



Můj pekař

č. 14
říjen 2015

Dar chuti a přátelství

Editorial

Co se chystá

Pořád se něco děje, a u nás v Adélce to platí dvojnásob. Na co se můžeme těšit, jaké novinky se připravují, o tom všem si budeme povídat s ředitelem společnosti, Romanem Teislerem.

Adélka prý chystá nový zákaznický program, můžete nám jej přiblížit?

Když slyším slova „zákaznický program“, cítím se všelijak. Je za tím cítit takový ten nedobrý marketing, který buď dělá z lidí hlupáky, nebo prostě jen korumpuje zákazníky, kteří pak za nějakou mrzkou slevu nakupují něco, co není dobré, zdravé ani výhodné. Ne, opravím Vás hned na začátku, nechystáme zákaznický program, jen se zkrátka snažíme, aby naši věrní zákazníci dostali to, co jim skutečně patří.

Dobrá tedy, co chystáte pro své věrné zákazníky?

Zákazníci našich prodejen, naši věrní, budou mít nově možnost nakupovat u nás zajímavé zboží výhodněji než dosud. Budou také moci získat benefity v partnerských prodejnách či na akcích pořádaných našimi partnery. Budeme je také zvat na různé akce k nám do Adélky a vždy jim k tomu nabídneme něco navíc, nějaký dárek či překvapení. Také to budou právě oni, kdo bude moci jako první ochutnat nové produkty, které uvádíme na trh. Myslím, že stát se členem klubu s názvem Můj pekař se vyplatí každému, kdo nás má rád. Ano, název Můj pekař se osvědčil, proto jsme se na něm jednomyslně shodli. Klub i tyto noviny – vlastně bych je měl nazývat klubovými novinami – ponese stejný název. Můj pekař bude ještě víc značkou věrnosti a kamarádství, které nás se zákazníky pojí.

Kromě toho je prý před spuštěním také motivační a odměňovací program pro zaměstnance?

Tady nechci prozrazovat příliš, protože jde o věc vnitřní, týkající se jen našich zaměstnanců. Co ale zmíním, je jeho filosofie. Víte moc dobře, jak mě už léta štve fakt, který se rozmáhá po celé naší společnosti, teď myslím Českou republiku, vlastně celou Evropu. Na jedné straně jsou ti, kteří každý den poctivě pracují – ať už je to člověk v dělnické profesi, mistr nějakého řemesla, manažer, nebo podnikatel. Pracují, protože to považují za samozřejmé. Pracují a platí. Pak je tu čím dál silnější skupina lidí či institucí, kteří mají jen ruku nataženou a všechno, co od státu dostávají, navíc považují za samozřejmost. A tenhle stav nemíním tolerovat ani ve vlastní firmě. Proto jsme vytvořili motivační program s různými výhodami pro všechny dobré zaměstnance. Členství v něm však nebude samozřejmé. Noví zaměstnanci si na členství budou muset počkat a nejdříve se, jak se říká, osvědčit. Ano, pracujeme na tom, aby ti nejlepší z našich zaměstnanců dostávali víc než jen plat, aby se u nás všichni cítili lépe než jen jako v práci a také aby rostla odborná připravenost a úroveň našich lidí. A ti, kteří si práce v poctivé firmě neváží, ti aby se chytli za nos. Kéž by to tak šlo zařadit i v celé zemi.

Prý se Adélka také angažuje v nějakém novém programu, který připravuje Svaz pekařů a cukrářů pro celou Českou republiku?

Ano, máme tu čest pomáhat při vzniku nového občanského a oborového hnutí, které nese jméno Naši pekaři. Ano, toto hnutí se inspirovalo názvem našich novin, takže podobnost není náhodná. Hnutí Naši pekaři vzniká jako soukromá iniciativa skupiny významných osobností z pekařského oboru z celé České republiky. Je to hnutí zcela apolitické a nezávislé. Ke hnutí Naši pekaři patří jednotlivci i celé firmy či organizace. Všechny nás však spojuje fakt, že ať už jsme firmou či živností jakéhokoli typu, výsledkem naší práce je, lidově řečeno, „boží dar“ – chléb a pečivo. Všichni jsme si také vědomi faktu, že onen „chléb náš vezdejší“ je dílem nás všech, od zemědělců a farmářů po prodejny pečiva. Zastupujeme více druhů řemesel, typů organizací i odlišných zájmů, na trhu každodenně vedeme svůj vlastní boj – přesto nás mnohé spojuje, např. touha dodávat na jídelní stůl jen to nejlepší.

Je něco, co vám v poslední době udělalo radost?

Mrzí mě mnoho věcí, které se v současnosti u nás a v celé Evropě dějí. Proto si myslím, že je nutné radovat se z maličkostí. Jsme zdraví a máme co jíst, tak co nám vlastně schází? Mám radost z každého setkání s někým veselým a pozitivně naladěným. Nemám radost z toho, že si lidé dělají svět stále černější, že se málo baví, málo těší. Minulý týden jsem měl možnost opět se osobně setkat s naším panem prezidentem. A ten, jak známo, má rád náš chléb a umí ocenit poctivou práci našich pekařů. Navíc mi osobně slíbil, že příští rok přijede na návštěvu do Adélky, a vím, že to bude pro většinu z nás v Adélce ohromná pocta. Ano, do naší Adélky přijede hlava státu. Komu se to poštěstí? Tak z toho mám také velkou radost.



Produkt měsíce



Domácí chléb? Dobře, ale poctivý!

Kdo by od pekaře očekával, že mu bude po chuti návrat k tradici pečení domácího chleba? Přece ho takový rozmáhající se „nešvar“ může připravit o práci! Přesto v Adélce vidí v každém, kdo si chce doma upéct poctivý chléb, spíše spojence. Vždyť kdo bude zachovávat tradici v době, kdy je tak snadné koupit si už připravenou směs, někam ji nasypat a počkat, co se stane? Skuteční pekaři se nespolehají na zázrak. Přesně vědí, jaké podmínky chléb potřebuje, aby správně nakynul, nebo co se stane, když při pečení přidají trošku páry. Následující článek nám poodhalí, jaké nástrahy na nás při domácím pečení, kdy nemáme k dispozici takové moderní technologie jako v pekárně, mohou číhat.

Během oslavy Adélcíných narozenin se mohli zájemci podívat pekařskému řemeslu na zoubek a na cokoli se při té příležitosti vyptat. Tak se během exkurze jedna z návštěvnic zeptala, čím to je, že jí doma pečený chléb popraská. Inu, otázka prozrazující zvědavou hospodyňku. Výrobní ředitelka pekárny Markéta Štěpáníková se s ní i s námi ráda o své znalosti podělila. „Úspěch tkví v peci. Chleba se totiž potřebuje správně zapářit, což je doma v troubě trochu problémem. Někdo to podomácku řeší tak, že dovnitř dá kastrůlek s horkou vodou,“ poradila, jak se v domácích podmínkách zapáří chléb. Že vás to taky napadlo? Čemu vlastně ta popraskaná kůrka u chleba vadí? „Konzumní chléb by měl být celistvý, bez trhlinek, to aby z něho neodcházela vlhkost. Vysušoval by se a zkracovala by se jeho trvanlivost,“ vysvětluje výrobní ředitelka.

No jo, dříve vyschne, jenže kůrka se kolem té praskliny vždycky upeče tak dokřupava, mňam! I na pultech prodejen pekárny Adélka lze přece narazit na takové kousky. Že by pekaři na své zásady občas pozapomněli? „Prasklou, dokřupava opečenou kůrku naši zákazníci najdou jen u speciálně vyrobených chlebů. Kýženého výsledku v podobě prasklinky docílíme tak, že chléb pečeme ve větším množství páry a tak zvaným uzávěrem neboli šlusem nahoru,“ dozvídáme se.

Dokonalý chléb je umění

Než ale bochník šoupneme do trouby, musí nám správně nakynout. K tomu jsou potřeba ideální podmínky. Nejlepší by bylo vyhradit si na to doma jednu místnost, kde je budeme udržovat. Že na to nemáte dost velký byt? To v pekárně mají tak zvané kynárny, kde je určitá teplota a vlhkost. Obojího ale právě tak akorát. Chlebu se totiž nesmí už při procesu kynutí vytvořit kůrka. Pokud povrch těsta zaschne, když se chléb ještě zvětšuje, pak se zákonitě roztrhne. „Doma je těžké vytvořit mírně vlhké prostředí. Přikrytí utěrkou nestačí, museli bychom kynoucí těsto trochu zavlažovat. Pokud se nám ale chléb správně nezakulatil, pak jsme to s vodou přehnali. Těsto se v takovém případě podlijí a spodní kůrka zůstane přilepená. Okraje se nezvednou a krajíc je potom spíš hranatý, než zaoblený,“ popisuje nežádoucí výsledek šéfová pekárenské výroby.

Další záležitost, se kterou bývá doma obtíž, je kvas. Chléb, tedy ten, na který jsme zvyklí tady v Čechách, nutně pro svou typickou chuť potřebuje žitnou mouku a žitný kvas, který se již několik hodin před samotnou výrobou musí vyvádět – neboli musí vyzrát. Z droždí se vyrobit nedá, protože to obsahuje kvasinky jiného typu, které nejsou vhodné pro žitnou mouku a nepřežily by. Ty správné kvasinky se nedají koupit jen tak v obchodě, takže je člověk těžko sežene. Leda by mu darovali kvas v nějaké pekárně. A vůbec je to s ním pěkně složité. Každá pekárna používá kvas jiný, takže je potřeba si s jeho vzorkem odnést i přesné instrukce ohledně dávkování.

Shrnutí: správný chleba má obsahovat žitný kvas a žitnou mouku ideálně v kombinaci s pšeničnou moukou chlebovou. Ne že by chléb nemohl být i čistě ze žitné mouky. Musí se pak ale péct ve formě. Lepek obsažený v pšeničné mouce pomáhá udržet tvar těsta. Žitná mouka lepek sice obsahuje také, ovšem nepatrně

Pokračování na str. 2

Kyneme pro chuť

Umíme být trpěliví ve správný čas. Když se kyne, tak se rodí budoucí chuť a vůně.

Na ten nejlepší výsledek se prostě vyplatí počkat.



České okénko



FABIO PRODUKT český výrobce kvalitních rostlinných olejů

Rodina Jenčková více než 150 let hospodaří v Holíně – v srdci Českého ráje. Po roce 1948 jim bylo hospodářství a pole znárodněno, ale v roce 1989 se čtvrté generaci zase podařilo zemědělskou činnost obnovit a později rozvinout o další zpracování olejnin. Nyní se rodinná firma zaměřuje na lisování řepkových a slunečnicových olejů převážně ze surovin od českých zemědělců.

Původní lisovna měla velmi malou kapacitu. Od založení firmy v roce 1993 nenásledoval rok, kdy by se stavebně nebo technologicky neinvestovalo do rozvoje. V současnosti FABIO PRODUKT disponuje vlastními skladovacími kapacitami na šest tisíc tun zemědělských komodit, čtvrtou generací lisovny za studena, skladem na surové oleje, šetrnou fyzikální rafinací, plně automatickými plnicími linkami, sklady hotových výrobků a vlastní logistikou, má dva výrobní závody a dva distribuční sklady.

Tím, jaký důraz společnost klade na kvalitu a šetrné zpracování, se odlišuje od ostatních výrobců olejů. Oleje jsou za studena lisované a pouze fyzikálně bez chemických přísad rafinované. Zachovávají si tím přírodní antioxidanty a vitamíny, stejně tak vůni po výchozí surovině. FABIO PRODUKT mimo to patří mezi největších dovozců tropických olejů do ČR.

Mezi jejich výrobky patří **MANKA, MANKA MÁSOVÁ, SLUNKA, SUPEROLEIN, FRITO-MANKA, FRITO-SLUNKA, OLIVIE, MANKA s příchutí** – oleje ochucené směsí čerstvých bylinek z Českého ráje, **Fabiol** – separační sprej, náhrada za tradiční vymazání forem.

Pestrá nabídka je obohacena o **dárková balení**, která potěší jednu kuchařku či kuchaře, maminku nebo babičku.

Celý olejový sortiment je rozšířen o velkoobchod pro pekaře, cukráře a gastronomii. V pestré nabídce tuků, cukrů, ovocných náplní, mouky či různých směsí najdete i širokou škálu semínek v menším balení, jako je slunečnice, sezam, len, dýně, mák, kokos, velmi populární a zdravé chia semínko, mandle celé, mandle lupinky a další.

Dále má firma v nabídce i malosériové produkty, výrobky dle konkrétních požadavků zákazníka nebo speciality jednotlivých odrůd olejnin.

FABIO PRODUKT úspěšně spolupracuje se společností Adélka, a protože se v pekárně kvalitní oleje osvědčily, rozhodla se je představit svým zákazníkům. Navíc má v úmyslu také zahrnout vybrané produkty do sortimentu svých podnikových prodejen. Tam se zákazník zároveň poučí o přesném složení oleje a dostane se mu doporučení, jak který olej používat.



ochucené oleje

Jednu zásadní otázku, kterou ve firmě FABIO PRODUKT často od zákazníků slyšíme, by se však hodilo zodpovědět rovnou. Někdo v obchodě raději sáhne po slunečnicovém oleji, někdo po řepkovém. Kdo udělal lépe? Správnou odpověď nám prozradila obchodní ředitelka Jana Jenčková.

Lepší je jednoznačně olej řepkový. Řepka olejka je naše nejrozšířenější olejovina. Má nejnižší obsah nasycených – tedy těch škodlivých – mastných kyselin, kterých Češi konzumují nadměrně množství a zvyšují si tak hladinu cholesterolu. Řepkový olej obsahuje zdroje Omega 3 a Omega 6 polynenasycených zdravých prospěšných mastných kyselin, kterých je obecně ve stravě nedostatek. Podle některých kritérií řepkový olej překonává i olej olivový, například právě vyšším podílem Omega 3. Tato mastná kyselina se řadí mezi nejzdravější – obsahuje ji například i rybí tuk. Obecně je jí ale v potravinách málo! Slunečnicový olej tuto nejzdravější mastnou kyselinu skoro neobsahuje, proto je dnes odborníky na výživu doporučován jeho zdravější kolega. Svým složením má také vyšší tepelnou stabilitu než běžné oleje, proto se dá použít i na smažení. Slunečnicový olej se velmi rychle přepaluje. Dle průzkumů většina českých spotřebitelů přednosti řepkového oleje ještě nezná. U některých spotřebitelů bohužel povědomí o jeho použití končí u přídavku motorové nafty. Dříve olej obsahoval zdraví škodlivou kyselinu erukovou, která současně mírně ovlivňovala aroma oleje. Úspěšným šlechtěním byl její obsah před více než dvaceti lety snížen. V České republice se nyní pěstují pouze tzv. bezerukové odrůdy řepky.

Řepkový olej je vhodný pro všestranné použití, ve studené i teplé kuchyni. Pevně věříme, že právě MANKA si najde místo ve Vaší kuchyni. Pokud máte zájem se dozvědět více o našich výrobcích, navštivte naše stránky: www.fabioprodukt.cz.

Zdraví a výživa

Za vším hledej... lepek

„Pšenice, nazývaná královnou obilovin, je společně s rýží nejdůležitější zemědělskou plodinou planety. Pětinu veškeré energie přijaté s potravou získáváme právě z pšenice. Roste na dvou stech milionech hektarů a ročně se jí sklízí přes šest set milionů tun. V Adélce se denně semele 45 tun pšenice, za rok je to neuvěřitelných 10 000 tun...“

Přesně takhle začínal článek o pšenici, psali jsme o ní v osmém čísle Mého pekaře, to se psal rok 2013, vzpomínáte? Nyní se píše datum 2015 a pšenice prý začíná – alespoň podle několika článků v lifestyleových časopisech – vycházet z módy. A že prý se po ní tloustne a že prý není zdravá a že prý vyřadí z jídelníčku, ihned a napořád. Rozkaz!

Ono se ne nadarmo říká, že aby se nám dobře žilo, vždy je potřeba najít nějakého nepřítele. Vzpomeňme, jak dopadlo mnoholeté doporučování nejíst vejce. A máslo, jak si to schytalo, nebylo horšího zabijáka. Úplně nedávno nenechali ochránci našeho zdraví nit suchou na kokosovém oleji, v klatbě se potom ocitly tučné ořechy... A pak se vždycky najde zpráva o zfalšovaných výzkumech, nebo se důvodem mnohdy celosvětové hysterie stane jen nepřesná citace z cizojazyčné knihy. No a nyní přišla řada na chudáka pšenici a její nejslavnější bílkovinu – lepek. Mimochodem, spustila to všechno kniha amerického dietologa s názvem „Pšeničné břicho“. A z ní vychází jednoznačné a jasné varování: lepek se prý kamarádí se samotnou Zubatou. No a tím se – díky lepku – dostává pomalu, ale jistě na černou listinu také chudinka stará dobrá pšenice.

Začalo to před Kristem

Obiloviny jsou již po několik tisíc let v různých částech světa základní složkou lidské výživy. V oblasti Středozevního moře, posléze prakticky v celé Evropě, severní Africe a na Blízkém východě, a po příchodu Evropanů pak i v Severní Americe a v Austrálii, se pšenice stala základní potravinářskou obilovinou. Dnes ji jako základní obilovinu konzumuje zhruba 30 % veškeré lidské populace.

Pšenice se totiž brzy po svém objevení stala opravdovou hvězdou, a to především díky schopnosti tvořit po vyhnětení těsta specifickou elastickou strukturu vyznačující se charakteristickou pružností i tažností. Tím se pšenice odlišuje od ostatních obilovin používaných v potravinářství. Vytvořit vláčné pečivo s křupavou kůrkou a typickou strukturou střídky je možné pouze z pšeničné mouky. Pouze pšeničná mouka je vhodnou surovinou pro výrobu baget, croissantů, typického středomořského chleba, pravých těstovin, pizzy, ale také například kuskusu či bulguru. Ať se nám to líbí, nebo ne, přirozenou součástí pšenice a dalších obilovin je bílkovina zvaná lepek. Dobrý lepek dává těstu pružnost a objem, která se projeví i na výsledném pečivu. Právě lepek zajišťuje, že se s těstem, z něhož se dělá veškeré pečivo, tak pěkně pracuje.

Pan Zlý se představuje

Lepek, jiným označením také gluten, je směs dvou bílkovin, gliadinu a gluteninu, které se nacházejí společně se škrobem v semenech některých obilnin, především pšenice, žita a ječmene.

Lepek – a to se o něm už dávno ví – je přirozeným nepřítelem pro lidi trpící celiakií. Celiakie je vážné onemocnění trávicího traktu. Nejde o alergické onemocnění, od prosté potravinové alergie se zásadně liší. Nemocní celiakií a alergici mají společné pouze to, že nesnášejí lepek a musí dodržovat bezlepkovou dietu. Celiakie se neprojevuje hned po konzumaci lepku, první příznaky této nesnášlivosti propuknou po třech až šesti měsících. Během této doby může dítě potraviny s lepkem konzumovat, aniž pociťuje nějaké potíže. Celiakie je nebezpečnější než potravinová alergie na lepek, protože při ní dochází k chronickému zánětu tenkého střeva a vymizení slizničních klků. Tenké střevo přestává normálně fungovat, dochází k poruchám trávení složených cukrů a nedostatečnému vstřebávání bílkovin, tuků, některých vitamínů a železa.



Jídelníček bez lepku musí dodržovat lidé s intolerancí na lepek, stává se však také jakousi novou módou některých celebrit, které doufají,

Pokračování ze str. 1

množství a jiného složení, ten strukturu těsta nevytvoří. „Pokud pšeničnou mouku z výroby zcela vyloučíme, těsto se bude roztékat a lepit a bude náchylnější k překynutí. Je podstatně těžší s ním pracovat. Poptávka ovšem roste a nestihali jsme ji nadále pokrývat, proto jsme nedávno investovali do nové technologie, která nám pomůže tato žitná a speciální volná těsta zpracovávat,“ připojila Markéta Štěpáníková dobrou zprávu pro všechny příznivce žitného pečiva. V závěru se ještě přisuneme o nějakou tu chvíli do minulosti. Tam se tradice, kterou dnes poctiví pekaři následují, zrodila.



že díky tomu shodí přebytečná kila a budou se cítit tak nějak šťastnější a fit. Ne, neposmíváme se touze zdravě se stravovat, jen některým vědecky nepodloženým, přesto však „zaručeným“ dietám a trendům. Stačí totiž, když nějaký moderní „odborník na zdravou výživu“ napíše, že něco je zdravé a něco nikoli. A my pak najednou přestáváme věřit staletým pravidlům a zkušenostem a honem honem přesedláme na novou, zaručenou vlnu zdravé výživy. Mimochodem, některé ženy v touze po dokonalé postavě přestávají jíst rohlík, který je v jejich představách synonymem všeho nezdravého, a místo toho denně pojídají zaručeně moderní a zdravý kuskus. Přitom v každé učebnici potravinářství najdete jasnou informaci o tom, že pšeničná mouka použitá pro výrobu rohlíku projde zdravým kvasným procesem, kdežto v kuskusu či jakékoli jiné pšeničné těstovině jíte tuto surovinu neprokvašenou, lidově řečeno syrovou. Tak co je tedy zdravé a co spíše škodí?

Lepek kdysi, lepek dnes

Lepek je nedílnou součástí pšeničné mouky a vždycky jí byl. Ano, lepek je pro některé z nás nevhodný, ba přímo nepřátelský. Přesto se mnozí z nás pravem ptáme, proč bychom najednou měli přestat jíst výrobky z pšenice, které naši předci jedli zcela běžně, a přesto byli zdraví a fit?

Zásadní je fakt, že reakce na lepek je dnes jiná než kdysi – a může za to špatný životní styl, jehož důsledkem je zvýšená citlivost lidského organismu. Ne, lepek tu byl a je, to jen člověk je náchylnější, zesláblý.

Jistě, obiloviny lze z jídelníčku zcela vyloučit. Mnoho hvězd sportu či filmového plátna tak učinilo a prý se cítí zdravě, fit a šťastně. To samé můžeme udělat i my, nikdo nám nebrání. Jako náhradní zdroj škrobu mohou sloužit například brambory nebo luštěniny, zdrojem plnohodnotných proteinů je v bohaté menšině světa maso, mléko a mléčné výrobky nebo vejce, vlákninu obsahuje zelenina a ovoce a již uvedené luštěniny. Navíc, jak známo, veškerou potřebu energie v lidské výživě je možné pokrýt tuky a škrob se dá úplně vyloučit, což opačně nelze.

Přesto je třeba na tomto místě konstatovat a zdůraznit, že některé složky obilné vlákniny jsou jedinečné a že cereálie, chléb a pečivo nebo těstoviny jsou velmi příznivým a pohodovým zdrojem energie, že alespoň částečně kryjí energetické potřeby obilovinami je žádoucí a přirozené, neboť se jedná o zdroj, který zatěžuje trávicí trakt mnohem méně než některé alternativní zdroje včetně luštěnin.

A navíc, chléb, pečivo, těstoviny a pestrá škála dalších výrobků z obilovin jsou chutné, mají charakteristickou příjemnou vůni i texturu. To není zanedbatelné, protože vedle samotných fyziologických účinků naší stravy je velmi podstatný její vliv na naši duševní pohodu. K té celé řadě cereálních produktů u drtivé většiny populace jistě přispívá.

Chceme-li zůstat zdraví, nesmíme si nic nalhávat. Je třeba znát míru a zdravě se stravovat. Vybírat složení jídelníčku s rozumem a ve vhodné kombinaci s tělesnou aktivitou, to je lék na všechny neduhy těla i duše, to je také protilek na všechny zbytečné jedy vypouštěné v médiích. Zdravý člověk ať si udělá svůj vlastní, zdravý názor. Všem hlasatelům špatných zpráv a všem přebytečným lepkům navzdory!

Věděli jste, že...

Adélka vyrábí rohlíky a housky tzv. na omládek?

To znamená, že při výrobě prokvasíme část pšeničné mouky, čímž rozložíme složité cukry (čili škroby) na cukry jednoduché, a výrobek se tak stane lépe stravitelným pro lidský organismus. Navíc získáme přirozené aroma a nemusíme používat zlepšující přípravky, žádná umělá dochucovadla a aroma. Zároveň díky této technologii nepřijde do pečiva ani zrnko cukru. Věděli jste, že od Adélky dostáváte rohlíky a housky vyráběné takto přirozeným a zdravým způsobem?

Jak si vlastně naši předci poradili, když neměli přístroje, jako máme my? Asi byli šikovnější. Ale stejně bych s nimi neměnila. To víte, čas péct si každý den čerstvý chléb naši předchůdci taky neměli a pekárna to za ně neudělala. „Pekly se proto bochníky objemnější, o váze třeba dva, dva a půl kilogramu, a ty se pak jedly třeba týden. Větší bochník je totiž vláčnější, a proto trvanlivější,“ přiblížila výrobní ředitelka historii českého chleba. Nyní je na nás, jak se z ní poučíme a jakou tomu božím daru připravíme budoucnost.

Za inspirací, lidmi a pouličními specialitami



Cestování po různých koutech světa s sebou přináší poznání – poznání odlišných názorů na život a pestrých lidských údělů, rozdílných podnebí a krajin, ale i rozmanitých kuchyní. Za tím vším cestuje Vladimír Jelínek. Z Čestic v Pošumaví se vydává objevovat neznámé, aby se poté vždy zase rád vrátil domů – k českému chlebu, třeba tomu z Adélky, i ke své práci. Následující rozhovor není jen povídáním o zážitcích osmačtyřicetiletého cestovatele. Dotýká se také stravování – pohledem člověka zabývajícího se alternativní medicínou.

Za čím cestujete?

Cestuji za zážitky a inspiraci, a to protože pracuji s lidským zdravím a snažím se poznat, v čem tkví lidské štěstí. Cestování mi přináší zároveň prozření, že i u nás je krásně a že se v České republice máme dobře. Toto poznání mi dává pocit svobody.

Vášim posledním cestovatelským počinem byl v září výstup na Mont Blanc. Lákají vás tedy především hory?

Cestuji všude možně. Byl jsem v Africe na řece Zambezi, v horách v Nepálu, na Srí Lance anebo ve Finsku, pokaždé jsem chtěl poznat něco jiného. Nemám vyhraněný cíl jako například lezení po horách, jdu do každého dobrodružství, které mě láká.



Let z Kathmandu k nejvyšším horám světa – Mount Everest je největší. Při pohledu z letadla se tajil dech nad majestátem těchto himalájských velikánů.

A cestujete častěji sám, nebo s někým dalším?

Většinou sám, ale někdy také ve dvou s někým z přátel. Samotářské cesty jsou zajímavé tím, že se člověk nemusí na nikoho vázat a může se jenom toulat. Když se člověk toulá, pozná krajinu úplně jinak. Jedna věc je ale potřeba – mít k lidem, za nimiž cestujeme, úctu. To neznamená, že nesmíme odmítnout nic z toho, co nám někdo nabízí, někdy je to nutné, ale přistupujeme-li k lidem z jiné kultury s úctou, vrátí se nám to v podobě cenných zážitků, zkušeností a poznatků.

Přitahuje vás některý kontinent nebo země více než ostatní? Několikrát jsem byl v Asii na Srí Lance, která je pro mě rajským ostrovem, kam všem doporučuji se podívat. Život tam plyne úplně



Horský domek v Himalájích se zásobou kukuřice.

jinak. V asijském světě je spousta zemí, kde je co poznávat. Láká mě stále znovu Nepál, ale rád bych se podíval i jinam. Bohužel je dnes téměř nemožné dostat se do muslimského světa, kde je také spousta pěkných destinací.

A když už jste v cizí zemi, snažíte se poznat mentalitu lidí, přírodu, nebo třeba jídlo?

Všechno. Bavím se s lidmi, chci poznat jejich starosti, snažím se s nimi komunikovat. Jídlo k tomu samozřejmě patří. Jeden z mých krásných zážitků byly kurzy vaření na Srí Lance, kde jsem se naučil tamní jídla správně vařit a kořenit. Co se týká kulinářské stránky cestování, věřím, že naše tělo si má poradit se vším, takže jím pouliční jídla, nebráním se ochutnání místních specialit.

Takže si z cest domů přivezete i recepty a ty pak uplatníte v kuchyni?

Ano, dovezu a dovezu si hlavně také koření. Musím říct, že pokud si jej přivezete přímo z Asie, je to úplně jiné koření, než pokud si ho koupíte u nás. Intenzita a aroma přivezeného koření, například pepře, jsou zcela jiné než u toho, které člověk koupí běžně v obchodě. A pak, některé koření se tu ani sehnat nedá.

Když jsme u jídla, snažíte se jíst zdravě?

Snažím se jíst zdravě, ale jím všechno. Nejsem vegetarián, i když maso nekonzumuji ve velkém množství. Myslím si ale, že nejdůležitější je pocit, který při jídle máme. To znamená, že se především snažím jíst s radostí. Nechci přeceňovat jídelniček, není podle mě dobře, když člověk příliš zkoumá, co jí, protože si myslím, že organismus má být natolik schopný, aby si se vším poradil. Člověk má jíst s radostí a pestře. Když ho baví jíst „superzdravá“ jídla, pak ano, ale nesmí se do toho nutit.

Pominu-li celiaky a alergiky, kteří nemají na vybranou, co si myslíte o snaze vyhýbat se lepku?

Vyšla spousta článků o jeho škodlivosti. Zavedení povinnosti restaurací uvádět seznam alergenů v jídlě to vše jenom podpořilo. Dříve se o takových věcech nehovořilo a myslím si, že je svým způsobem přehnané takto přemýšlet. Samozřejmě jsou ale lidé, kteří se lepku vyhýbat musejí. Nemění to ovšem nic na tom, že chléb tu byl vždycky a vždycky bude. Je zajímavé sledovat proměny zpracování zrna v různých částech světa, kde je chléb pokaždé jiný a pokaždé výborný, třeba nekvašené placky v Egyptě,

Sírii nebo Jordánsku, i jejich příprava má neskutečné kouzlo. Chléb je základní potravina a snaha se pečivu zcela vyhýbat je podle mého názoru přemrštěná. Pokládám to však za módní záležitost, která do budoucna zase odezní. Lidem, kteří chtějí vyloučit pečivo ze své stravy, doporučuji eliminační dietu. Ať bez něho zkusí fungovat tři nebo čtyři týdny a poté zhodnotí, jestli se cítí výrazně lépe. Řada lidí říká, že ne. Pokud jsou alergičtí, pak je to samozřejmě něco jiného.



Na kurzu vaření v Unawatuně na Srí Lance. Strojek na vyškrabávání dužniny z kokosového ořechu – vymačkáním postrouhané směsi se získá čerstvé kokosové mléko na vaření.

Poslední otázka, kterou nemohu opomenout: Vzpomenete si v zahraničí na české pečivo?

Vždycky se mi zasteskne po českém chlebu. Nemám příliš v oblibě chleby na západ od nás, třeba německý měkký. Stýská se mi po tom klasickém bochníku. Stejně tak rohlík a vůbec české jídlo si po návratu do vlasti dám s chutí.



Zdolat Mont Blanc znamenalo pokořit hned tři vrcholy. Tohle byl druhý v pořadí. Je po šesté ráno a svítá.

Foto: archiv Vladimíra Jelínka

Aktuality

Gastronomický zážitek

V Restauraci Na Čtyrce chystají na 26. až 31. října Dny italské kuchyně. Přijďte si pochutnat!

Odměna za poctivou práci

Na firemní akci, kterou Adélka pořádá vždy začátkem roku, vyhraje jeden ze zaměstnanců Adélky poukaz na zájezd v hodnotě 10 000 korun. Letos měla při losování štěstí Gabriela Zelenková. V září se s manželem vypravila do maďarských lázní Bükfürdő.



Dožínkové koláče získaly medaili



Tipnete si, kdo letos v soutěži o nejhezčí dožínkový koláč získal bronzovou medaili? Podnikatelský svaz pekařů a cukrářů v České republice udělil řečené ocenění pekárně Adélce. Inu, není divu – za takové krásovice!

VĚDĚLI JSTE...

... že letošní sklizeň začala o 14 dnů dříve než vloni? A pokud můžeme soudit, proběhla bez problémů. Zemědělcům přálo počasí po celou dobu sklizně, bylo hezky a bez deště. Co se týče výnosů, ty letošní byly asi o 5 % nižší než v loňském roce. Vynahradila to ovšem lepší kvalita obilí

... že ačkoli nás letos na začátku léta a vůbec po celé prázdniny sluníčko nešetřilo, obiloviny sucho výrazněji nepoznaly. Určitý vliv sice mělo právě na zmíněné nižší výnosy, avšak v ostatních směrech slunce spíše prospělo. V jarních měsících byl vláhový dostatek a obilí tak dobře odnožilo. Pozdější teplé počasí přispělo ke kvalitě obilí a bezproblémové sklizni. Kromě sadby, hnojení a jiných faktorů má právě počasí poměrně velký vliv na jakost obilí a posléze i mouky. Jak je naznačeno výše, hlavně v počátku vegetačního období je potřeba hodně vláhy. V době ke konci vegetace a hlavně v období sklizně je zase vláhová nezáhodnoucí. V deštivých sklizních dochází k porůstání obilí, tehdy se zvyšuje činnost enzymů a obilí tím ztrácí svoji kvalitu. Z tohoto hlediska je letošní sklizeň ideální, obilí má vesměs velice dobrou kvalitu. Pšenice obsahuje velké množství lepku a dusíku, zrna je sklovitá

... že po sklizni se musí obilí nechat nějaký čas odpočinout, aby se ustálily biologické procesy? Mouku z letošního obilí v Adélce začneme semlákat postupně od října, v prosinci už pravděpodobně budeme mlít pouze z nového obilí. Vzhledem k dosavadnímu rozboru vzorků lze předpokládat, že mouka bude kvalitní a její cena se nebude zvyšovat

Vladimír Kopecký, výrobní ředitel – mlýn

Inzerce

Přijmeme ženu do expedice

– jednosměnný provoz
– úklid, expedice

V případě zájmu a pro více informací
kontaktujte Nikol Nentvichovou, tel.: 777 167 406

Ohlédnutí za narozeninami



Do dalších let Adélce všichni přáli jen to nejlepší.



Vzácné návštěvy, jako poslankyně Miroslava Němcová, se přivítaly také se zakladatelem pekárny Ladislavem Teislerem.



Tradice, kam se člověk podíval.



Během exkurze v pekárně padaly různé dotazy, jen jeden však zkušené pekaře zcela vyvedl z míry. Tazatelka se svěřila, že si na internetu přečetla o přidávání drcených nehtů a vlasů do těsta na rohlíky. Poté vyslovila otázku, zda také v Adélce se toto praktikuje. Pekaři našťastí nenechali paní žít nadále v takovém děsivém omylu.



Nejen v prostorách pekárny čekala na návštěvníky zajímavá podívaná.



Dívat se, jak všechny ty dobřutky vznikají, bylo pro mlsouny velké pokušení.



Po ruce bylo něco na zahřátí i k zakousnutí.



Se známými osobnostmi chtěl mít každý fotku.



Počasi s námi laškovalo ...



... ale oslavy čtvrtstoletí existence Adélky a možnost nahlédnout do provozu pekárny si ani tak nikdo nechtěl nechat ujít.