



# Můj pekař

1. květen

ADÉLKA a.s. / U Pekárny 849, 393 01 Pelhřimov / +420 565 323 546 [www.adelka.cz](http://www.adelka.cz)

*Dar chuti a přátelství*

*Editorial*

*Vážení zákazníci, čtenáři našeho nového časopisu, přátelé,*

dostáváte do rukou první číslo novin s titulkem "Můj pekař". Důvodů, proč jsme se rozhodli vydávat tento mlynářsko-pekařsko-cukrářsko-potravinářský zpravodaj, je hned několik. Myslíme si, že právě teď nastala doba, abychom k Vám přišli s další novinkou, další službou. To jste na nás přece vždycky oceňovali? Navíc, při našem průzkumu jsme zjistili, jak málo toho naše veřejnost ví o potravinách, jak málo se stará o to, že je některými výrobci či marketingovými agenturami klamána, co se týče původu výroby, čerstvosti, složení a vlivu na zdraví spotřebitele. Rozhodli jsme se proto, že tomu nebudeme jen ticho přihlížet a že je na čase zahájit na toto téma veřejnou diskusi.

V našich novinách vás chceme pravdivě a správně informovat o všem zásadním v našem oboru, o tématech souvisejících se zdravou výživou, o správných postupech ve výrobě, o bezpečnosti potravinářských výrobků a dalších tématech, které nás prostě nesmějí nechat chladnými. Ono přece rohlík či chléb je nejlepší jíst za tepla, čerstvý.

Zároveň si přejeme, aby se tyto noviny staly místem naší oboustranné komunikace, aby Vás pobavily, možná i poučily. Chceme Vám, našim zákazníkům, zde dát i prostor pro Vaše názory a přání. Moc dobře víme, že je stále

co zlepšovat, nikdo z nás zatím není dokonalý (tedy kromě těch ze stejnojmenného televizního pořadu).

Čeští výrobci pečiva přišli o značnou část své výroby, kterou pro Vás každý den dodávali, čerstvou a poctivou. Dnes jsou zákazníci často klamáni dovezeným mraženým zbožím z tzv. „EU“, mnohdy vyrobeným ze sporných surovin, které je pouhým ohříváním označovány za čerstvé. Osobně si myslím, že co je staré několik měsíců či dokonce let, čerstvé není a už nikdy nebude. Vážení zákazníci, je na Vás, jaké zboží budete preferovat, žádat a jak se budete dotazovat ve svých oblíbených obchodech na původ zboží a jeho faktické stáří. Na toto téma v našich novinách budeme v dalších číslech ještě hovořit. A nejen o tom.

Hovořit budeme o všem, co nám dává chuť a vůni několikrát za den.

Psát budeme o velkých i malých radostech života.

O tom, že bez chleba se nedá žít.

A bez chuti a přátelství teprve ne.

Tak si toho „našeho-Vašeho“ pekaře pusťte domů. Stejně jako naše pečivo.

S úctou  
Ing. Roman Teisler  
ředitel pekárny Adélka

## Zdraví a výživa

**Dědeček s úsměvem sliboval:  
„budeš bita jako žito...“**

Už od základní školy si pamatují, že žito je jednou ze základních obilnin pěstovaných u nás. A že se správně říká „ozimé žito“. Dnes už vím víc. Že se jedná o obilovinu, která není nijak náročná na výživu. Díky svému mohutnému kořenovému systému je totiž schopná získávat živiny z větších hloubek. Navíc je hodně odolná vůči zimě, vydrží až do až -30°C. To já v takovém mrazu nevystřím ani nos.

Žito je blíže příbuzné pšenici, je ale tmavší a má tenčí zrno. Žitná mouka má pro trávicí trakt člověka výhodnější složení, zejména kvůli vyššímu obsahu vlákniny. I její skladba je pro naše zdraví příznivější.

Nutriční hodnota žita je velmi vysoká. Obilky obsahují asi 70 % sacharidů, 9-15 % bílkovin, 1,5 % tuku, vlákninu a pestrou škálu minerálních látek - draslík, fosfor, železo a fluor. Žito je také velice cenným zdrojem komplexu vitamínu B a E.

Žito si je – alespoň co se týká nutriční hodnoty – velice podobné s pšenicí. Ale žito stejně vyhrává. Nejen že obsahuje víc vlákniny, která pomáhá správnému trávení, ale zásadní rozdíl spočívá v obsahu lepku – žito ho má o mnoho méně. Lepke je označení směsi bílkovin obsažených v nitru obilných zrn. Lepke může za to, že především jemně vymletá pšeničná mouka pěkně „váže“ těsto a pečivo z ní je krásně nadýchané a kypřé, přesně tak, jak vyžaduje většina dnešních spotřebitelů. Možná to je jeden z důvodů, proč pšeničné pečivo mnozí z nás považují za chutnější, protože zkrátka lépe vypadá. Ale zdravější, a to věděly už naše prapraprababičky, je to žitné. O tom není sporu.

Asi už málokdo z nás pochybuje o tom, jak důležité je jíst vyváženou stravu. Právě proto bychom měli do našeho jídelníčku konečně zařadit také produkty z žitné mouky. Poznáte je snadno. Žitná mouka totiž dodává pečivu a chlebu specifickou, jakoby mazlavou konzistencí a specifickou chuť. Žitný chléb a pečivo jsou poněkud hutnější a tím i těžší, oproti pšeničným výrobkům mají menší objem.

Pokud je pekařské zboží označeno jako žitné, musí obsahovat alespoň 90 % podílu výrobků ze žita. Především pány bude zajímat, že žitné zrno se používá i pro výrobu ginu, babičky ho znají jako náhražku kávy v meltě či cikorice (mladším čtenářům se omlou-

váme, pokud nevědí, o čem je řeč).

Staré české pojmenování žita je rež, od toho vzniklo i přídavné jméno režný. Neviděli jste tohle slovo někdy na lahvi tvrdého alkoholu? A kdy jste naposledy viděli rež na svém stole?

Je zajímavé, že na rozdíl od nás, kde spotřeba žitné mouky vytvářela klesá, je mnoho zemí, ve kterých je trend zcela opačný, a to díky zdravotní osvětě. Podle skandinávských výzkumů obsahuje žito řadu látek s protinádorovými účinky a s podporou ochrany proti srdečním a cévním chorobám.

**Pekař doporučuje:**  
Chléb konzumní s obsahem 40% žitné mouky a kypřený žitným kváskem



Chléb Vysočina s obsahem 70% žitné mouky a kypřený žitným kváskem



**Ing. Eva Nováková** je uznávanou odborníci na zdravou výživu. A my jsme zase zvědaví, jak to s tím žitem na jídelníčku vlastně je.

Proč bychom měli do svého jídelníčku zahrnout výrobky složené z žitné mouky? A vůbec, jaké potraviny byste doporučila ke každodenní konzumaci a při tzv. redukční dietě?

Cereálie, tedy obiloviny, jsou součástí lidské výživy již více než 12 tisíc let. Postupně byly zařazovány do jídelníčku ve stále větší míře. V průběhu doby vznikly i první primitivní formy nekynutého chleba. Kynutý a prokvašený chléb, tak jak ho známe dnes, je záležitostí posledních několika století.

Zprvu se používalo celé zrno. S rozvojem mlynářství se zpracovatelé obilovin naučili oddělovat určité pasáže mouk, čímž separovali povrchové vrstvy zrna a klíček od vlastního vnitřního obsahu, endospermu. Tím se tzv. „světlé“ mouky a pekařské výrobky z nich staly energetickým zdrojem plným snadno stravitelných sacharidů, jejichž nadbytek však může napomáhat k obezitě.

Základní patro tzv. pyramidy zdravé výživy tvoří potraviny vyrobené z cereálií. Tedy pečivo a těstoviny. Dále sem patří rýže a luštěniny. Jsou to suroviny a potraviny plné sacharidů, jež uvolňují zejména energii. Ovšem výživoví odborníci doporučují především takové druhy výrobků z cereálií, které patří do skupiny celozrnných a vícezrnných, tedy chléb a pečivo s obsahem vlákniny. Takové pekařské výrobky se vyrábějí z tmavších mouk, jež obsahují větší podíl pasáží umístěných blíže k obalovým vrstvám zrna. Žitná mouka chlebová je právě takovýto zdravý prospěšný druh mouky.

Jedna ze zásad zdravé výživy zní: konzumujte pestrou a vyváženou stravu. Jakákoli jednostranná výživa způsobuje v těle nerovnováhu a z ní pak plynoucí následky ve formě různých zdravotních rizik. Příroda kolem nás nabízí široký a dostatečný výběr surovin a potravy, mezi nimi pak také mnoho

druhů obilovin. V našem jídelníčku by neměla být zastoupena pouze nejrozšířenější pšenice, ale svůj prostor by měly pro své skvělé vlastnosti dostat také jiné obiloviny, jako je právě žito. Dalšími zapomenutými a znovu objevenými druhy plodin jsou jáhly z prosa, pohanka, špalda nebo jihoamerická plodina amaranth. Každá tato surovina má své specifické vlastnosti a přednosti. Mezi sebou se liší zejména složením bílkovin (předevšímš nelepkových frakcí) a škrobů, dále pak obsahem vlákniny, minerálních látek, stopových prvků a antioxidantů.

Žitné chleby, vícezrnné pekařské výrobky, grahamové pečivo, šrotové chleby, snacky z cereálních směsí i jemné pečivo vyrobené z těchto surovin se vyznačují jedinečnou vlastností – obsahem tolik potřebné a v našich zeměpisných šířkách nedostatečně konzumované vlákniny. Její doporučená denní dávka je 30 g, ovšem výživoví odborníci tvrdí, že její průměrný příjem u české populace tvoří pouze třetinu, tedy 10 g denně.

Vláknina má téměř nulovou kalorickou hodnotu a je tedy současně, vedle svých zdravých prospěšných vlastností, vhodná i při redukční dietě. Při správném pitném režimu dostatečně zasytí a postupuje pomalu trávicím systémem, takže člověk má pocit sytosti a nevyžaduje další přísun kalorické stravy. Zejména vláknina v žitné mouce a v žitných pekařských výrobcích je lidskému tělu velmi prospěšná, pomáhá snižovat cholesterol, prospívá tak srdci a cévnímu systému. Žitná vláknina je zčásti i ve vodě rozpustná, což znamená, že prospívá zdraví střev a pomáhá udržovat správnou střevní mikroflóru zejména v tlustém střevě, čímž přispívá k prevenci proti rakovině tlustého střeva a konečníku, která je v naší populaci velmi rozšířená.



## Mícháme světem chutí

*Když se podle tradičních receptur smíchají nejlepší české suroviny od poctivých domácích dodavatelů, vznikne ten nejlepší základ. Základ harmonie dávných i moderních chutí.*



## České okénko

Žijeme v době, která je – chtě nechtě – poznamenána globalizací. Svět se, jak se říká, zmenšuje, během několika hodin se dostaneme na druhý konec Země, díky internetu sdílíme informace, setkáváme se s novými kulturami. Tohle všechno je možná přínosem, jenže globalizace má i své stinné stránky. Velké nadnárodní řetězce svým tlakem na ceny často zamezují tomu, co bylo kdysi naprosto přirozené, totiž stavu, kdy obyvatel Česka nakupuje to nejbližší, to poctivé, to své – zboží z domova. Česká tradice, řemeslo, suroviny, to vše se jakoby ztrácí v přílivu dováženého zboží, které mnohdy nesahá svou kvalitou tomu domácímu ani po kotníky.

V této rubrice vám budeme postupně představovat ty české značky, které se nevzdávají a dokážou dobře obstát v náročné mezinárodní konkurenci. Značky, které věří, že kvalita je nejlepší vstupenkou k srdci českého spotřebitele. Tak, jako tomu bývalo kdysi.

### Moravia Lacto

Společnost Moravia Lacto, a.s., se na domácím trhu profiluje jako dodavatel čerstvých mléčných výrobků, polotvrdých a tvrdých sýrů. V oblasti zahraničního obchodu se specializuje zejména na export sušeného mléka, másla, polotvrdých a tvrdých sýrů a zahuštěné syrovátky.



Moravia Lacto je součástí skupiny Interlacto Czech group. Ve třech – spolu s firmami Bohemilk a Mlékárna Olešnice – patří mezi tři největší zpracovatele mléka v České republice. Výrobky jejich mlékáren naleznete ve všech významných obchodních řetězcích. Dohromady vyrábějí více než 250 druhů výrobků. A protože lidé z Moravia Lacto svému řemeslu opravdu rozumějí, zeptali jsme se jich na několik věcí, které nás zajímají. Odpovídal nám Martin Adam, obchodní manažer Moravia Lacto...

#### Jaký je rozdíl mezi trvanlivým a čerstvým mlékem?

Na první pohled žádný, ale podíváte-li se na způsob zpracování nebo užitné hodnoty, tak tam rozdíl naleznete hned. Jako čerstvé mléko smí být označováno mléko, které bylo ošetřeno pasterizačním záhřevem (teplota min. 85 °C). Takto ošetřené mléko musí být uchováváno v chladničce při teplotách 4 °C až 8 °C. Výhodou čerstvého mléka je, že si zachovává své přirozené chuťové vlastnosti. Potom existuje UHT mléko, tady je metoda zpracování založena na krátkodobém zahřátí (1–2 sekundy) na teplotu až 135–150 °C. Hlavním cílem je zničení všech bakterií, endospor bakterie Clostridium botulinum, která vytváří toxin v potravinách připravovaných a skladovaných za anaerobních podmínek (tj. za nepřístupu vzdušného kyslíku). Vysoká teplota spolehlivě zabíjí všechny mikroorganismy, ale na druhou stranu již způsobuje chuťové změny a částečné zničení některých vitamínů. Po otevření se mléko UHT rychleji zkazí, protože v něm není žádná přirozená ochrana díky bakterií Lactobacillus. Na rozdíl od čerstvého mléka dosahuje delší doby skladovatelnosti, dokonce i při pokojové teplotě (trvanlivost 3–6 měsíců). Z toho plyne, že čerstvé mléko nám slouží hlavně pro okamžitou spotřebu, kdy si chceme pochutnat, zatímco výhoda UHT mléka je, že je vždy po ruce ve spolehlivé kvalitě.

#### Který váš výrobek byste koupil svým dětem?

Všechny naše výrobky podléhají velmi přísné kontrole již ve stádiu dojení mléka. Celý proces je pod kontrolou mezinárodních certifikací, takže bez zaváhání řeknu, že kterýkoliv z našich výrobků je pro děti vhodný, pokud se tedy nejedná o nějaký specializovaný výrobek určený především gurmánům. Jako typický výrobek pro děti bych však asi vybral naše Svačtinové mléko, které svým dětem běžně kupujeme na svačinu do školy.

#### Jaké je ideální množství mléka pro výživu, řekněme, desetiletého dítěte?

Odborníci na dětskou výživu konstatují, že ideální objem konzumovaného mléka nebo jeho jiných forem, např. v podobě sýrů, jogurtů a tvarohů je cca 750 ml mléka denně. Osobně si myslím, že je to hodně individuální a že hlavním ukazatelem by měla být pestrost a vyváženost všech složek dětské výživy s ohledem na konstituci a metabolismus daného dítěte.

#### Jak si má běžný spotřebitel vybrat to nejlepší máslo?

Myslím, že převážná většina spotřebitelů kupuje svoji osvědčenou značku, která je pro ně zárukou kvality. Kvalitní máslo poznáte podle barvy vůně a konzistence. Myslím si, že důležitým prvotním znakem je i tvar a stav obalu másla, který vypovídá o předepsaných podmínkách skladování.

#### Na co dát pozor při výběru mlékařských výrobků?

Určitě na podmínky vystavení v prodejním prostoru, kdy se jedná převážně o permanentní chlazení, jehož nedostatečnost potom poznamenává kvalitu výrobku. A také pozor na označení data spotřeby, které hraje u mlékařských výrobků zásadní úlohu. Prostě, být opatrný, používat zdravý rozum a nesednout na lep kdejaké reklamě.

#### Máte v současnosti na trhu nějaký zajímavý nový výrobek?

Naši aktuální novinkou je vcelku exotický výrobek Ayran, osvěžující mléčný nápoj tureckého typu a dále jogurt finského typu s rozštěpenou laktózou pro lepší trávení lidí s intolerancí na laktózu.



## Produkt měsíce ①

### Pohádka o poctivém českém rohlíku (která žádnou pohádkou není)

Rohlík je pro většinu z nás absolutně samozřejmou součástí jídelníčku. K snídani si mažeme rohlík s nugetou, máslem, nebo džemem. Nezklame ani suchý, je-li křupavý a čerstvý, to ví přece každý. Takový rohlík, panečku, ten dá práci. Malé dítě si s ním vyhraje třeba hodinu a to je potom v kočárku klid. A my jej v pekárně vybíráme očima, protože sahat na něj, to se nesluší... Stejně jako se nesluší vyrábět rohlíky, které se tomu opravdovému, poctivému, jen zdálok podobají.

Základem pro výrobu dobrého, takového toho poctivého rohlíku jsou především opravdu kvalitní suroviny. Kdo ví, jestli by si školáci vzpomněli, že rohlík se dělá ze správně vymleté pšeničné mouky a že je k jeho výrobě potřeba také pitná voda, ječný slad, droždí, potom také sůl (nejlépe s jódem) a tuk.

V dnešní době, kdy jsme nuceni číst v denním tisku o aféřkách s technickou solí z Polska a jinými potravinami, které se v některých supermarketech prodávají, je dobré vědět, s kým máte tu čest a nakupovat jen od prověřených a poctivých výrobců a zpracovatelů. Ne, to není reklama, to je v jiných zemích samozřejmost. Někdy to není lehký úkol a dá to hodně úsilí, a co si budeme povídat, stojí to také více peněz.

Aby mohla pekárna upéct dobrý rohlík, musí k tomu mít nejen fortel, ale také dobré vztahy jak s dodavateli – hlavně pány mlynáři, ale i na pracovišti mezi sebou, protože právě při výrobě rohlíku vynikne důležitost týmové práce.

Další velmi důležitou věcí, bez které opravdu poctivý, chutný rohlík nevyrobíte, jsou znalosti o podstatě věci, manažeři tomu říkají know-how. Práce s těstem je práce s živou hmotou, každou minutou se vám těsto mění pod rukama a technologie výroby se musí neustále upravovat podle aktuálních rozborů mouky či teplotních podmínek okolí. Jinak v létě, jinak v zimě. Ale rohlík musí chutnat pořád stejně, vidíte?

V neposlední řadě musíte mít kde vyrobit. Lépe řečeno mít dobré strojní zařízení, bezpečné a hygienické. V tomto směru šel vývoj za posledních 20 let

velmi rychle dopředu, takže je to otázka sledování vývoje a hlavně – finančních prostředků. Ne každý výrobce chce či může toto splnit.

#### Pokud tohle všechno máme, není na co čekat, pojďme vyrobit rohlík.

Zkušený pekař vezme kvalitní suroviny, usměje se na péknu pekařku a v mísícím stroji začne hnětat kvásek. K tomu potřebuje mouku, vodu, droždí a slad. Když je kvásek správně vyhněten, musí vyzrát a to chce svůj čas. Když doma děláte buchty, přikryjete misku s kváskem na chvilku utěrkou a necháte někde v teploučce. V takové větší pekárně s výrobou 100.000 kusů rohlíků denně je zapotřebí toto provádět ve velkých dížích, bedlivě se musí sledovat teplota a čas a pekař musí být precizní v dodržování receptury. V moderní pekárně mu k tomu pomáhají speciální počítače a robot, který zajišťuje přesun těchto díž. Tento tradiční způsob výroby tzv. intenzivního kvašení je časově a odborně náročný, ovšem je to osvědčený a spolehlivý způsob přípravy těst pro „nadýchané“ pečivo s výraznou vůní a poměrně dlouhou vláčností a delší čerstvostí.

Po vyzrání kvásku (mezi pekaři se mu říká omládek) jsou přidány ostatní suroviny, zbytek mouky, voda, sůl a tuk. Pak je vymícháno těsto, které pak musí zase chvilku zrát. V té chvíli se totiž tvoří chuť výrobku. Nic se nesmí uspěchat, vše chce trpělivost.

Tento způsob výroby je méně náročný na suroviny – nevyžaduje drahé zahraniční přípravky – „éčka“, ani vysoké dávky droždí a pozor, žádnou dávku cukru. Je však náročnější na odbornou zkušenost a dovednost pekaře a je zdoluhavější, tzn. náročnější na čas, ale i na prostor: těsta a kvasné stupně zrají postupně v dlouhé řadě díž.



Po vyzrání těsta se na strojním zařízení, na tzv. dělicím stroji těsto nadělí na malé kousky. Z jedné takové díže se nadělí na 4000 kuliček, které pak projdou rohlíkovacím strojem a je z nich... přece rohlík.

Ale to ještě není vše. Opět si musíme počkat a rohlík musí pěkně do teploučka odpočinout, k tomu slouží kynárna, kde je opět bedlivě kontrolována teplota, vlhkost a kde se sleduje čas. Díky těmto veličinám



nám rohlíček pěkně nakyne a zvětší svůj objem.

A pak už pěkně povlažit, posypat mákem nebo solí s kmínem a šup do pece. Za hodinu se upeče asi 14.000 rohlíků, i zde je velmi důležité vědět, jak na to a mít ty správné podmínky. Správné pečení je polovina úspěchu. Je k tomu zapotřebí optimální zapáření výrobku, nastavení vhodné teploty a pak už to je chvilka, asi tak 15 minut a zbývá jedině, co nejrychleji dopravit ještě pěkně teplouček a voňavouček rohlíky až na váš stůl. Ale to už je jiná pohádka.



#### Ovšem není rohlík jako rohlík.....

Jak bylo již na začátku řečeno, ne každý vnímá řemeslo jako umění, pro někoho je to spíše jen práce, rachota a dřina. Ne každému, však to znáte, záleží na výsledku a detailu. Ne každý si také může dovolit splnit všechny požadavky vedoucí k úspěšnému a kvalitnímu výsledku. Bohužel, vzdělaných či v oboru vyučených mladých lidí ubývá, většina se spíše orientuje ekonomickým a obchodním směrem a ne každý si může dovolit a chtít investovat nemalé finanční prostředky do strojního vybavení.

Existuje tedy i časově rychlejší - a odborně ne tak náročný - způsob výroby pečiva. Ten je, bohužel, praktikován ve většině pekáren v ČR. Rozdíl spočívá v tom, že veškeré suroviny se smísí a vyhnětou najednou, těsto se nechá jen krátce odpočinout a hned poté probíhá zpracování. V tomto případě je nezbytné použití zlepšujících přípravků, neboli „éček“. Pak tedy takzvaný rohlík obsahuje různá zlepšovadla, ale také vyšší podíl droždí, a také cukr, ten je při tomto způsobu výroby nezbytný.

*Jsou prostě Rohlíky a rohlíky, stejně jako existují dobří a špatní pekaři. Ale tradice není zapomenutá a chuť se nedá tak lehce oklamat. Peněženka ano, chuť ale ne. Tak ať dlouho žijí tradiční rohlíky, ty řádně prokvašené, omládkové. Ty, o kterých bylo tohle povídání. Ty, které pro vás každým dnem i nocí pečeme v Adélce.*

*Vlastně ne, ať mají co nejkratší život. Čím dřív je sníme, tím lépe. Pro ně i pro nás.*

## Soutěž | Vyhrajte s Adélkou

V každém čísle našich novin Vám nabídneme novou soutěž. A také možnost vyhrát některou ze zajímavých cen. Prostě bychom rádi, abyste se spolu s námi dobře bavili. Úkol pro aktuální číslo: pošlete nám do redakce fotku, ve které budete Vy a logo Adélka. Nejvtipnější fotografii uveřejníme a odměníme hlavní cenou. Dvěma dalším finalistům pošleme milou pozornost. Své práce posílejte na [soutez@adelka.cz](mailto:soutez@adelka.cz) nejpozději do **15. května 2012**.

## Recepty - obložený a zapečený chlebík Via Adelpkante

### Mňam!

Jestli jste si doposud mysleli, že pro vznik chutného pokrmu je zapotřebí alespoň jeden šéfkuchař (nejlépe s italským přízvukem) a několik lanžů, Magdalena Dobromila Rettigová by vám jaksepatří vyhubovala. Vždyť hlad je nejlepší kuchař a – jak se říká na divadle – není malých surovin, pardon, rolí.

V této rubrice vám tedy chceme představit krmě vprav-



dě královské, jen k jejich vzniku budete potřebovat ingredienci nejobyčejnější a zároveň nejvíce cennou – pečivo. V dnešním případě chléb.

#### POTŘEBNÉ PŘÍSADY

- 1 bochník chleba (já použila 1/2 Šumavy),
- máslo (asi tak 125g),
- 4 stroužky česneku,
- sůl,
- pepř,
- salám (je jedno, jestli měkký, nebo suchý),
- tvrdý sýr,
- vajíčko,
- cibule a zelenina podle chuti (já používám rajčata a papriku).

#### POSTUP PŘÍPRAVY

1. Chléb rozdělte na tenké plátky, asi tak 1,5cm, krájte co nejvíc do hloubky, ale neproříznout! Chlebík musí zůstat pohromadě.

2. Na másle orestujte česnek a přidejte sůl, pepř a poté nechte vychladnout. Když máslo s česnekem

vychladne, potřete z obou stran všechny krajíce. Poté mezi krajíce naskládejte vše, co máte připravené a co vám chutná (ale vzpomeňte na pohádku o kočičce a pejskovi a dortu!).

3. Sýr můžete dát na plátky, já ho vždy nastrohám a smíchám s vajíčkem, máme to tak radši, sýr se takhle všude lépe dostane a nádherně se vypeče, vajíčko podle množství sýra, někdy dám i dvě (ale také nemusí být vůbec). Povrch chlebíku potřu ještě směsí másla s česnekem.



4. Poté chlebík zabalíme do alobalu, dáme na plech a šup s ním do trouby. Pečeme tak na 200 stupňů asi 20 minut, poté jej rozbálíme a ještě dopečeme (asi

tak 10 minut), musí mít křupavou kůrku.

5. Po upečení rozřezejte na plátky. Je to opravdová bašta a hlavně tam můžete dát téměř cokoliv a dělat ho pokaždé jinak a plátky můžete přizpůsobit chuti všech členů vaší rodiny.



Dobrou chuť

»»» Dárek pro vás

30% sleva na makový závin 300g

platí do konce května ve všech prodejnách Adélka. <<<<

## s Adélkou na cestách

### Austrálie – země Down Under

Ne, nejde o test z angličtiny, i když je to v Austrálii oficiální jazyk. „Down under“ je slovní spojení, které užívají sami Australané. Označují tak vlastně sami sebe a svou zemi. Zemi „protinožců“. A právě tam, za koalou, klokanem Skippy a toustovým chlebem se sladkou pomazánkou jménem „vegemite“ se vydala i Adélka. Samozřejmě, ne celá, kdo by Vám zatím pekli?

Vladimír Mareš pracuje v pekárně Adélka už od jejího založení, tedy bezmála 20 let. Má prý rád svou práci, říkává vždycky po výplatě (jindy jsme se ho neptali).



A také miluje cestování. Na tom by nebylo nic podivného, kdyby ho tahle láska nenutila letět – pokud nepočítáme přestup – rovných 22 hodin. Navíc má tak daleko příbuzné, ti žijí a pracují v Austrálii. Před několika dny se tak náš Láďa zase vrátil z toulek a my ho odchytili hned první pracovní den, když měl ještě typický australský přízvuk, klobouk jako krokodýl Dundee ale neměl. O to však víc zážitků.

#### Běžná otázka hned na úvod: jak se vlastně lidem v Austrálii žije?

Jako všude, kde je chleba o dvou kůrkách. Ne, vážně, poznat dobře život v cizí zemi nejde za tři týdny pobytu. Syn je tam ale spokojený. Líbí se mu, že se tam lidé tak nějak víc usmívají. Ale také se musejí ohánět, životní standard je tam totiž o hodně vyšší než u nás (zatím) a to znamená také vysoké náklady. Na jídlo a bydlení především. Když ale hovořím s různými lidmi, říkají, že Austrálii považují za jednu z nejsvobodnějších zemí vůbec. Asi na tom něco bude.

A ještě něco je pro australský život specifické. Do

práce chodí většina lidí na osmou. Škola začíná dětem v devět. Rozednívá se o půl páté, v sedm se smívá – a takhle to chodí celý rok, žádné změny a posuny jako u nás. A pozor, na veřejných místech a – pro mě bohužel – také na pláži žádný alkohol. Pokud to ale nenahlásíte jejich policii, priznám se, že jsem tenhle zákaz jednou – bez následků – porušil. Myslim bez právních následků...

Kde jsi vlastně v Austrálii pobýval? Ať se můžeme podívat alespoň do mapy...



Syn žije v australském státě Queensland, ve městě Gold Coast. Půl milionu obyvatel tam žije na pobřeží moře. Ale jestli čekáte nějakou extra romantiku, tak budete možná zklamáni. Pobřeží je krásné, mrakodrapy hned za pláží už zase tak hezké nejsou. Někdo tomu městu ale říká „australské Miami“, což vypovídá hodně o místním podnebí. Ano, štědrý den se opravdu dá trávit na pláži, přesně jak to říkají cestovní kanceláře. Je ale pravda, že já osobně v Austrálii nikdy na Vánoce nebyl.

#### A kdyby ses den před Ježíškem rozhodl...

Tak na mě v Austrálii žádný Ježíšek nepočká. I kdybych měl letenku v kapse, nestihnou to. 11 hodin letu, 6 hodin čekání při přestupu a potom dalších 11 hodin. Já letěl linkou Praha – Soul – Brisbane. Dost dlouhá cesta. A taky únavná. A pozor, do Austrálie potřebujete vízum. Ale žádný strach – mně ho vyřídili během jednoho jediného dne a ještě k tomu po internetu.

#### Pracuješ dlouhá léta v oboru... Jak tě zaujala pekařina v Austrálii?

Musím říct, že než jsem našel první opravdovou pekárnu, trvalo mi to několik dní. Naprostá většina nákupů pečiva totiž probíhá v supermarketech. Ano, taková ta malá, poctivá pekařina v Austrálii zrovna moc nefrčí. To, co jsem měl možnost vidět a ochut-

nat, byly především ve formách pečené, světlé a také cereální chleby. Jsou všechny z řídkšího těsta, než jsme zvyklí u nás. Chutově jsou ale téměř k nerozeznání jeden od druhého. Chutnají tak trochu jako „blátivý“ toast. Já jsem si sice moc nepochutnal, Australané na svůj chléb ale nedají dopustit. A dávají za něj něco kolem pěti těch svých dolarů (1 australský dolar měl v době uzávěrky hodnotu víc než 20 Kč – pozn. redakce). A velmi rádi ho jedí namazaný pomazánkou, které říkají vegemite. To vám je taková hnědá podivná hmota, co ne zrovna hezky voní, alespoň pro můj nos. A oni si to mažou na všechno, co připomíná pečivo...

#### Znají v Austrálii cukrařinu? Jedí dorty, jak je známe u nás?

V každé kavárně, kde jsem byl, nabízeli různé druhy menších zákusků a sladkého pečiva, oproti tomu našemu je to všechno mnohem sladší, napohled ale vypadají podobně.

#### Která roztomilá zvířátka jsi v Austrálii potkal?

Pavouky velké jako pěst. Naštěstí ne doma, jen venku, hlavně při procházkách v národních parcích. Br. Také spousty ještěrek a gekonů. Klokan, věřte nevěřte,



jsem ale viděl jen jednoho. Vlastně dva, mámu s mládětem. A taky ty, co jsou nakresleni na dopravních značkách.

#### Koupal ses v moři, doufám...

Ano, ale jen tak dvacet metrů od břehu. Kvůli velkým vlnám jsem si dál netroufl. A taky jsem se bál – asi pod vlivem filmu Čelisti – žraloků. Ale žádného jsem osobně nepotkal. Naštěstí.

#### Australské pivo je prý docela dobré, je to pravda?

Musím vážně říct, že mně osobně všechny značky

piva, které jsem měl možnost ochutnat, docela chutnaly. Pil jsem především to jejich pivo, přestože jsem měl téměř v každém kramě na výběr domácí značky – Kozla, Budvar a samozřejmě Prazdroj. Ale ta cena, kterou za ně chtěli...

#### Přivezl sis nějaký typický suvenýr?

Kromě zaručeně australského kloubouku Krokodýla Dundeeho (měl na sobě nápis Made in Singapore) ještě bumerang. Ale věřte, že sehnat typický Australskou věc je věru těžké. Všude jsou McDonaldy, obchodní domy Spar a další, které známe z Evropy, v regálech leží rajčata ze Španělska a pivo z Čech... Trochu mě tahle „australská Amerika“ zklamala. Inu, globalizace světem vládne.

#### Co tě tam nejvíc zaujalo – v dobrém či ve zlém?

Nejvíc nadšený jsem byl z přírody v rezervaci na ostrově Frazer. Říká se, že je to poslední a nejčistší kus Austrálie. Jsou tam i opravdoví psi dingo a leguáni, místní papoušci vám látají nad hlavou jako u nás vrabci.

A co mě naopak štvalo? Ta příšerná vlhkost. Vyprané prádlo schne několik dní. Tedy, pokud nemáte sušičku...

Ale můj nejhorší „chlapský“ zážitek se jmenuje anorektický. Po plážích jich chodí hrozně moc. A není to hezký pohled. Takže jsem se vlastně těšil na dvě věci, na poctivý český chleba a poctivé české holky, tedy, stačí jen české holky...

#### Takže, kdy se do Austrálie zase vrátíš?

Až se toho, o čem jsem před chvílí mluvil, zase nabažím...



## Aktuality | soutěž Pekař roku 2012

V březnu proběhlo ve speciálně vybudovaném pekařském centru na brněnském výstavišti již 17-té finále soutěže Český pekař roku 2012. Atraktivní podívaná – „pečení v přímém přenosu“ před očima diváků – přilákala velký zájem veřejnosti. Soutěžící museli pod dohledem odborné poroty prokázat dovednosti při výrobě chleba a běžného pečiva, vánoček a koláčů.

K atraktivitě pekařské soutěže nesporně přispělo i zařazení pokusu o překonání rekordu v pletení pletýnek na čas. Pokus přijela změřit a zaregistrovat agentura Dobrý den z Pelhřimova. Rekord se nakonec podařilo překonat Milanu Štěpáníkovi (vnuk zakladatele a majitele pelhřimovské pekárny Adélka, pozn. redakce) z pardubické potravinářské průmyslovky v čase 4,05 minut za upletení 30ks pletýnek.

Výchova mladé generace potravinářů je šancí vrátit se opět k poctivému řemeslu a k výrobě kvalitních tuzemských potravinářských výrobků.

Vývoj v pekařském oboru potvrzuje, že odborně zdatní, šikovný mladý pekař či pekařka budou v budoucnu velmi vzácné zboží. A pokud je něčeho nedostatek, tam samozřejmě roste cena. U průmyslových a řemeslných pekáren se projevuje čím dál větší „hlad“ po takových mladých adeptech pekařského řemesla. Pekárna Adélka již teď myslí na budoucnost a velmi intenzivně spolupracuje se střední potravinářskou školou v Pardubicích a snaží se tak přispět k výchově mladých pekařů, kteří by našli pozdější uplatnění právě v této společnosti.



## Když se řekne...

### Princezna? Jedině ze mlejna...

Po tisíciletí tvoří obiloviny základní článek potravy obyvatel střední Evropy.

Ke zpracování obilovin sloužila od nepaměti různá primitivní drtidla, později různé ruční mlýnky. Až středověk nahradil lidskou sílu užívanou k pohonu mlecích mechanismů silou zvířat zapřažených do žentourů a přírodních energií. Tou energií byl vítr a voda pohánějící mlecí soukolí. V 19. století se začíná používat vodní turbína a parní pohony. Počátek 20. století znamená postupný nástup elektrických motorů.

V Čechách byl nejrozšířenější dřevěný větrný mlýn, tzv. beraní. Šlo o patrový mlýn se čtyřmi křídly, jehož celé tělo se otáčelo podle potřeby proti větru. Zmínka o nejstarším větrném mlýnu v Čechách pochází z roku 1277. K největšímu rozvoji větrných mlýnů dochází koncem 18. století. Naopak - koncem 19. století nastává jejich úpadek. Zcela spravedlivě je nutné uznat, že více větrných mlýnů bylo postaveno na Moravě než v Čechách.

Mlýnářské řemeslo patří v Čechách k těm nejstarším. Z r. 718 pochází údaj o prvním vodním mlýně ve střední Evropě, ten stál v Žatci na řece Ohři. Vodní mlýny si prošly za celá staletí postupným vývojem, aby jako takové byly používány až do poloviny 20. století. Jen pro zajímavost - tyto mlýny rozdělujeme podle polohy vodoteče ke kolu na mlýny na vrchní a spodní vodu, dále na mlýny nábrežní a na mlýny na plavidlech.

Mlýny se dělí i podle používané technologie mletí.

Vlastní mletí bylo prováděno na vodorovných rýhovaných mlecích kamenech, z nichž jeden se otáčel. Vynález válcových stolic v 19. století předznamenal vznik poloautomatických a automatických mlýnů.

Nejstaršími držiteli mlýnů byly kláštery, později města a vrchnost, ti je přidělovali mlynářům do pronájmu. Až v pozdějších dobách novověku se rozrůstá vrstva mlynářů, kteří mlýn postavili a také vlastnili. Je jasné, že mlynáři začali také postupem času zakládat své cechovní organizace. Osazenstvo mlýna se dělilo podle funkcí: majitel, nebo nájemce mlýna se nazýval pan otec, ten se staral o chod mlýna, o jeho rozvoj a také o obchod (a dnes bychom také řekli o marketing). K ruce měl hlavní pomocníky, těmi byli stárek, mládek a prášek. Stárek musel znát všechny činnosti a umět pana otce zastoupit, byl vlastně takovým náměstkem firmy. Mládek naproti tomu odpovídal za chod mlýnice, a co bylo možné ještě důležitější - ručil za kvalitu mouky. Prášek bylo označení pro mlynářského učně. Ten, dokud se nestal např. mládkem, prováděl především úklid a další pomocné práce.

Možná si to dnes většina lidí nemyslí, ale mlynáři bývali vzdělaní lidé, museli totiž znát mnoho oborů a řemesel. K tomu museli být ještě dobrými obchodníky a zemědělci, protože k mlýnu zpravidla náleželo i pole, louky, dobytek a drobné zvířectvo. Práce ve mlýně byla náročná a těžká.

Ve 20. století přichází do mlýnů postupně modernizace výrobních postupů a stále zdokonalování strojního zařízení.

S nástupem socialismu v roce 1948 dochází k

znárodnění a následnému uzavření mnoha mlýnů. Po tzv. sametové revoluci v roce 1989 dochází vlivem restitucí ke krátkodobému navýšení počtu mlýnů.

Rok	Počet mlýnů	Kapacita za rok
1919	7 703	4,9 mil.tun
1931	6 254	6 mil.tun
1946	3 961	2 mil.tun
1955	1 653	2,5 mil.tun
1970	214	2 mil.tun
1989	44	1,7 mil.tun
1993	220	2 mil.tun
2006	47	2,1 mil.tun

Okolo r. 1800 se v českých zemích ročně spotřebovalo 250 kg mouky, v současné době to je okolo 90 kg mouky na osobu.

#### Současné mlynářství

V dnešní době je mlýnská výroba koncentrována do mlýnů s průmyslovým charakterem výroby. Došlo k navýšení výrobní kapacity, takže nabídka mlýnských výrobků převyšuje poptávku.

V technickém vybavení mlýnů rovněž došlo k velkému pokroku. Většina mlýnů disponuje dostatečnými skladovacími kapacitami na obilí a mouku, což umožňuje dokonalé míchání obilí na zámel. Mlýny jsou vybaveny moderními a výkonnými čistírenskými linkami. Vlhčení obilí před mletím se provádí na dvoustupňových intenzivních nakrápěcích zařízeních. K mletí se používá moderních mlecích stolic s pneumatickým ovládním. Rovinné vysévače a třídiče krupic jsou také na vysoké technické úrovni. Doprava obilí v čistírně je mechanická, ve mlýně je sací pneumatická. Moderní mlýny

jsou vybaveny systémem vážení všech výrobků a automatickým vyhodnocením výtěžností mouk. K balení mouk jsou používány balicí automaty a pytlavače.

Velký důraz je kladen na kvalitu vstupní suroviny - obilí. Mlýny jsou proto vybaveny přístroji, které rychle zjistí kvalitu obilí před jeho složením. Kvalitu vyrobených produktů zajišťují vybavené analytické laboratoře.

Úroveň výrobní základny v ČR je v této oblasti plně srovnatelná s vyspělými státy světa.

#### A co náš mlýn v Adélce?

Náš mlýn v Adélce byl zprovozněn koncem r.1993 v rekonstruované budově staré pekárny. Od samého počátku zpracovává obilí od místních zemědělců ze širokého okolí. Ročně mlýn zpracuje cca 7 000 t pšenice a 3 000 t žita. Za den tak semele 40 t obilí. Jelikož mouka tvoří významnou složku ve výrobě pekařských výrobků, klademe velký důraz na kvalitu zpracovávaného obilí. Denně si to ověřujeme ve vlastní pekárně. Před vyskladněním se provádí rozbor, který rychle stanoví pekařskou kvalitu obilí. Původní zařízení mlýna je stále na dobré technické úrovni, přesto dojde od letošního roku na jeho postupnou modernizaci. Sortiment vyráběných produktů mlýna je poměrně široký. Vyrábí se tu mouky volné v cisternách, mouky pytlované a mouky balíčkové pro malospotřebitele. Ač se zdá, že tento mlýn má poměrně krátkou tradici, naši mlynáři se ve svém řemesle stále zdokonalují. Výsledkem je zvyšující se obliba mlýnských výrobků z ADELKY jak u velkoobchodatelů, tak u zákazníků v maloobchodě.

## Meleme, pečeme, vezeme... a hrajeme v reklamě

Žádná pořádná firma se prý dnes neobejde bez reklamy. No jo, ale co taková pekárna, jako je naše Adélka? Už jste někdy viděli televizní spot na rohlíky? Nebo jste snad členy facebookového klubu „Chleba s máslem forever“? A vůbec, reklama je prý nástroj manipulace a prý nefunguje a rozhodně se o ní říká, že lidem leze krkem. A to my – kromě našeho pečiva a cukrárenského zboží – opravdu nechceme!

Přesto jsme se ale rozhodli, že dáme značce Adélka novou tvář. Takovou, která bude víc vypovídat o změnách, které děláme a chystáme. Proto jsme se spojili s odborníky na reklamu, vybrali si profesionálního fotografa a začali fotit a psát a vůbec tvořit. Výsledkem je nová reklamní kampaň, se kterou se budete moci setkat především v našich značkových pekárnách, tedy v obchodech, kam jste si zvykli chodit pro vždy čerstvé pečivo.

Ing. Roman Teisler, ředitel pekárny Adélka, stál u zrodu nové tváře značky. Proto může nejlépe vysvětlit, o čem nová kampaň vlastně bude.

Adélka, to nejsou jen rohlíky a chléb a další dobroty. Adélka je a vždycky byla především symbolem pro týmovou práci mistrů, mladých i starších. Proto byla první myšlenka jasná: Adélku představíme jako tým, jako partu. Skupinu lidí, kteří to, co dělají, dělají s láskou. Vybrali jsme z řad svých lidí několik zaměstnanců různých profesí a začali s nimi fotit.

To ale není zrovna běžné. Většinou si firmy objednají služby reklamní agentury a ta přivede kompars...

Ne, Adélka, to nejsou žádné modelky (všechny zaměstnankyně jsou ale velice hezké – pozn. autora). Nechtěli jsme umělé úsměvy lidí, kteří nemají s naší prací nic společného. Naše rohlíky jsou opravdové, stejně jsme chtěli mít i fotky. Vše, co bylo nafoceno, vznikalo u nás, ne v ateliéru. Vlastně s jednou výjimkou, kdy jsme fotili na krásném pelhřimovském náměstí.

**Nová reklamní kampaň je seriál. A ten se neobejde bez děje...**

Náš příběh je odrazem naší každodenní práce. Nejdřív umeleme mouku, potom mícháme, kyneme, pečeme, atakdále. Každá fotografie je vlastně takový díl naší velké skládačky, na jejímž konci je regál plný voňavého pečiva. Ale aby to nebylo jen tak ledajaké, dali jsme každé z našich činností úsměvný podtext. Když vás totiž práce baví, není k úsměvu nikdy daleko. Každá z našich fotografií tak vypráví ještě jeden příběh: o trošce toho zlobení, o lumpárnách, o lenosti v každém z nás. Zkrátka, na každé fotografii to vždycky někdo tak trochu kazí.

**Kdy a kde uvidíme novou tvář značky Adélka?**

Právě nyní. Na prodejních a v regionálním tisku. A na obalech, ty budou také úplně nové. Ano, vlastně se dá říct, že všude tam, kde se mohou potkat dvě věci na jednom místě – chuť na něco dobrého a radost ze života.




  
Základem všeho je to nejlepší zrna z Vysočiny.  
Jak nameleme, tak i upečeme, říkávali staří mistři.  
A vy tak máte jistotu, že na úplném začátku  
byla kvalita, pečlivost a láska.

**Meleme si své.**

ADÉLKA a.s.  
U Pekárny 849, 393 01 Pelhřimov  
www.adelka.cz

Dar chuti a přátelství




  
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.

**Dáváme touhám tvar**

ADÉLKA a.s.  
U Pekárny 849, 393 01 Pelhřimov  
www.adelka.cz

Dar chuti a přátelství




  
Zdobíme nejsladší okamžiky vašeho života.  
S našimi cukrářskými výrobky si navíc můžete  
ty nejkrásnější chvíle kdykoli zopakovat.

**Zdobíme to nejsladší**

ADÉLKA a.s.  
U Pekárny 849, 393 01 Pelhřimov  
www.adelka.cz

Dar chuti a přátelství

sleva 10% na služby

**SALON AFRODITA**

Salon Afrodita / Studio Pelhřimov / Poděbradova 91 / 565 / 321 891 nebo 602 941 734  
Salon Pacov Náměstí svobody 171 / 565 / 442 780 nebo 608 678 197