



Dar chuti a přátelství

# Můj pekař

č. 9 duben 2014

## Editorial

### Stravenka jako benefit především pro zaměstnance?

Velká část zaměstnavatelů poskytuje svým zaměstnancům příspěvek na stravování formou stravenek. Firmy tak ukazují, jak se o vlastní lidi starají a zaměstnanci si také nestěžují, proč také? Je však tento systém skutečně výhodný pro ty, kterým je určen? Podívejme se nejprve na to, jak to u nás v Čechách se stravenkami vlastně je:

Nejprve musí stravenku někdo vydat. Zpravidla je to jedna ze tří společností: Sodexo, Edenred CZ nebo Le Cheque Déjeuner. Pak přijde zaměstnavatel, který ji koupí pro své zaměstnance a zaplatí za to v průměru o 4% víc, než je částka, která je na stravence uvedena. Onen papírek nakonec doputuje k zaměstnanci. Ten stravenkou zaplatí jídlo v restauraci, popř. zboží v prodejně, a to v hodnotě, která je na stravence vytištěna. Obchodník ji potom vrátí vydavateli, který mu ji jaksi „vymění za opravdové peníze“, ale opět si z hodnoty stravenky odečte cosi pro sebe a to zpravidla 5 a více procent. Hezký příběh, co říkáte?

Vzhledem k tomu, že je u nás ročně vydáno stravenek za 16 miliard korun, firmám, které je vydávají, tak putuje více než 640 milionů Kč. Poté co s nimi zákazníci zaplatí, se stravenky vrací vydavateli. Tak u nich zůstane dalších nejméně 800 milionů. Celkem tedy cca 1,5 miliardy korun pro vydavatele stravenek za to, že ji vytiskli a předali a zpětně proplatili. Kdy jste si naposledy vydělali tolik peněz za tak málo práce?

Proč vše musí být tak zdlouhavé a složité? Proč nelze zaměstnancům jednoduše přispět určitou částkou do mzdy a stravenky vynechat? Důvod je prostý – naše právní úprava v této oblasti tuto možnost vylučuje. Třeba naši zákonodárci mají zájem podporovat snadné zisky zahraničních společností a skutečná, poctivě odvedená práce našich lidí pro ně není podstatná?

Nevím, jistě však je, že u nás v Adélce jsme se před několika lety rozhodli, že už nechceme a nebudeme přispívat k obohacování těch, kteří pouze tisknou jakési „falešné peníze“. Vydali jsme stravenky vlastní, a ty platí ve firemní síti prodejen Adélka. A tam si za ně mohou lidé koupit teplý i studený oběd a všechny ostatní potraviny. Není třeba žádné „provize“, nikdo nám nemusí platit za to, že si naši adélkovskou stravenku pro své zaměstnance koupil. Provizí, tou skutečnou, je pro nás každý zákazník, který z našich prodejen odchází spokojen. My máme radost a oni ušetří. A ty ušetřené prostředky pak může firma použít pro své zaměstnance. Třeba na zkvalitnění svých poskytovaných služeb. Přesně tak, jak to děláme my, u nás v Adélce.

Ing. Ilona Marešová  
finanční ředitelka Adélka a.s.



### Produkt měsíce



Takhle to vypadá na mnoha pelhřimovských školách každý den před vyučováním

## A nezapomeň si koupit snídani!

**Každé ráno vstávám o půl hodiny dřív než zbytek rodiny. To abych stihl všem svým holkám – ženě i dcerám – připravit svačinu do práce a do školy. To musím nejprve dojet do sousední vesnice a koupit čerstvé pečivo. K tomu trochu kvalitní šunky nebo salámu, k tomu dobrý sýr. A pak třeba ještě rajče či papriku, to aby bylo čím vylepšit chuť... Přiznám se, že si už dávno nevzpomínám na to, jaké svačiny jsem si nosil do školy já sám. Ale mám pocit, že takhle vymazlené asi nebyly. Na rozdíl ode mne moje maminka tenkrát neměla ráno moc času, musela být brzy v práci...**

Už dávno je prokázáno, že během dopoledne potřebuje lidský organismus vyšší příděl energie než v čase odpoledním, neřku-li večer. A o dítěte školou povinném to platí dvojnásob. Je tedy jasné, že ranní a dopolední dávky kvalitních potravin jsou základem pro celý začínající den. Snídani však mnozí školáci jaksepatří odbydou, protože těšení do školy je prostě silnější. Však on to pak spraví školní automat na sladoučké černé limonády z Ameriky! A když se k tomu přidají poctivé české solené brambůrky, je o vyváženou stravu pro zdravé dítě definitivně postaráno.

Rodiče se zlobí, dětský lékař jakbysmet, ani učitelům se takové stravování naší mládeže nepozdává. Jenže co s tím? A tak se v Adélce zrodil nápad, který dostal jméno Svačinky do škol. „Celé to vzniklo velmi spontánně. Řekli jsme si „a dost“. Chtěli jsme naučit děti rozpoznat čerstvý výrobek od různých mražených napodobenin pekařských výrobků. To aby věděly, jak má chutnat čerstvé pečivo, celozrnný rohlík či dobrý koláč bez přidání různých konzervantů, barviv a jiných chemických přísad. A také chceme pomoci maminkám, aby nemusely každý den připravovat dětem svačiny

a přitom měly jistotu, že jejich dětem nebude kručet v břichu, ani nebudou hltat kdovíjaké nezdravé věci,“ říká Nikol Nentvichová, obchodní ředitelka společnosti Adélky a také spoluvůdkyně celého toho nápadu. Nápadu, který se brzy proměnil ve skutečnost, která je dnes v mnoha školách v Pelhřimově a okolí už každodenní milou samozřejmostí.

Každé ráno před 7. hodinou vyjíždějí zaměstnanci z Adélky do pelhřimovských škol, aby dětem dovezli čerstvé svačinky. Děti mají na výběr z 5–6 druhů výrobků, nechybí celozrnné pečivo, jemné pečivo, koblihové výrobky, ani klasický rohlík. Speciálně pro školáky se připravuje také chléb či

- „Já jsem spokojen maximálně, sami svačinky z Adélky spolu s pedagogickým sborem využíváme, máme také velice kladnou odezvu od dětí a rodičů.“  
Ředitel ZŠ
- „Jsem spokojena s tímto projektem, jedná se o výbornou službu dětem, rodičům i zaměstnancům školy, oceňuji široký výběr čerstvého pečiva, které si můžeme koupit.“  
Učitelka ZŠ
- „Moc fajn pro děti, naučí se nakupovat, přečtou si, co bude zítra na svačinku a doma pak povědí, co by si chtěly koupit...“  
Maminka žáka ZŠ
- „Všechno mi moc chutná, máme hezký svačinkový domeček...“  
Žákyně 4.A

Pokračování na str. 2

## Nabízíme to nejčistější

Nabízíme vám všechno, co umíme, podle toho, na co máte právě chuť.

A k tomu lásku k poctivému řemeslu. Tak nečekejte.

Pro to nejčistější je dobré si pospíšit.





## AGRO-LA. Výrobce tradičních jogurtů a zákysů ve skle

Na úplném začátku společnosti AGRO-LA, spol. s r. o., v Jindřichově Hradci v roce 1992 stála laboratorní činnost poskytující služby především pro zemědělství, potravinářství a životní prostředí. Firma tyto akreditované služby poskytuje zemědělcům, ale i široké veřejnosti dodnes.

Další nedílnou součástí nabídky firmy je výroba klasických jogurtů do skla. Základní surovinou je čerstvé kravské plnotučné mléko, produkované okruhem prověřených českých producentů z jižních Čech. Firma AGRO-LA vlastní laboratoř, kde si vyrábí vlastní jogurtové kultury pro zakysávání. Jogurt zraje přímo ve skleněném obalu a díky nehomogenizovanému mléku se mléčný tuk usazuje ve svrchní několikamilimetrové vrstvičce. Proto jim říkájí „2 v 1“ – pokud si jogurt celý rozmícháte, máte plnotučný jogurt, pokud vrstvičku odstraníte, dostanete jogurt s obsahem tuku cca 0,5 %, tedy nízkotučný.

Ale není to jen o jogurtech. Novinkou roku 2013 se stal Jihočeský svěží zákys ve skle. Zákys je taktéž vyroben tradiční metodou kysáním přímo v obalu. Vyrábí se ve dvou příchutích – jahoda a meruňka – a také v provedení bez příchuti. Pyšní se oceněním Mlékárenský výrobek roku 2013.

**Všechny tyto výrobky koupíte od 19. března 2014 v obchodní síti Adélka a.s. za nejnižší ceny na trhu jako ve vlastní podnikové prodejně firmy AGRO-LA v Jindřichově Hradci. Dobrou chuť.**



**Ing. Hana Leherová je obchodní ředitelkou společnosti AGRO-LA, proto jsme využili jejich znalostí a zkušeností a zeptali se jí na věci, které se jen tak někde nedočtete.**

**Proč jsou Vaše jogurty ve skle? To už se dnes vidí jen málokdy...**

To je jednoduché, sklo je průhledné a lze tudíž kontrolovat stav obsahu i v uzavřeném stavu. Také je naprosto odolné vůči vzduchu a bakteriím, nepropouští nežádoucí látky. A protože se snažíme podnikat a myslet odpovědně, zajímá nás, že z hlediska ekologického je sklo jediný bezproblémově recyklovatelný obal. A výhoda pro zákazníka? Spotřebitel má možnost si výrobek vizuálně prohlédnout... Jak vidíte, výhod je mnoho. Koneckonců, skleněný obal je prověřený staletími...

**Vaše jogurty prý mají výrazně vyšší obsah vápníku a bílkovin než ostatní jogurty. Jak je to možné?**

Každý správný jogurt by měl obsahovat: mléko, sušené odstředěné mléko a jogurtovou kulturu. A od toho se odvíjí všechno. Tím, že nepoužíváme žádné náhražky typu škrob a zásadně používáme jen sušené odstředěné mléko pro zahusťování, zvyšuje se tak obsah vápníku i bílkovin obsažených v našich jogurtech.

**Které jogurty jsou zdravější – ty bílé, nebo ty s příchutí?**

Zdravé jsou oba, pokud je v nich, jako u nás, poctivý základ. Pokud zákazník preferuje ovocné jogurty, má je mít. My při jejich výrobě používáme marmelády s co nejvyšším podílem ovoce, barviva jsou z koncentrátů ze zeleniny a nejsou použity žádné konzervanty... Mnoho našich zákazníků preferuje jogurt Jahoda, oblíbené jsou také Borůvka, Meruňka, Malina atd. Je však také stále víc zastánců bílého jogurtu, který si zákazník třeba ochutí svou vlastní, domácí marmeládou, nebo – jako v Řecku – medem.

**Který jogurt – ten klasický, „tučný“, nebo „light“ – je vhodnější pro ty z nás, kteří nechceme tloustnout?**

U našich jogurtů se můžete rozhodnout pokaždé jinak. Díky systému „2 v 1“ buď odstraníte horní vrstvičku, nebo ji rozmícháte a pochutnáte si na plnotučném. Jestli si trochu kvalitního tuku navíc dopřejete, nebo ne, je rozhodnutí každého z vás. Nejsem nutriční poradce, ale já raději jogurty poctivě, jaksi se vším všudy.

**Poradte, podle čeho má běžný spotřebitel vybírat, když hledá kvalitní a chutný jogurt?**

Doporučuji hlavně sledovat složení výrobku, od kterého se vše odvíjí. A samozřejmě také cenu. Pokud budu mít jogurt samou náhražku, bude zřejmě levnější, ale pochutnám si na něm?

## Tuky. Kamarádi nebo vrahouni?

**Ze školy si mnozí z nás ještě pamatují takovou tu chemickou veršovačku „cukry, tuky, bílkoviny, nukleové kyseliny...“. Už kdysi nám tedy vtloukali do hlav, že tuky patří k základním stavebním kamenům lidského (a vlastně jakéhokoli živého) organismu a tedy také k pilířům zdravé a vyvážené stravy. Jenže postupem času, jak populace čím dál méně sportuje a čím dál víc sedí u počítače a tloustne, začalo se slovo „tuk“ používat jako synonymum pro ďábla pekelného, které lze na talíři trpěti snad jen na den páně.**

Tuky jsou v lidské výživě velice, velice důležité. Patří totiž k nejvýdatnějším zdrojům a zásobárnám energie v potravě, tvoří také jednu ze základních stavebních složek lidské buňky. Dále nás chrání před úniky tepla, umožňují vstřebávání vitamínů, a z tuků, konkrétně cholesterolu, se tvoří některé hormony. Dost zásluh na to, abychom jim věnovali víc zodpovědné pozornosti, co říkáte?

Tuky se dělí všelijak, jenže když člověk není chemik, může mu stačit jednoduché třídění. První skupinou, která nás zajímá, jsou **nasycené mastné kyseliny**. Pamatujte si jejich jméno. Nacházejí se zejména v tučných živočišného původu, v másle, sádle, mléce, vaječném žloutku, u rostlin pak v palmovém a kokosovém oleji. Jejich zvýšená konzumace vede k srdečně-cévním onemocněním. Je tedy jasné, že bychom je měli konzumovat s rozumem. To „s chutí“ už asi dodávat netřeba, chutnají totiž skvěle. Bohužel.

Potom existují tzv. **Nenasycené mastné kyseliny**. Ale pozor, ty se ještě dále dělí na MONOnenasycené a POLYnenasycené. Většina těch „mono“ je pro zdraví důležitá, pomáhají totiž snižovat hladinu cholesterolu v těle. Jejich zdrojem je např. olivový olej, rostlinné tuky a oleje, najdeme je také v avokádu. Co je mono, je tedy kvalitní a dobré. Ve stravě, nikoli v hudební produkci.

Do těch „poly“ kyselin patří takové, které si naše tělo nedokáže samo vyrobit, tím pádem jsme odkázáni na jejich příjem z potravy. Bohatým zdrojem těchto látek jsou ořechy, ryby a rostlinné oleje. Tahle parta snižuje hladinu cholesterolu v krvi, přičemž nejlepším přítelem člověka jsou – kromě psa – tzv. OMEGA-3 nenasycené mastné kyseliny. A dost již chemie.

Zdá se tedy, že není moudré házet tuky na jednu hromadu. Ne všechny tuky jsou špatné, některé jsou pro nás naopak velmi potřebné. Tuky bychom tedy neměli z naší stravy vyřadit, měli bychom je ale pečlivě vybírat a hlídat si jejich množství. A kvalitě. Odborníci radí, že tuky by měly být zdrojem našeho denního příjmu energie jen z 35 %. Z toho by dvě třetiny měly připadat na tuky tzv. dobré a pouze zbývající jedna třetina by měla přicházet z té – pro naše zdraví – nevhodné skupiny.

### Tuky v české kuchyni

Jistě, jsou na světě kuchyně, které jsou zdravější než ta naše, česká. Alespoň to tak říkájí. Ale i u nás můžeme vařit zároveň klasicky a tedy velmi chutně, zároveň si ale rozumně vybírat, z čeho. A u tuků, jak víme, je výběr zvláště důležitý.

Do salátů se nejlépe hodí oleje lisované za studena (tzv. panenské). Mají výtečnou chuť, ale při zahřátí se jejich skvělé vlastnosti ničí. Nejlepší je pro tyto účely olivový olej, dále jemu podobný olej řepkový. Pro tepelnou úpravu pokrmů, tedy pro vaření, dušení a pečení, bychom měli používat produkty s vyšším obsahem tuků, např. rostlinné oleje – jedno- či vícedruhové, nebo margaríny. Pro smažení a fritování jsou nevhodnější speciální fritovací oleje. Naopak – vysloveně nevhodné jsou tuky s obsahem vody, např. margarín či máslo.



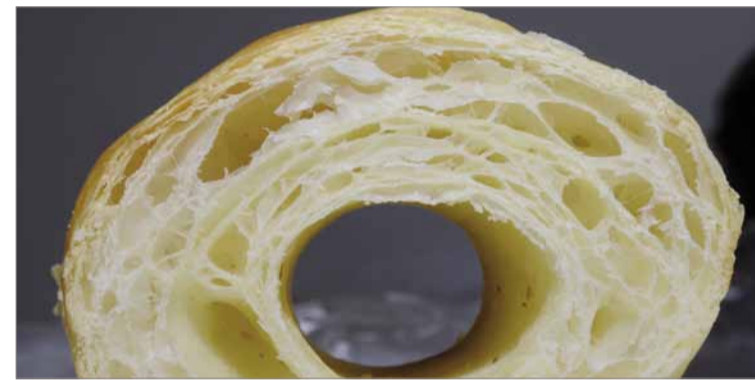
*Při výrobě listových těst musí vzniknout neuvěřitelných 144 vrstev. A toho lze dosáhnout jedině správným skládáním (prováděním) tukové vrstvy a těsta (tzv. vodánku)*

### Pokračování ze str. 1

rohlik se šunkou a sýrem. Svačinky využívají nejenom děti z jednotlivých škol, ale i rodiče, babičky a dědečkové, kteří děti do školy doprovázejí. Úderem 8. hodiny je u svačinkového domečku prázdno, zvoní, domeček se zavírá, obsluha vyvěsí dětem jídelníček na následující den, to aby se mohly během dne podívat, co dobrého je zítra čeká...

„Ráno je vždycky kouzelné, děti nás vyhlízejí, pomáhají otevřít dveře, volají na ostatní spolužáky, že Adélka je už tady. To vám je ta nejkrásnější odměna, kterou můžeme dostat, spoko-

A co tuky v domácí pekařině a cukrařině? Jaké vlastnosti by měly mít tuky vhodné pro pečení nebo do náplní? Odborníci radí rozhodně nešetřit na kvalitě. Požadujeme přece, aby se tuk snadno zapracovával do těsta, netvořit zbytečné hrudy a dával upečenému dílu křehkost a vůni? Ano, vše směřuje jedním směrem – k tradičnímu máslu. Proč se jej zříkat, když je tak osvědčené? Ze dvou důvodů – je drahé a obsahuje poměrně vysokou dávku cholesterolu. Dobrá tedy, vyměníme máslo za margarín. Jenže pozor – pokud jsme si oblíbili nízkotučné výrobky, měli bychom vědět, že jsou zcela nevhodné pro jakékoli tepelné zpracování. Vyšší teploty je znehodnocují. Proto je nutné vybírat ty, které jsou připraveny pro tepelné zpracování, těm pak pobyt v troubě neublíží. A výsledku vašeho snažení také ne. Mnohdy naopak – pečivo z rostlinných tuků na pečení je většinou křehčí, křupavější a má lepší strukturu. Kdo si vybere opravdu kvalitní surovinu, zajistí pečivu chuť i vůně nerozeznatelné od máslových sladkostí.



*Kremrole – řez korpusem výrobku z listového těsta*

**Markéta Štěpáníková je výrobní ředitelkou pekárny Adélka. Proto jsme se zeptali právě jí a tady jsou její odpovědi. Bez tuku se prý nedá žít. Dá se však bez něj péci?**

Tuky nejsou obsaženy ve všech pekařských recepturách. Např. chléb lze úspěšně vyrábět bez nich. Jsou však důležitou surovinou při výrobě běžného a jemného pečiva, cukrářských a trvanlivých výrobků. Mají řadu příznivých technologických vlastností, ale nevýhodou je jejich vysoká energetická hodnota. Tuk se velkou měrou podílí na zpracovatelských vlastnostech těsta, charakteru výrobku, především z hlediska senzornického hodnocení a v neposlední řadě na zpomalení stárnutí pečiva.

**Jak se použité tuky projevují ve výsledné kvalitě pekařského výrobku?**

Tuky působí na kvalitu výrobku v mnoha směrech, a to příznivě i nepříznivě. Příznivé účinky lze shrnout do několika bodů: při mísení těsta urychlují jeho vývin a tím snižují spotřebu energie při hnětení, zlepšují zpracovatelnost těst, zvětšují pórovitost výrobku a objem (v dávkách nad 4,3 %), prodlouží vláčnost a trvanlivost výrobku atd. V neposlední řadě zlepšují chuť a vůni. K hlavním nevýhodám patří fakt, že při větších dávkách (nad 10 %) snižují objem výrobku a také že zpomalují kvašení, proto je v takových případech nutné zvýšit dávku droždí.

**Jaké tuky se v současné pekařině používají?**

V pekařské výrobě používáme tuky jak rostlinného, tak i živočišného původu. Podle využití je rozdělujeme na:

1. Tuky pro výrobu listových a plundrových těst. To jsou tzv. tažné margaríny. Ty se vyznačují vysokou plasticitou, která je nezbytná pro překládání a listování.
2. Pekařské margaríny. Ty zlepšují strukturu těst, prodlouží trvanlivost výrobku, zvýrazňují aroma a chuť.
3. Margaríny pro výrobu šlehaných a třených hmot. Zde jsou zastoupeny tzv. měkké margaríny, jejichž vlastnosti zajišťují nakypření výrobku.
4. Tuky pro výrobu krémů a náplní. Tuk k přípravě krémů by měl být plastický, vláčný, nedrobivý. Příliš měkký tuk vede k řídkým, málo stálým krémům. Také musí mít nízký bod tání, aby došlo k rychlému rozpuštění v ústech a tím ke zlepšení chuťových vjemů.
5. Tuky na smažení. Většinou se používají tzv. stoprocentní tuky – jsou jedním z nejtrvanlivějších výrobků – jsou bezvodé a neobsahují ani bílkoviny, ani cukry. V pekárnách se používají především na smažení koblih.
6. Máslo. To používáme při výrobě některých luxusnějších výrobků. Zvyšuje výživovou hodnotu výrobku, zjemňuje jeho chuť a aroma a vlivem obsažené laktózy i zabarvení kůrky.

jenost dětí,“ přiznávají zaměstnanci Adélky, kteří se ranní ana-báze po školách pravidelně účastní. A co na to říkají rodiče? Jsou prý velice spokojeni, vědí, co se každý den dětem připravuje, mnohdy sami svačinky využívají – pro sebe, do práce. A to možná ještě nevědí, že v Adélce už připravují řadu nových plundrových výrobků, které budou co nevidět zařazeny do nabídky.

**Takže aktovku na záda a hurá do školy. Svačinky od Adélky budou základem pro úspěšný den. A škola? Ta zůstane tím, čím být má – místem, kam se děti od nepaměti těší.**

s Adélkou na cestách

## V Singapuru rohlík neznají



Je to malý stát s velkými ambicemi a skvělou pověstí. Jeho jméno znamená v překladu „Lví město“. Je druhým největším přístavem světa. A jeho ekonomiku mu mohou závidět i nejnádhlejší země. Už víte, kam jsme se vypravili tentokrát? Na pozvání Adély Pavoukové, která je tam na studentském výměnném pobytu, odlétáme do Singapuru. Připoutejte se a... křupavý rohlík s sebou.

**O Singapuru se říká a píše, že v něm žijí velmi „vychovaní“ a čistotní lidé. Že je tam prostě bezpečno a čisto. Je to skutečně pravda?**

Ano, je to pravda. Singapur je město plné zeleně, stromů a parků, nikde se nepovalují odpadky, ani cigaretové nedopalky. Ono se tu kouřit téměř nikde nesmí. Je tu až sterilně čisto. Všichni lidé jsou výborně vychovaní a neexistuje, že by porušovali zákazy (kterých je tu opravdu hodně). Dokonce i v metru stojí seřazení v řadě a spořádaně čekají na příjezd vlaku. Všechno je tu spořádané a perfektně značené. Člověk se tu zkrátka cítí bezpečně.



Nabídka sladkého pečiva - pekárna Best Bakes

**Po jakém českém jídle se vám v daleké cizině stýská nejvíc?**

Jediné, po čem se mi opravdu stýská, jsou české uzeniny a samozřejmě pečivo. Mají je tu, ale jsou extrémně drahé. Vypečeného, křupavého rohlíku přímo z pece už se nemůžu dočkat! Ostatní jídlo je tu ale vynikající, tolik různých kuchyní jako tady nikde jinde nemají, ochutnávat nová a nová jídla je přímo ráj pro chuťové buňky.

**Jaké pečivo je v Singapuru běžné? Představují si, že rohlíky, koláče a chléb našeho typu tam v prodejních nenajdeme?**

Pečivo, jaké známe u nás, tu běžně rozhodně není, v obchodech lze koupit pouze toastový chleba, ale ten vážně není dobrý. V lepších obchodech se dá koupit rozpečené pečivo z polotovarů, ale to je zase velmi drahé, stojí asi tolik jako hlavní chod v běžném „Hawkers“ centru. To jsou taková pouliční stravovací centra, většinou neklimatizovaná, kde lze pod širým nebem nalézt spoustu stánků s jídlem, pitím a ovocem. U jednotlivých stánků si lze vybrat různé národní kuchyně: čínskou, malajskou, indickou, korejskou, kantonskou, japonskou, indonéskou a mnoho dalších. Ale zpět k pečivu. Docela oblíbené je tu sladké pečivo, prodávají se tu zejména různé sladké buchtičky, muffiny a lívance, koláče tu však nenajdeme.

### Rekreace na Trnávce

- Nabízíme k pronájmu nově zrekonstruované chatky v rekreačním středisku Trnávka, hned u vody
- Chatky pro 5 osob, vybavená kuchyně, WC, sprcha, krbová kamna, příkrývky, ložní prádlo
- Velmi vhodné pro rybáře, možnost zapůjčení loděk, el. motor, echolot
- Klidné prostředí přímo u vody
- Týdenní pobyt za 1 chatku 7500,-Kč, mimo sezonu 5000,-Kč

Rezervace: pí Kopecká, tel.: 565 323 546,

e-mail: [radka.kopecka@adelka.cz](mailto:radka.kopecka@adelka.cz),

Více na: [www.adelka.cz](http://www.adelka.cz).



Pohled na Gardens by the Bay, Marina Bay Sands a finanční centrum Singapuru

**Je něco, co vás po příjezdu do země hodně překvapilo?**

Nejvíce mě překvapilo, jak neuvěřitelný strach mají Singapurčané ze sluníčka. Neustále s sebou nosí deštník – jak pro případ deště, tak kdyby svítilo slunce – a používají „opalovací“ krémy s bělícím účinkem. Další zvláštností je používání papírových kapesníků (případně i jiných věcí) k zabránění místa k sezení v „Hawkers“ centrech. Stačí položit kapesníček na židli a nikdo vám nezabere místo, když si jdete objednat jídlo. Všichni to tu dodržují, nestane se tak, že vám někdo zabere stůl. Tenhle zvyk bych ráda zavedla také u nás... 😊

**Jedí místní obyvatelé zdravěji než my v České republice?**

Řekla bych, že ano. Jedí převážně rýži, nudle, zeleninu a k tomu maso či rybu, ale zejména jedí častěji během dne a konzumují menší porce. Omáčky, jaké známe, tu nemají vůbec. Ale není to jen o stravování, ale také o celkovém životním stylu. Každé ráno jsou parky plné Singapurčanů všech věkových kategorií (babičky starší 80 let nejsou výjimkou), kteří běhají či cvičí. Je na nich vidět, jak cvičení prožívají a opravdu si ho užívají.

**Je něco, co bychom se od Singapurčanů mohli naučit?**

Jednoznačně pracovitost! Takovou pracovní morálku jako tady nemají snad nikde ve světě. Pracovní doba je zde neuvěřitelná, od brzkého rána až do pozdního večera či noci. Soustředění na výkon je v Singapuru obrovské a začíná již na školách. Sama to pozoruji na Singapore Management University, kde jsme na výměnném pobytu. Každý se tu snaží být nejlepší a studenti jsou schopni pro úspěch udělat všechno. Je naprosto běžné např. studování v knihovně nonstop, místní si dokonce do knihovny nosí i stany, kde spí, aby přejížděním domů neztráceli čas. No umíte si tohle představit u nás?



To jsem já, zrovna když pojím žele v Chinatownu

Za rozhovor poděkoval L. B.

### Adelka, a. s. přijme:

**pracovníka do pekařské výroby**

- na odbornou pozici mísení těst a pečení
- směnný provoz.

Své životopisy zasílejte na [marketa.stepanikova@adelka.cz](mailto:marketa.stepanikova@adelka.cz)

**řidiče**

- řidičské oprávnění skupiny „C“
- na rozvoz pečiva

Kontakt: Petr Nentvich, tel.: 777 167 405, e-mail: [petr.nentvich@adelka.cz](mailto:petr.nentvich@adelka.cz)

**řidiče na víkendovou službu**

- řidičské oprávnění skupiny „C“
- na rozvoz pečiva

Kontakt: Petr Nentvich, tel.: 777 167 405, e-mail: [petr.nentvich@adelka.cz](mailto:petr.nentvich@adelka.cz)

**pracovníci (pracovníka) do expedice**

- směnný provoz

Detailní popis pracovních míst najdete na: <http://www.adelka.cz/cz/volna-mista>

### Nabízíme k pronájmu:

**Nebytové prostory v Pacově na náměstí Svobody**, vhodné pro provoz kadeřnictví, kosmetického salónu či kanceláře.

**Nově zrekonstruovaný byt 2 + kk na Horním náměstí v Humpolci.**

Další informace na tel. 777 167 415 u paní Ilony Marešové, popř. na e-mailu [ilona.maresova@adelka.cz](mailto:ilona.maresova@adelka.cz)

## JAK SE DĚLÁ aneb VAŘÍME V NOVÉM

Dar chuti a přátelství

Když chcete, aby se lidem dobře pracovalo, nestačí jen rodinné prostředí a dobré vztahy. Také jim musíte dát možnost odpočinout si a výborně se najíst. Už tušíte, o čem si budeme povídat? Přece o zbrusu nové kuchyni, kterou jsme u nás v Adélce otevřeli. Pro své vlastní zaměstnance a také pro všechny kolemjdoucí. Pro ty, kteří si umějí vychutnat ten fakt, že dobré jídlo se musí vařit s kvalitním vybavením, odborností a s kuchaři, kteří své řemeslo dělají rádi a s láskou. Ale nejdříve všechno pěkně popořádku.

Celé to začalo už kdysi, když Adélka začínala, a to už je nějakých pár let. Už tenkrát vedení firmy myslelo na zaměstnance a staralo se, aby měli co dobrého do úst. Nejdříve se prostě, jak jinak, obědy dovážely. Ale kdo z vás to zažil, určitě nám dá za pravdu: jídlo dovezené z várnice, jídlo znovu ohřívané, to není to pravé. Když se Adélka postupem času rozrostla, začala provozovat svou vlastní kantýnu a k ní i jídelnu. „Chtěli jsme zaměstnancům nabídnout kvalitní vlastní stravování a dost jsme si na tom zakládali. Už tenkrát jsme měli vlastní prostory pro přípravu jídel,“ vzpomíná paní Věra Bartáková na začátky Adélčiny „stravovací divize“. Protože se však tenkrát jídel dělalo málo, byl tento provoz ztrátový. Firma se proto rozhodla tuto situaci změnit. Dnes, po více než dvaceti letech, je to všechno úplně jinak. Adélka otevřela další z řady svých prodejen a k tomu ještě novou, moderní jídelnu v pelhřimovské průmyslové zóně. Aby toho nebylo málo, zrekonstruovala i prodejnu u pekárny v Nádražní ulici v Pelhřimově. Obě nové prodejny jsou vybaveny takovým zařízením, které umožňuje kuchařům jídla jednoduše dohotovit. Proto může zákazník dostat například smažený program, zeleninové saláty a další oblíbené pokrmy vždy úplně čerstvé. V celé „gastro divizi“, která zahrnuje výrobu jídel a lahůdek a také studenou kuchyni, Adélka vytvořila celkem 21 nových pracovních míst.

Základem všeho snažení je, bezesporu, centrální kuchyně. Vybavení je zbrusu nové, přesně podle současných norem a trendů. Při přípravě jídel pomáhají mistrům kuchařům taková zařízení, jakými jsou multifunkční pánve, konvektomaty, holdomaty, regenerátory, šokové ochlazovače a další, jejichž jména je těžké vyslovit. Téměř se už nepoužívají klasické hrnce a kastrolky. Nahradily je moderní gastronomické stroje a nádoby, nové technologické postupy, které jsou šetrné k potravinám a neničí jejich důležité nutriční hodnoty a chuťové vlastnosti tak. Výsledkem má být to nejlepší – kvalitní a dobré jídlo. Jak ho poznáte? Za prvé vás musí zaujmout vzhled a vůně. A samozřejmě také chuť. Maso musí být vláčné a šťavnaté, žádné instantnosti a dochucovadla. V Adélce vaříme jen z poctivých vlastních vývarů. Celý proces přípravy jídel hlídají dva mistři – šéfkuchaři a počítačové sondy. Jedni do toho dávají fortel a lidskou zručnost, ty druhé naprostou přesnost v dávkování a také při hlídání kvality surovin. Prostě jako ve fantastickém filmu.

Suroviny k přípravě jídel jsou pečlivě vybírány od místních, pečlivě prověřených dodavatelů. Používají se jen základní komponenty, ze kterých jsou připravovány základy jídel. Zákaz zní jasně: nepoužívat žádné instantní omáčky a jiné náhražky. Maso výhradně nakupujeme chlazené. Byť je dražší, pro přípravu a chuť jídla je však mnohem lepší.

K tomu všemu se přidávají další možnosti, a ty už má na starosti technika. Vůbec celé Adélčino technické vybavení má jednu důležitou funkci. Důraz je kladen na přípravu jídel při nižších teplotách a v delším výrobním čase, což je šetrnější k použitým surovinám a k uchování jejich specifických chutí. Připálit tuk? To už je minulost! Vše je tak mnohem zdravější a – kupodivu – v tomto případě to zdravé také více chutná. Kéž by tomu tak bylo všude. Ale pozor – technika má své hranice. Slouží lidem, zjednodušuje práci. Ale dobrého a poctivého kuchaře nenahradí, to neumí. Společně jim to však vaří dobře. Alespoň naši zákazníci to říkají.

**Až budete mít hlad, chuť na něco dobrého, nebo jen chvilku času navíc, zastavte se v nových provozovnách s logem Adélka v průmyslové zóně v Pelhřimově, v Matějkově ulici, nebo třeba v nově zrekonstruované prodejně v sídle firmy v Nádražní ulici. Každý den budete mít na výběr několik hotových jídel, minulek, zeleninových salátů a dalších dobrot. A jestli si vyberete něco klasicky českého, nebo něco pro štíhlou linii, to už je jen na vás. Naši starostí zase bude, aby se vám u nás líbilo a aby vám chutnalo.**



Kuchaři a kuchařky z Adélky

## Aktuality

### ADÉLKA slavila s NOVOU

8. února 2014 slavila televize NOVA 20. výročí od zahájení vysílání. Při této příležitosti byla naše Adélka požádána o výrobu dvacetiposchodového dortu. Tým cukrářů dokázal na přání upéct dort o neuvěřitelných rozměrech: výška 273 cm a váha 198 kg. Dort jsme převáželi rozebraný na jednotlivá patra, proto byl důležitý doprovod technického a cukrářského týmu, který celý dort sestavil a doaranžoval na místě. No a jubilant? Ten byl spokojený, jak jinak. Takže za Adélku, Novo, hezké narozeniny.



Zleva: Katka Gecková, Vladka Bíbová, Josef Matějka, Lída Štěpánková, Markéta Davidová, výrobní ředitelka Ing. Věra Bartáková

### Prezident republiky přijal poskytovatele darů do Afghánistánu

Prezident republiky Miloš Zeman přijal ve čtvrtek dne 13. února 2014 na Pražském hradě mimo jiných také Ing. Romana Teislera z Pekařny Adélka. Prezident poděkoval za poskytnutí darů, které předal během své návštěvy Afghánistánu českým vojákům. Adélka věnovala našim vojákům daleko od domova, jak jinak, pelhřimovský chléb. Do palebné linie jsme svůj dar nedoprovázeli, ale prý sklídl velkú úspěch, ujistil nás pan prezident. Milí vojáci, vraťte se všichni ve zdraví zpátky domů, napečeme vám další, slibujeme.



### Masopust

Ani letošní, již tradiční masopustní veselice, která se konala 4. března na pelhřimovském náměstí, se neobešla bez čerstvých a voňavých koblížků z Adélky, smažených přímo na místě... Vy jste se dobře bavili a snad vám i chutnalo...



### Otevření provozovny po rekonstrukci

4. března 2014 jsme otevřeli nově zrekonstruovanou provozovnu v Nádražní ulici, kde jsme pro vás rozšířili nabídku jídel a celkově vylepšili prodejní a jídelní prostory. Protože se tato prodejna nachází v areálu výrobního závodu, bude mít od pondělí 24. března jako jediná prodejna jedinečné privilegium. V průběhu dopoledne a odpoledne budou dodávány výrobky „rovnu od pece“. Tyto výrobky budou speciálně označeny. Věříme, že se vám bude u nás líbit. Těšíme se na vaši návštěvu každý den, od pondělí do pátku, od 5.00 do 16.30. Otevřeno máme i v sobotu, a to od 7.00 do 11.00.

### Obnovujeme dodávky do Penny marketu

Společnost Penny market nás koncem roku požádala o obnovení spolupráce. Došlo mezi Adélkou a Penny marketem ke konečné dohodě a od 14. března 2014 jsme opět dodavatelé chleba a pečiva na filiálkách v Pelhřimově, Humpolci, Pacově, Jihlavě, Táboře, Havlíčkově Brodě, Zruči nad Sázavou, Chotěboři, ve Světlé nad Sázavou, v Ledči nad Sázavou a nově v Kamenici nad Lipou. Věříme, že více než šestnáctiletá spolupráce bude opět úspěšně pokračovat k plné spokojenosti, především vás. Děkujeme všem zákazníkům za ohromnou podporu, kterou jsme opravdu nečekali, byla fenomenální. Děkujeme společnosti Penny market, že vyslyšela váš hlas – hlas svého zákazníka.

## Rozhovor s VIP

### Kateřina Cajthamlová: Podporuji české pekaře!

**Představovat doktorku Kateřinu Cajthamlovou současné české populaci je stejně zbytečné jako říkat, že deset knedlíků ke svičkové je až moc. Ale vážně, podle jejich pořadů v televizi a rozhlasu, rozhovorů, přednášek a publikací začínají seriózně přemýšlet o zdravé výživě a celkovém životním stylu tisíce lidí. A zdaleka nejen těch, na kterých jsou důsledky nezdravého stravování na první pohled vidět.**

**My měli to štěstí, že si na nás MUDr. Kateřina Cajthamlová našla čas. A věru, nemá ho mnoho.**

**Z hlediska správné výživy je důležitá pravidelnost a vyváženost stravy. Co si myslíte o pravidelném půstu, z důvodu očisty těla v rozsahu 1x za týden?**

Půst má hlavně duchovní rozměr, dnešní „užití“ půstů jako ozdravných a hubnoucích metod je tedy z tohoto hlediska nesmyslné pochopení tradice. Duchovní význam půstu tkvěl v přípravě na významné události roku (Velikonoce, Vánoce, církevní svátky) a byl též přípravou na týdenní setkávání a bohoslužby. Měl člověka upozornit na to, jak mnoho pamlsků a zábav nepotřebujeme. Měl i význam ekonomický (ušetřit na dobu svátků) a charitativní (z ušetřeného podarovat potřebné). Klasický půst sestával v přísné podobě jen z chleba a vody, verze méně přísné zahrnovaly vyloučení pamlsků (i medu, ovoce, tučných mas, másla, sádla, vajec a bílého pečiva) a povolené zdroje masa byly jen ryby. Z hlediska zdravého stravování se tedy jednalo o stravu racionální, spíše semi-vegetariánskou a odlehčenou.

**Jak je to s konzumací syrové zeleniny? Je vhodnější tepelná úprava zeleniny? Člověk přece není býložravec a v podvědomí každého, kde chce zhubnout, je budu jíst jen zeleninu...**

Konzumace pouhé zeleniny je vlastně hladovka s omezením pocitu hladu. Zelenina není zdrojem bílkovin (až na druhy jako jsou například artyčoky nebo růžičková kapusta), sacharidů obsahuje minimum a neobsahuje tuky. Člověk, který konzumuje jen zeleninu (zeleninový den) by neměl být diabetik, člověk s onemocněním trávicího traktu ani člověk po operaci či nějakém zákroku. Ani lidé s horečnatými onemocněními by neměli bez porady s lékařem zařazovat tyto dny. Z hlediska stravitelnosti je vhodnější alespoň část zeleniny tepelně upravit.

**Jak to je vlastně s mléčnými výrobky? Často je v médiích slyšet, že nejsou vůbec vhodné. A když, tak jen ty se sníženým obsahem tuku... Tak jak to tedy je?**

Jako druh je člověk adaptován na trávení stravy obsahující mléčný cukr (laktózu) až teprve od vzniku zemědělství (cca 15 tisíc let). Organismus člověka nemá dostatek enzymů k trávení laktózy poté, co dospěje do věku nad 10 let. Stravitelnost laktózy je věcí „tréninku“. Pokud konzumujeme pestrou stravu, s občasným zastoupením výrobků z mléka (jogurty, tvaroh, sýry), je naše potřeba plně dostatečná. Každodenní přehnaná konzumace mléčných výrobků může vést k trávicím obtížím. Výrobky z kravského mléka navíc zatěžují systém nadbytkem živočišných tuků. Vápník lze získat i z rostlinných zdrojů (například mák).

**Co vám vadí nejvíce na běžném, či typickém stravování v ČR?**

Nejvíce mi vadí malá kreativita, nadbytek smažení, tuků vůbec (rostlinných, ale hlavně živočišných), jíme ve spěchu, v poklusu a nepra-

videlně. Původní pravá tradiční česká strava (luštěniny, výrobky s mákem, tvarohem, sladkovodní ryby, výrobky z obilovin, ale hlavně kvasný chléb) prakticky mizí. A to je velká škoda.

**Jak vypadá den Kateřiny Cajthamlové, uznávané odbornice na zdravou výživu, z hlediska stravování. A co se mění třeba ve sváteční dny?**

Ve sváteční dny jím podle aktivit, kterým se věnuji. Nejsem příznivkyní ani vyznavačkou „pečení a smažení“, ráda jím ve společnosti přátel a velmi často vzhledem ke sportu i v pohostinství. Plánujeme výlety i s ohledem na to, jak kvalitní kuchyně se vyskytuje v okolí našeho výletu. O svátcích zachováváme tradice (české, tedy nesmažíme kapra ani neděláme bramborový salát), nenajdete u nás dorty, ale spíš bábovku nebo cukroví podle tradičních receptů prababičky. Je čas vymyslet vícebodová jídla i vařit klasický vývar (to zabírá cca 6 hodin, tedy nic na běžný den). Rádi chodíme na tvarohové zmrzliny nebo na zmrzlinu s vysokým podílem ovoce – máme svá oblíbená místa – neprozradím! 😊

**Které pečivo máte nejraději a které jíte nejvíce?**

Pravděpodobně právě chléb, chutnají mi různé druhy a pak také tvarohové buchtý. Ale ty jím opravdu tak 2–3x do měsíce.

**Klasický, poctivý český chléb je dnes často „utlačován“ zahraničními či „módními“ typy pečiva. Co myslíte, bude český chléb ještě někdy „in“?**

Pevně doufám, že ano. I proto podporuji české pekaře nákupem jejich výrobků a jejich propagací – i v tomto rozhovoru najdete slovo „chléb“ velmi často!

**Co si namazat na chleba, když se chce člověk zdravě zasytit na co nejdéle dobu?**

Tvarohovou nebo rybí pomazánku, třeba s česnekem či cibulí. To jsou „mazání“, která obsahují dostatek bílkovin a trochu tuku, který zasytí. Nejdříve budete hladoví po chlebu s medem nebo marmeládou...

**Existuje nějaký „zaručený“ recept na dlouhý a zdravý život? A můžeme k tomuto ideálu dospět jen tím, že se budeme zdravě stravovat?**

Dlouhý zdravý život je takový, kdy žijeme ve společenství nám milých a blízkých lidí, zabýváme se činnostmi, které nás baví, inspirují a jsou smysluplné pro nás i okolí, kdy pobýváme často venku, hodně se smějeme a hýbeme. Strava by nám měla jen k tomu všemu výše zmíněnému dodat kvalitní „palivo“, měla by být pestrá, kvalitní a vyvážená podle věku, pohlaví, zdravotního stavu a činnosti. Univerzální recept na „jídelníček pro dlouhověkost a štěstí“ neexistuje.

**Můžete, prosím, něco vzkázat čtenářům našich novin?**

Nepodléhejte reklamě ani tradicím, které jsou odtržené od vaší reality. Přemýšlejte vlastní hlavou a ptejte se těch, k nimž máte důvěru. Hodně zdraví a spokojenosti přeji a také kapku životního štěstí!

## Z ošatky vašich dotazů ?

**V poslední době, když jsme si koupili jakýkoliv výrobek, který obsahoval sezamové semínko, byl výrobek téměř nepoživatelný, nahořklý na chuti a měl nepěchovou vůni. Jak je to možné?**

Ano, v poslední době jsme měli velké problémy s kvalitou sezamu a řešili jsme desítky reklamací od našich zákazníků. Bohužel bylo velmi problematické sehnat kvalitní sezamové semínko. Sezam se k nám dováží momentálně z Indie. Je důležité uskladnění po sklizni, podmínka přepravy atd. Celkem jsme vrátili – reklamovali cca 500 kg sezamu, vystřídali několik dodavatelů, provedli desítky rozborů senzorických, mikrobiologických na plísň... Po třech týdnech se nám podařilo sehnat kvalitní sezamové semínko, samozřejmě s tím šla i cena nahoru. Z 54 Kč/kg se vyšplhala na 77 Kč/kg. Ale v takovém to případě jsme byli rádi, že se nám podařila sehnat kvalitní surovina a peníze nehrají roli. Sezam má většinou krémovou barvu. Obsahuje 20 % bílkovin a až 50 % poměrně kvalitního oleje. Je součástí vícezrnného pečiva a používá se jako posyp sladkého i slaného pečiva.

**V poslední době vedeme se svými přáteli mnoho diskuzí o tom, co je chléb, a kdy lze a za jakých podmínek výrobek chlebem nazývat. /pečení „chleba“ v domácích pekárnách či různé reportáže v médiích. Jsou nějaké parametry, které se musí splnit, aby konečný produkt směl být nazván chlebem?**

Jako výrobce potravinářských výrobků se samozřejmě musíme řídit platnou legislativou. Takže dle legislativy se chlebem rozumí pekařský výrobek kypřený kvasem a popř. droždím / nikoliv kypřícím práškem/, o hmotnosti minimálně 400 g /s výjimkou krájeného a baleného chleba/. Dále se pak chleby dělí na pšeničné, žitné, pšenično-žitné či žitno-pšeničné, vícezrnné, celozrnné... Podle obsahu jednotlivých mouk.

**Nedávno jsem sledovala tv pořad a jeden známý reportér pekla doma koblihy a předložil i spočítanou konečnou cenu tohoto produktu. Nerozumím tomu, vždy jsem si myslela, že kobliha musí být vždy smažená a ne pečená a také nerozumím, proč na obchodě stojí kobliha xx Kč, když ten člověk prokázal třetinové ceny výroby?**

V tomto případě se musím opět obrátit na legislativu, která nám výrobcům ukládá povinnost označit výrobek a správně ho zařadit do skupin, např. jemné pečivo /to je dáno obsahem tuku/ a pak nám legislativa určuje, že je možné výrobek dále specifikovat slovem dle technologického zpracování /smažené, z listového těsta atd./.. Nikde v legislativě není však jasně popsáno, že kobliha musí být smažená. Ale myslím, že pro všechny vyučené pekaře, kteří jsou v tomto oboru vystudováni a jsou seznámeni s pekařskými normami, které se tady tradují již několik desítek let a jsou mezi pekaři předávány, je jasná pouze jedna charakteristika koblihy: kobliha se vyznačuje kruhovitým tvarem, světle hnědou kůrkou se světlým proužkem na obvodu, pružnou pórovitou středkou, jemnou vůni a chuti typickou pro smažené kynuté těsto doplněné džemem. Pečený koblih dle mého názoru již není kobliha, ale buchtá. Napadá mě zde jedině – ševče, drž se svého kopyta... A co se týká ceny, pan reportér zapomíná počítat s náklady na lidskou práci a náklady na energii.

**Proč nedodáváte do vlastních prodejen výborné svačkové jogurty, které jsme si tak oblíbili?**

Na začátku to celé vypadalo jako dobrý nápad. Chtěli jsme vám – našim zákazníkům – nabídnout zase něco navíc, nějaký produkt, který jinde nenajdete. Tak jsme vybrali toho nejlepšího dostupného českého výrobce bílého jogurtu a zajistili dodavatele toho nejlepšího ovoce. Vznikl tak adélkovský jogurt, který jsme balili do vlastních, skleněných obalů. K tomu všemu ale bylo třeba vybudovat moderní a nejpřísnější pravidla splňující skladovací a výrobní prostory. To víte, nejsme mlékárna, nic takového jsme dosud neměli a nepotřebovali. Vše šlo skvěle, vám jogurty chutnaly a my přemýšleli o dalších náplních a variantách... Ale pak se někdo rozhodl, že nám tuhle činnost, kdovíproč, překazí. Přišly první kontroly a s nimi nepřijemnosti. Hodnotili nás pomocí kritérií, které se používají pro kontroly velkých nadnárodních mlékáren, jako kdybychom denně vyráběli kamionový jogurt. A přišla nová zařízení, další poplatky, kupa byrokracie a dalších, pro nás nepochopitelných, překážek. Tak jsme to vzdali. Úřednický šiml zvířelí a u my jsme zase o jednu iluzi chudší. Ale alespoň vy o nic nepřijdete. V našich obchodech jsou nyní k dostání jogurty a další mléčné produkty značky Agro-la z Jindřichova Hradce, které jsou kvalitní a výborné, navíc za bezkonkurenční ceny.