mi więcej swobody i niezależności... i że może ta wielkogabarytowa rzeźba nie jest najlepsza dla kobiety bez samochodu. Na dodatek wciąż się wtedy przeprowadzałam! To wtedy zaczęłam eksperymentować z lżejszymi materiałami.

Ale też nie oszukujmy się, student, który skończył studia artystyczne nie ma zwykle dużego budżetu. Kiedy pojawił się kryzys trzeba było opracować system, który byłby najbardziej korzystny i finansowo i gabarytowo.

To wszystko trzeba było wziąć pod uwagę planując kolejne prace i wystawy. I tak zaczęłam szyc.

Nigdy wcześniej nie zajmowałam się tkaniną artystyczną. W ogóle omijałam tę pracownię na uczelni, nie uważałam, żeby to było dla mnie. Nigdy wcześniej nie miałam też praktycznie kontaktu z techniką szycia. Szycia na maszynie to mnie mąż uczył po raz pierwszy.

Twoje wystawy są teraz zwykle intermedialne, tzn. że prezentacji obiektów towarzyszą np. grany na żywo dźwięk, występy tancerzy, filmy itp. Włączasz się w interdyscyplinarne projekty, wykonujesz kostiumy i scenografie do spektakli teatralnych. Czy któraś z tych rzeczy jest dla Ciebie najważniejsza?

Na pewno zawsze jestem artystką wizualną i jakoś tak zostało to w mojej głowie, że postrzegam siebie jako rzeźbiarkę. A to, że biorę udział też w różnych projektach czy tanecznych, czy teatralnych bardzo ściśle łączy się z moimi zainteresowaniami – obiektami w przestrzeni, które są wprowadzane z ruch. Pracuję przy tych zleceniach teatralnych czy tanecznych, które pokrywają się z moją wrażliwością i moim rozumieniem obiektu na scenie. Więc to się wszystko generalnie łączy – czy pracuję z aktorami w teatrze, czy z tancerzami czy performerami czy po prostu z odbiorcami na wystawie artystycznej. Dziś to już nie są rzeźby a obiekty artystyczne, ale tak naprawdę myślenie jest zawsze podobne.

A co jest w tym myśleniu wtedy takie kluczowe, najważniejsze, jeżeli przygotowujesz wystawę lub projekt teatralny? Od czego zaczynasz?

Klasyczna rzeźba przestała być dla mnie wystarczająca już bardzo wcześniej, bo już dyplom był łączony z człowiekiem. Rzeźbiarz może wyrzeźbić ruch, a mnie interesowało, żeby wprowadzić rzeźbę w ruch, żeby każda sytuacja, albo każda osoba miała możliwość na swój indywidualny sposób wprowadzić tę rzeźbę w życie. Mój doktorat łączy się z tym kto, jak i gdzie, jak może uzupełnić daną rzeźbę czy dany obiekt. To jest punkt wyjścia do mojej pracy, czy to w teatrze czy w galerii. Najciekawsze w pracy z obiektami aktywnymi, bo tak je nazywam, jest to, że nigdy nie wiesz, jak ktoś zareaguje albo jak się potoczy ta relacja obiektu i człowieka. Zawsze jak projektuję wystawę wychodzę z założenia, że moja rola się w pewnym momencie kończy. Lubię jak te wystawy są zaskakujące, kiedy pojawia się na nich zupełnie nowa wartość, której ja nie jestem w stanie przewidzieć. Dzieje się tak, mimo że wydaje mi się, że wszystko zaplanowałam, żeby wydarzenie potoczyło się w takim, a nie innym kierunku.

Działalaś też w przestrzeni publicznej, jak różni się praca w galerii z tą na zewnątrz?

Kiedy mamy do czynienia z przestrzenią publiczną to generalnie nie jesteśmy już w stanie prawie nic zaplanować. I to są takie scenariusze, które pisze życie, a kiedy nam się wydaje, że po prostu idziemy zrobić krótki performance w przestrzeni publicznej, wyskakuje tyle zmiennych, np. mogą cię wyprosić z danego miejsca, albo ludzie mogą się przyłączyć. Z pracą w przestrzeni publicznej także to jest fascynujące, że wszystko zależy od miejsca, kraju i odbiorców. Lubię pracę z ludźmi, bo nigdy nie wiesz co się wydarzy.

Na Wildzie pracowaliśmy tak w ramach Generatora Malta, w ogródkach działkowych w 2014 roku. To były warsztaty zakończone tańczeniem, performowaniem w takich obiektach z publicznością danego ogródka.

Czy Poznań jest dobrym miejscem dla artystów?

Myszę, że Poznań jest bardzo atrakcyjny i konkurencyjny chociażby dla Berlina, gdzie artystów jest więcej niż odbiorców. Dostrzegam tu potencjał, choć denerwuje mnie to, że wszystko się kręci wokół pieniędzy. Jak nie ma funduszy to się nic nie da zrobić. Jest też za mało też miejsc na pokazywanie sztuki. Jak robiłam spektakl „Żywy pokój” w Thustej Languscie, zaprosiłam artystów z zagranicy – muzycy byli z Kijowa, performerka mieszkała w Berlinie, modelka pracowała wtedy i mieszkała na całym świecie i trochę miałam taki kompleks, że ten mały teatr będzie może dla nich mało atrakcyjny. Jednak za każdym razem jest tak samo, kiedy przyjeżdżają artyści z zagranicy, których zapraszam do współpracy, zawsze są zauroczeni Poznaniem.

Maria Laund

Współczesne „czarownice”?

Oddziaływanie roślin na zdrowie człowieka od zawsze fascynowało i intrygowało, lecz wiedza o ich właściwościach leczniczych nie dla wszystkich była dostępna. Otoczone nimbem tajemniczości zioła zyskiwały w oczach współczesnych magiczną moc, a osoby potrafiące z niej korzystać traktowano z odpowiednim respektem. Dziś, „obdarte” z tajemnic, służą medycynie, będąc składnikiem lub inspiracją dla wielu leków syntetycznych.



Fot. iStock/Liudmila Chernetska

Szał szalwii i tymianku

Otoczająca nas przyroda była od zamierzchłych czasów źródłem surowców leczniczych. Znajomość miejsc występowania gatunków uznawanych za antidotum na różne dolegliwości posiadały osoby wtajemniczone korzystające z ich właściwości w celu niesienia pomocy przy różnych chorobach. W starożytności ziołami, leczeniem i magią zajmowali się przede wszystkim kapłani. W średniowieczu wiedzę na temat roślin zielarskich przejęli mnisi, którzy z powodzeniem uprawiali zioła w klasztornych ogrodach i przyrządzali z nich uzdrawiające mikstury. Na wsiach najczęściej zajmowały się tym tematem zielarki, niekiedy prześladowane za swoją wiedzę i podejrzewane o niestosowne kontakty, nawet z samym diabłem. Brak znajomości działania roślin sprawiał, że powszechnie wierzone w ich magiczną moc. Wraz z rozwojem nauki ludzie coraz lepiej poznawali możliwości wykorzystania roślin zielarskich, a liczne badania naukowe potwierdziły ich skuteczność w łagodzeniu objawów i leczeniu rozmaitych chorób. I choć na drodze do dalszego rozwoju ziołolecznictwa stała fascynacja lekami syntetycznymi to obecnie obserwuje się renesans medycyny naturalnej, będący konsekwencją rozczarowania skutecznością i skutkami ubocznymi farmakoterapii, a także wzrostem świadomości ekologicznej i chęcią powrotu do natury. Towarzyszy temu wzmożone zainteresowanie recepturami ziołowymi, które w wielu przypadkach doskonale uzupełniają leczenie konwencjonalne.

Czas na zbiory

W poszukiwaniu ziół i preparatów pochodzenia roślinnego można udać się do sklepu zielarskiego, apteki, a nawet sklepu spożywczego. Bogatą ofertę znajdziemy w Internecie. Jednak ogromną satysfakcję i przyjemność daje samodzielne podjęcie wysiłku ich pozyskania z terenów okolicznych łąk, pól, lasów, a także z własnych ogrodów lub balkonowych upraw w donicach. Najważniejsza jest wiedza o właściwym zbieraniu, przechowaniu

wywaniu i przygotowywaniu do użycia ziół leczniczych. Kluczowe są odpowiedni czas i właściwe miejsce zbioru. Świeże zioła można zbierać od wczesnej wiosny, aż do jesieni. Ważne, aby stosować się do kilku wskazówek, m.in. zrywać tylko zdrowe rośliny w suchy i słoneczny dzień. Unikać takich miejsc, jak np. chemicznie nawożone pola i łąki, brzegi brudnych lub skażonych rzek oraz innych zbiorników wodnych, nasypy kolejowe, pobocza ruchliwych ulic, a także okolice zakładów przemysłowych. Zbierając zioła nie należy zgniatać kwiatów i liści, ani używać plastikowych toreb. Najpopularniejszą metodą konserwacji zebranych surowców zielarskich jest ich suszenie.

Należy jednak pamiętać, aby zebranych ziół nie myć przed suszeniem, a do ich późniejszego przechowywania przeznaczyć szklane naczynia ustawione w miejscu bez dostępu do światła.

Ziołowa apteka

Zioła są doskonałym źródłem substancji o właściwościach leczniczych, a otaczająca nas przyroda skarbnicą, z której warto czerpać pełnymi garściami. Kompletując domową apteczkę należy dopilnować, aby nie zabrakło w niej leków pochodzenia roślinnego, zarówno w postaci gotowych produktów przemysłu farmaceutycznego, jak i ziół pochodzących z własnych zbiorów. Mogą one stanowić doraźną pomoc w różnych dolegliwościach. We własnej uprawie dobrze poradzi sobie melisa, która działa uspokajająco, nasennie, przeciwbólowo przy bólach menstruacyjnych i bólach głowy, zapobiega mdłościom w czasie ciąży, a także poprawia pamięć i koncentrację.

Dobrym pomysłem jest posadzenie nagietka lekarskiego, którego suszone kwiaty stanowią skuteczny składnik płukanki na stany zapalne jamy ustnej i gardła oraz maści na uszkodzenia i podrażnienia skóry. W uprawie doniczkowej świetnie sprawdzi się mięta pieprzowa będąca składnikiem wielu herbat ziołowych i łagodząca mdłości oraz nieżyt nosa. Mięta to numer jeden dla układu

trawiennego – łagodzi bóle żołądka, stosowana jest przy kłopotach z wątrobą i woreczkiem żółciowym, wspomaga trawienie i odświeża oddech. Szereg korzyści dla zdrowia ma również szalwia lekarska. Jej listki są źródłem witamin A, C i tych z grupy B oraz wapnia, magnezu, sodu, żelaza i cynku. Robione z niej płukanki do ust mają działanie bakteriobójcze, likwidują pleśniawki, wspomagają leczenie stanów zapalnych. Szalwia jest często składnikiem preparatów łagodzących bóle menstruacyjne i zmniejszających obfite miesiączki, a w okresie pokwitania łagodzi przykre napady gorąca, działa lekko nasennie, uspokajająco.

Wśród roślin zielarskich, które z łatwością odnajdziemy na terenach zielonych warto zainteresować się mniszkiem lekarskim, którego młode liście wykazują działanie moczopędne, dziewanną drobnokwiatową, a przede wszystkim jej kwiatami stosowanymi przy zaburzeniach oddechowych oraz babką lancetowatą skuteczną w łagodzeniu ukąszeń owadów, zadrapań i innych podrażnień skóry. Apteczkę można uzupełnić olejkami zaparzanymi z pędów dziurawca zwyczajnego, którym można leczyć niewielkie oparzenia, zdrapania skóry i infekcje ucha oraz suszonymi liśćmi pokrzywy zwyczajnej nadającej się do przyrządzania naparów na anemię.

Środki ostrożności

Terapie z wykorzystaniem roślinnych receptur są coraz bardziej popularne. Warto jednak pamiętać, że podobnie jak w przypadku wszystkich leków również przy stosowaniu środków ziołowych należy kierować się rozsądkiem i przykładać szczególną wagę do przeciwwskazań stosowania danego preparatu. Niektóre rośliny zielarskie mogą wchodzić w szkodliwe interakcje z konkretnymi produktami spożywczymi, lekami syntetycznymi, alkoholem lub kofeiną. Do ziół ze szczególną ostrożnością powinni podejść alergicy, osoby stosujące długotrwałe terapie, kobiety w ciąży oraz rodzice małych dzieci. _

Czas na

Niezależnie od tego, czy na ruszcie pojawiają się skwierczące kiełbasy, soczysta karkówka, delikatne steki z łososia czy kolorowe warzywa i owoce, grillowanie jest niezwykle popularną tradycją, która łączy ludzi, oferującą pyszne jedzenie oraz wspaniałą zabawę w doborowym towarzystwie. Jej początki sięgają czasów prehistorycznych, choć współczesna sztuka grillowania rozwinęła skrzydła stosunkowo niedawno.



Fot. iStock/Aleksandar Natic

grilla



Kły mamuta

Historia grilla to pasjonująca opowieść o kulinarnej przygodzie i poszukiwaniach najlepszego sposobu na przyrządzanie potraw na ruszcie umieszczonym nad żarzącym się ogniem. Zaczęła się w odległej przeszłości od opiekanego nad ogniskiem mięsa mamutów i ewoluowała oferując dziś szeroki wachlarz wymyślnych dań mięsnych i roślinnych osiągniętych dzięki zaawansowanym urządzeniom z automatyczną regulacją. Pierwsze patenty na grillowanie różniły się między sobą w zależności od szerokości geograficznej i dostępności materiałów konstrukcyjnych. Do budowy rożna używano m.in. kości zwierząt lub gałęzi drzew wbitych po obu stronach paleniska. Z powodzeniem wykorzystywano rozgrzane do czerwoności kamienie, między które wkładano upolowane wcześniej mięso. Dobrze sprawdzały się również wydrążone bambusy wypełnione mięsny farszem i zakopywane w żarze. Około 5 tysięcy lat przed naszą erą do pieczenia i gotowania powszechnie zaczęto stosować naczynia gliniane, które zmieniły oblicze ówczesnej „kuchni” i pozwoliły na bardziej kontrolowane wzniesienie ognia i przyrządzanie na nim jedzenia.

Grill z pokrywą

Grillowanie, które przypomina znaną nam dzisiaj formę, rozwinęło się dopiero po II wojnie światowej. Zapoczątkowała je amerykańska klasa średnia, która ze wspólnego biesiadowania na świeżym powietrzu uczyniła swój codzienny rytuał. Początkowo w zewnętrznych kuchniach wykorzystywano grille wykonane z cegieł, jednak nie pozwalały one kon-

trolować płomienia i bardzo często okazywało się, że mięso jest niedopieczzone, albo spalone. Brakowało im również mobilności. Problem rozwiązał entuzjasta grillowania – George Stephen, który pracował jako spawacz w firmie Weber Brother Metal Works. Wpadł na pomysł umieszczenia ruszta w stalowej półkuli z przykrywką i przymocowania do niego trzech stalowych nóg. Od tego czasu urządzenie można było przenosić w dowolne miejsce. Pokrywa pozwoliła na większą kontrolę procesu przypiekania na grillu, dzięki której potrawy stały się nie tylko równomiernie wypieczone, ale bardziej soczyste i intensywne w smaku. Innowacyjna konstrukcja gwarantowała też większe bezpieczeństwo i ochronę żywności przed czynnikami zewnętrznymi – wiatrem, owadami, zwierzętami czy zanieczyszczeniami. Wynalazek szybko zdobył rozgłos i jako George's Barbecue Kettle stał się najlepiej sprzedającym się produktem firmy Weber.

Aplikacje mobilne

Dzisiejszy rynek zmienia podejście do gotowania na świeżym powietrzu oferując urządzenia na węgiel drzewny, grille gazowe, zaawansowane modele elektryczne oraz sprzęt na pellet. Nowoczesne grille to innowacyjne rozwiązania w zakresie inteligentnych systemów kontroli temperatury, które oferują wysoki poziom precyzji w obróbce żywności. Zazwyczaj współpracują one z cyfrowymi panelami sterowania lub aplikacjami mobilnymi służącymi do zdalnego monitorowania procesu opiekania. Użytkownicy smartfonów mogą połączyć się z grillem za pomocą apli-

kacji, co pozwala na dostosowanie ustawień, śledzenie temperatury, a także otrzymywanie powiadomień o konieczności uzupełnienia paliwa lub przewrócenia mięsa. Producenci wykorzystują nowoczesne materiały i konstrukcje mające wpływ na jakość, smak i komfort grillowania. Materiały takie jak stal nierdzewna lub kompozyty ceramiczne są odporne na działanie wysokich temperatur i warunków atmosferycznych, ułatwiają czyszczenie i konserwację, zwiększają efektywność termiczną i wpływają na żywotność urządzeń. Współczesne modele często charakteryzują się modułową konstrukcją, która umożliwia personalizację i dostosowanie sprzętu do indywidualnych potrzeb użytkownika. Paleta dodatkowych akcesoriów i komponentów zawiera m.in. wymienne ruszty, dodatkowe palniki boczne, systemy wędzenia, piec do pizzy. Komfort użytkowania podnoszą funkcje dodatkowe, m.in. wbudowane termometry, sondy do mięs, oświetlenie LED oraz systemy czyszczenia. Nowe technologie przyczyniają się również do ochrony środowiska poprzez zwiększenie efektywności energetycznej oraz redukcję odpadów. _

Dla naszych

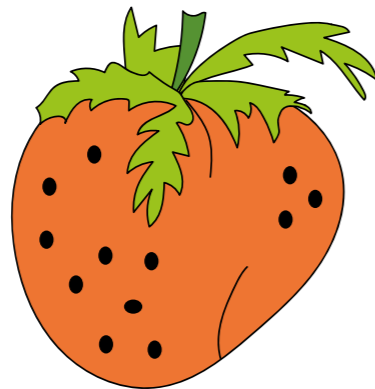
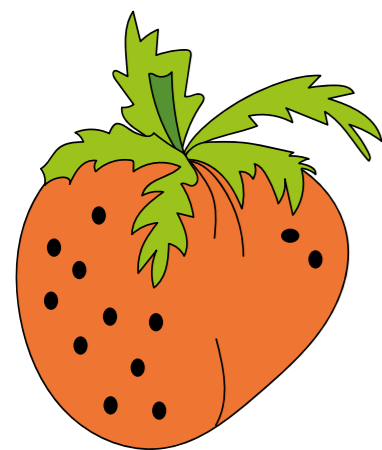
GZUBÓW (dzieci)

Owocowa wykreślanka

Znajdź w diagramie ukryte nazwy owoców, które możesz latem kupić na Rynku Wildeckim. Wyrazy ustawione poziomo i pionowo nie krzyżują się.

jabłko
truskawka
brzoskwinia
borówka
porzeczka
agrest
rabarbar
morela
gruszka
jeżyna
arbuz
wiśnia
czereśnia
jagoda
poziomka

C	W	T	J	A	B	Ł	K	O	S	I	Ą	D	K	Ę
R	I	R	W	S	R	K	I	Ó	Ś	D	O	N	K	A
C	R	U	B	B	R	Z	O	S	K	W	I	N	I	A
H	F	S	O	Z	Ą	Ć	K	R	S	O	S	Z	K	W
U	T	K	R	C	Ą	D	E	K	A	G	R	E	S	T
A	E	A	Ó	L	K	I	S	T	E	N	A	B	C	S
B	Z	W	W	B	J	E	Ż	Y	N	A	C	O	Z	A
N	L	K	K	R	A	B	A	R	B	A	R	M	E	R
E	W	A	A	L	U	S	Y	N	G	J	W	O	R	B
P	O	R	Z	E	C	Z	K	A	R	A	R	R	E	U
J	U	Ż	W	I	Ś	N	I	A	U	G	O	E	Ś	Z
S	T	A	U	D	F	I	N	L	S	O	E	L	N	M
Z	P	O	Z	I	O	M	K	A	Z	D	B	A	I	D
B	U	N	C	D	W	I	L	O	K	A	K	C	A	U
C	H	R	U	B	A	L	W	S	A	M	O	Z	U	R



Takie same, a jednak inne

Znajdź 10 szczegółów, którymi różnią się te dwie truskawki

Lody najlepiej smakują w towarzystwie

Połącz lody w pary



Nasza gwara

Czy znasz słowa z poznańskiej gwary? Sprawdź, łącząc poniższe słowa w pary.

BEJMY

BRYLE

AJZOL

CHLABRA

FAFOŁY

GLANC

SZKIETA

PLYNDZ

POŁYSK

PIENIADZE

BŁOTO

NOGA

PLACEK
ZIEMNIACZANY

SZNYTKA

MĘTY

METALOWY
ELEMENT

NATURA
— CATERING —

Zestawy śniadaniowe dla hoteli

Smaczne i świeżo przygotowane
śniadania idealne dla gości hotelu

Z dostawą na miejsce –
podane w wygodnej formie.
Już od 30 złotych za porcję!

Zapraszamy do kontaktu:

tel. 601 338 099
catering@piekarnia-natura.pl

