



Dar chuti a přátelství

Můj pekař

č. 12
duben 2015

Editorial

Co je správné, zdravé a skutečně poctivé a co jsou lži a mýty? A vůbec, vyznáme se v tom ještě?

Co je zdravé a zdravější, co už méně a která potravina nám vysloveně škodí, to je častou diskusí nás všech. Dobrou zprávou přitom je, že se čím dál víc zajímáme o své zdraví a jsme pro něj – alespoň v tu chvíli – ochotni něco udělat. Ovšem k tomu potřebujeme pravdivé a relevantní informace. Dostáváme je ale?

S našimi výrobními, technologickými, výživovými a marketingovými kolegy a kolegyněmi se mnohdy nestačíme divit, čemu všemu jsou schopni lidé uvěřit a jak snadné je vytvořit mýtus a zaručenou pravdu. Ještě víc nás znepokojuje moc a schopnost mnohých firem a médií donutit běžného člověka jíst předražené produkty neznámého původu, u kterých není vůbec jasné, kde a z čeho byly vypěstované či vyrobené. K tomu všemu jako bonus získáváme pocit, kolik dobrého děláme pro své zdraví a že vše je v tom nejlepším pořádku. Situace je ale úplně jiná a pravda je většinou jinde – k nenažení.

Můj kamarád z marketingu často říká, že čím dál méně českých firem dělá poctivý marketing a prodej. Vždyť např. propagace je ohromná zbraň a díky internetu, senzacechtivosti médií a lidské chamtivosti je na světě čím dál víc iluzí a mýtů, které jsou ve své podstatě jen podvodem na zákazníka. Žádná z firem na sebe neprozradí svou nepoctivost, jak se tedy ve světě současného potravinářství vyznat? A víte co? Možná by stačilo zase začít používat ten zakrnělý selský rozum.

Za vším hledej... cenu

Snad každému musí být jasné, že co je nejlépejší, jen těžko může být také tím nejlepším. Potravináře semlel vzájemný konkurenční boj obchodních řetězců, které stlačily prodejní ceny produktů dodavatelům na hranici nebo pod hranici výrobních nákladů. Z pohledu zákazníka se to jeví jako dobrá zpráva – ceny padají dolů. Ale jak to dopadlo ve skutečnosti s výrobcí a kvalitou? Mnozí z těch nejpoctivějších krachují nebo živoří, někteří postupně odcházejí z těchto trhů. Někteří se vydali cestou levnější výroby z levnějších surovin, tak se nám z potravinářského průmyslu mnohdy stává průmysl spíše rázu chemického. Ale každé zboží si u nás najde svého kupce, jak se zdá. Co nechtějí jinde ve světě, se v Čechách v akci prodá a slupne. Mňam.

Stupidus loci

Druhým veledůležitým faktorem je původ firmy, od které nakupujeme potraviny, nebo původ potravin samotných. Je jasné, že pokud nakupujete zboží od firmy, která vyrábí ve vašem městě či regionu, víte víc o tom, jak je zodpovědná, bezpečná a poctivá a jak se chová jako „soused“. Nevím, jak vy, ale já když čtu na obale, že „pro EU vyrobila firma XYZ“, utíkám a nechci s takovým výrobkem z tramtárie mít jako spotřebitel nic společného. Jistým paradoxem je označení regionální potravina. Adélka velice přivítala tento projekt, protože jeho původní záměr nám byl velmi blízký – at lidé vědí, co je místní a co odkudsi z Marsu. Jen ať jsou hrdí na potraviny vypěstované a vyrobené u nich „doma“. Jenže nebyl by to EU úředník, kdyby nestanovil zajímavá pravidla! Chcete-li získat značku regionální potravina, nesmíte zaměstnávat více než 250 zaměstnanců. Takže kvůli tomu, že zaměstnáváme víc lidí z regionu a otevíráme stále nové prodejny, není a nebude náš produkt regionální. Ach zdravý rozum, kam ses v posledních letech poděl?

Ale není ještě tak zle, jak to na první pohled vypadá. Český chléb je pořád nejlepší na světě, české a moravské rohlíky jsou pořád stejně křupavé a dobré třeba jen s máslem, ať si všichni samozvaní ochránci štíhlých linií a rozliční podvodníci v obchodu se zaručeně zdravou výživou jedí, co je jim libo. Kdyby se víc lidí řídilo tím, co jim říká jejich tělo a zdravý rozum, některé potraviny a jejich výrobci by z trhu zmizeli sami, až by se jim za patami prášilo. To, že jíme nezdravosti a také se podle toho cítíme, není ani trest, ani povinnost, jde jen a jen o naši vlastní volbu. Přeji všem pohodovou mysl, dobré zdraví a ještě lepší chuť českého pečiva!

S úctou
Roman Teisler



Navštivte pro více informací naše webové stránky www.adelka.cz

ADÉLKA a.s. / U Pekárny 849, 393 01 Pelhřimov / +420 565 323 546

Produkt měsíce



Saláty jako lahůdka ke svačině nebo zdravý oběd

Na předchůdci dnešního vlašského salátu si Češi v dobách první republiky pochutnávali v pražském lahůdkářství Aloise Linky. Tahle pochoutka, která se názvem odvolává na italské kořeny (pro mladší ročníky: Italům se totiž dřív říkalo Vlaši), se prý skládala z jablek, sledě, hrášku z konzervy, mrkve, pražské šunky od kosti, kyselý okurky, majonézy, soli a pepře. Změnu receptury má na svědomí národní podnik Pramen, který po znárodnění Linkova lahůdkářství začal salát vyrábět v upravené podobě.

To všechno se můžeme dočíst na internetu. I když dnes tuto lahůdku známe trochu jinak, na oblíbené rozhodně neztratila, spíš naopak. I lahůdkáři z Adélky potvrzují, že ze všech majonézových salátů si tento stále drží vedoucí pozici.

Prvopočátky lahůdkářského řemesla v Adélce sahají k samému zahájení provozu. Aby člověk dobře pracoval, nemůže mu přece kručet v břiše, proto bylo potřeba zajistit zaměstnancům možnost stravování přímo v podniku. Pečiva bylo na výběr dost, jenže co k němu? A tak první lahůdky – pomazánky, saláty, chlebičky – které Adélka začala vyrábět, putovaly do tamní kantýny, aby o svačině nikdo nehladověl. Postupem času s otevřením vlastních prodejen přišel nápad doplnit lahůdkami sortiment pečiva. Oba produkty totiž tak nějak patří k sobě, co myslíte? Lahůdkářská výroba se v Adélce dále rozvíjela, až se před deseti lety osamostatnila od teplé kuchyně, jejíž byla do té doby součástí.

Příležitost pro salát

Co si dnes dám ke svačině? A čím večer pohostím návštěvu? Častou odpovědí na tyto otázky je některý z majonézových salátů, které nechybí v nabídce žádné z prodejen Adélky. Hlavní složkou většiny těchto salátů je šunka, a to ne jen tak ledajaká, ale ta, která z hromadné ochutnávky vyjde jako nejlahodnější.

Ano, i to je nezbytná pracovní povinnost zaměstnanců Adélky, pravidelně okoušet a vybírat ty nejchutnější suroviny. Mlsné jazýčky jsou vítány! 😊

Pouze bramborový salát, pokud nejde o jeho sváteční verzi se šunkou a vejcem, uzeninu neobsahuje, to aby se hodil jako příloha k řízku nebo sekané. Jaká věda ale byla vybrat ze všech možných odrůd brambor tu správnou, teď už ji jen vždy předem zamluvit u dodavatele. Bez ní salát nebude, žádné náhražky se v Adélce netrpí.

Další druhy salátů, třeba oblíbený pařížský, vajíčkový nebo hermelínový, si zákazníci kupují s pečivem jako svačinu, nebo aby doma s jejich pomocí připravili chlebičky. Typickou přílohou ke „svačinovým“ salátům je bez diskuze rohlík, jenže poslední dobou si v Adélce všimají, že lidé čím dál častěji bílý rohlík nahrazují například vícezrnnou houskou. Jak dlouho nám letos vydrží silvestrovská předsevzetí? 😊

A když už zdravě, tak to bychom asi měli vynechat i tu majonézu, že ano? To neznamená, že saláty obsahující tuto ingredienci zavrhneme, takový chlebiček se bez „vlašáku“ těžko obejde, ale u oběda saháme čím dál častěji po zeleninovém salátu, samotném nebo jako příloze k plátku masa. Už jste ochutnali nabídku v bufetech pekárny Adélka? Květákový, brokoliceový, mix se čtyřmi druhy salátů, salát s medovou nebo balzamikovou záplivkou, z červené řepy, z červené čočky. A k těmhle už ani maso nepotřebujete: těstovinový salát s kuřecím masem anebo caesar s ančovičkami doplněný kapary, jogurtovou česnekovou záplivkou a parmazánem. Na tomhle všem si gurmáni pochutnávají v bufetu Matějškova v pelhřimovské průmyslové zóně a U Pekárny. Mňam!

Pokračování na str. 2

Dáváme touhám tvar

Některé sny je krásné měnit ve skutečnost. A když touze po té nejlepší kvalitě a neodolatelné chuti dáváme přitažlivý tvar, připadáme si nejen jako pekaři, ale také jako umělci.



České okénko

Zdraví a výživa

Někdo to rád... slané

Když v oné pohádce třetí dcera přirovnala lásku ke svému otci k soli, její kariéra byla rázem v troskách. Jenže na konci pohádky už moudrý král věděl, že sůl je nad všechny diamanty světa. Bez soli se přece nedá vařit, vlastně ani žít. Sůl je tedy, zdá se, pokladem nejcennějším? Ale moderní věda varuje – sůl může být stejně tak dobrým kamarádem, jako zabijákem, strašlivým, v pravdě masovým vrahem. Ano, tatičku, miluji Tě jako... atomovou bombu!

Minerály nad zlato

Sůl je od nepaměti nedílnou součástí lidské výživy a v kuchyni je jednou z nejčastěji používaných ingrediencí. Bez soli není, zdá se nám, žádné jídlo dosti ochucené. Jak strašně rychle se ze sloučeniny dvou hlavních prvků – sodíku a chlóru – stal takřka fenomén. Přitom si ale málokdo uvědomuje, že chuť na slané nám není vrozená. Tu jsme si vypěstovali uměle! A teď ne a ne se jí zbavit.

Aby bylo jasné, lidský organismus sůl opravdu potřebuje. Vždyť sodík a chlór jsou nedílnou součástí tělesných tekutin a určují tak základní vlastnosti vnitřního prostředí organismu. Jen takový sodík, co ten má celý den na práci: má vliv na správnou kontrakci svalů, podporuje vstřebávání minerálních látek, je důležitý pro růst a ovlivňuje tzv. vodní hospodářství v těle, čili je zodpovědný za zadržování tekutin. Je toho zkrátka hodně, za co sodíku děkujeme, ale jen v případě, že je v rovnovážném stavu s jiným prvkem – draslíkem. Ten má za úkol udržovat svalové napětí, ovlivňovat nervové přenosy a hýčkat cévy, aby zůstaly pružné. Ve chvíli, kdy dodáváme tělu přesopřilí sodíku, snižujeme automaticky množství draslíku. A pak nastává problém.

Nedostatek draslíku v těle způsobuje ledacos, např. celkovou slabost, zhoršenou činnost svalů, zpomalené reakce. A co teprve nadbytek sodíku, ten přináší notoricky známé příznaky: zadržování vody v těle vedoucí k otokům, zvýšený krevní tlak způsobující nadměrnou námahu srdce. A ta, jak známo, vede velmi často k mozkové mrtvici. A tím to může skončit!

Dobrého pomálu

Pojďme se soli zastat, ona sama za nic nemůže, naopak. Co ona všechno dokáže, je-li kvalitní a její konzument rozumný: např. dodává tělu minerální látky. Mimochodem, vzpomínáte na staré lidové moudro, že „v mládí pomáhá sůl na koně...“? Je také nezbytná pro správné fungování ledvin, a ty jsou ve východní medicíně považovány za energetický střed lidského organismu. No a všichni dobří kuchaři vědí, že sůl je zodpovědná za správné uvolňování živin při vaření. Jen je třeba si uvědomit několik čísel:

- Pro správný průběh chemických procesů v těle stačí denní příjem 1 g soli.
- Za bezpečnou, zdraví neškodlivou denní dávku je považována hranice 6 – 8 g soli.
- Průměrná spotřeba soli v naší populaci je cca 15 g soli denně.
- Už při konzumaci výrobků potravinářského průmyslu dostaneme do těla víc než 50% denní dávky soli.
- Některé uzeniny, popř. masové konzervy mohou obsahovat až 10 g soli/100 g.



Takhle vypadá místo, kde se těží sůl (Bolívie).

Nebezpečné, mládeži přístupné

Hovořit nyní o evidentních „solných bombách“ je asi zbytečné, všichni je známe. Proto je víc než alarmující, že všechny ty slané oříšky, chipsy, brambůrky a další „dobrotky“ vidáváme častěji nikoli na večírcích a oslavách, ale na chodbách škol či v ulicích, vždy však v rukou našich dětí. Obecně platí, že pro kojence a batolata není sůl vhodná vůbec. Dítě do jednoho roku života by

nemělo jíst přisolovanou stravu. Do věku cca 8 let by dítě mělo spotřebovat maximálně ¼ denní dávky soli dospělého člověka. Přílišný přísun soli totiž zpomaluje vývoj dítěte a navíc je zdrojem další neřesti – chuti na sladké, zmrzlinu a další nezdravé pokrmy.

Pozor na to, čím solíte

Víme, že bez soli to nejde, je však otázkou, kterou sůl používat. Zdá se, že nejhorší variantou je tzv. sůl kuchyňská. Tu bychom neměli kupovat vůbec, radí odborníci. Kromě sodíku a chlóru, případně dodaného flóru a jódu, neobsahuje žádné další přirozené minerály. Je levná, ale našemu tělu příliš nesvědčí, už jen kvůli přísadám pro udržení sypkosti. Na tuto sůl raději zapomeňme.

Lepší variantou je tzv. kamenná sůl. Pochází nejčastěji z raskouských solných dolů (vždyť Salzburg se odnepaměti v českém jazyce překládal jako Solnohrad, vzpomínáte?). Je cenově přijatelná, ale sehnat ji čistou, bez chemických úprav, je těžké.

Ještě vhodnější je používat mořskou sůl. Ale protože jsou moře čím dál znečištěnější, výrobci ji chemicky čistí a ona opět přichází o podstatnou část důležitých látek.

Nejlepšími možnými – ale cenově nejdražší variantou – jsou tzv. Atlantská sůl a sůl himalájská. Ta první je specifickou variantou mořské soli, která je těžena v ekologicky čistých místech a není bělena ani jodidována, zůstává tak v nejpřirozenějším, tedy nejzdravějším stavu. Sůl himalájskou považují někteří odborníci za vůbec nejlepší variantu. Snadno se vstřebává, obsahuje minerály a stopové prvky, které působí jako antioxidanty a dodávají tělu energii.

Nesol, vždyť jsi ještě neochutnal...

Spotřeba soli se různí, záleží na celkové tělesné konstituci, způsobu života, na celkové skladbě jídelníčku, množství a druhu fyzické aktivity, na počasí a samozřejmě také na věku. Při sportu dochází k úbytku minerálů v těle, proto je nutné zvýšit příjem soli. Také při horečnatých onemocněních či průjmech je vhodné víc solit. Je také jasné, že v tropických krajinách budeme mít větší spotřebu než v mírném pásmu. Při tom všem však platí, že každý z nás může sůl ze svého jídelníčku pozvolna vytlačovat. A je to velmi moudré rozhodnutí. A dokonce to jde poměrně snadno:

- Odstraníme slánku ze stolu, aby nebyla takřikajíc na očích.
- Budeme konzumovat víc základních potravin, ty totiž obsahují velmi málo soli (jde o obiloviny, brambory, rýži, zeleninu, mléko, maso).
- Při vaření se budeme řídit pravidlem, že sůl by měla být přirozenou součástí jídla. Dodávat ji tedy budeme hned v začátku celého procesu. Jedinou výjimkou jsou vývary, v nich sůl dodáváme až později. Zkrátka, sůl by vždy mělo projít alespoň 10 minutovým procesem tepelného zpracování.
- Zcela přestaneme solit hotové jídlo na talíři!
- Výrobky „zdobené“ solí buď nebudeme kupovat, nebo sůl před požitím odstraníme.
- A hlavně – začneme nahrazovat sůl čerstvými bylinkami a dalšími přirozenými náhražkami, které nezklamou chuťové buňky a nezatíží organismus (sem patří také česnek, kvalitní sójové omáčky, citronová šťáva a další).

Když přirozeně snížíme vnímanou slanost pokrmů, chuťové buňky se během několika týdnů zregenerují a my začneme vnímat skutečnou chuť potravin. Mnozí z nás budou příjemně překvapeni, jak některé pokrmy skutečně chutnají.

Sůl je zkrátka nad zlato, pohádka nelhala. Nejenže je potřebná pro tělo, ale také pro duši. Vždyť co jiného nám denně ochucuje život? A pokud se rozhodneme žít zdravě, co jiného nás je schopno naučit vnímat skryté chuti života tam, kde jsme je už ani nevnímali? Sůl je zkrátka kamarád, a ty si, jak známo, moudrý člověk pečlivě vybírá.

Víte, že...

V pekařské výrobě se používá sůl jemná a hrubá?

Sůl jemná se v pekařské výrobě používá při přípravě těst. Přidává se do těsta nejen kvůli chuti, ale především kvůli stabilitě těsta. Proto je důležité dodržovat dávkování soli podle receptur jednotlivých výrobků. V případě, že pekař zapomene sůl do výrobku přidat, výrobek se roztéká, nemá chuť a kůrka výrobku je méně zbarvena. V opačném případě, kdy bychom nadávkovali větší množství soli, než nám předepisuje receptura (např. jí dali dvojnásobek), budou výrobky přesolené, budou pomalu kynout, při pečení se více zbarví...



Slavte v Restauraci Na Čtyrce

Uvažujete, kde oslavíte své narozeniny či uspořádáte svatební hostinu, kam pozvete přátele nebo kolegy z práce? V nově zrekonstruované Restauraci Na Čtyrce na pelhřimovském náměstí můžete vybírat mezi pěti salonky s různou kapacitou. Salonky Pivnice a Vinárna jsou otevřeny teprve krátce, a pokud se rozhodnete slavit tam, ocitnete se v původním gotickém sklepení měšťanského domu, které má svou jedinečnou atmosféru. Ale podívejte se sami.

Venuše



kapacita salonku: max. 10 osob

Floriant



kapacita salonku: max. 35 osob

Adélka



kapacita salonku: max. 20 osob

Vinárna



kapacita salonku: max. 20 osob

Pivnice



kapacita salonku: max. 40 osob

Salonky jsou vhodné pro domácí či firemní oslavy, svatby i jiné hostiny. Zajistíme kompletní servis počínaje od jídla až po výzdobu dle přání zákazníka. Při objednání jídla a pití neúčtujeme žádný poplatek za pronájem salonku. Je zde možné uplatnit naše jídelní kupony.

Bližší informace poskytne Jana Lokesová na telefonu 778 529 475.

Pokračování ze str. 1

K okamžité spotřebě, ale zato bez chemie

Pro všechny, kdo berou ohledy na své zdraví, je zásadní informace, jestli potraviny obsahují chemické konzervanty. Stejně jako to platí o pečivu z Adélky, ani dobroty z její lahůdkářské výroby dlouho nevydrží. „Podle představ některých odběratelů by vlašský salát měl ideálně vydržet celý měsíc. Na to ale nepřistoupíme. Raději budeme saláty prodávat nadále jen v naší vlastní obchodní síti a budeme je dodávat vždy čerstvé,“ zaručil se ředitel Adélky Roman Teisler. Jeho slova pak doplnila výrobní ředitelka cukrárny, lahůdek i teplé kuchyně Věra Bartáková. „Trvanlivost přirozeně zajišťuje ky-

selé prostředí z nakládaných okurek a jiné zeleniny, přesto saláty nevydrží dlouho. Majonézové tři dny, zeleninové dva,“ upřesnila. Řekněte sami, bylo by lepší, aby se vám salát doma v ledničce válel měsíc a vypadal a chutnal pořád stejně?

Pokračování v dobré tradici a podpora kvalitních českých produktů, to jsou dvě zásady, které Adélce nejsou cizí, ani lahůdkářská výroba se nevymyká. Stejně jako se nemění vyzkoušené receptury salátů, nemění se ani léty spolupráce prověřených dodavatelů jednotlivých surovin, které si pekárna našla v jižních Čechách, na Moravě, ale i přímo v Pelhřimově.

