



PAŹDZIERNIK 2020

ŚWIEŻO UPIECZONE

Najmodniejsze w sezonie

Dni stają się coraz krótsze, zieleń ustępuje miejsca wszystkim odcieniom żółci, pomarańczy i czerwieni liści oraz sezonowych warzyw i owoców. Odwieczny cykl natury żegna lato, by w kalendarzu, szafie i na talerzu powitać jesień.

W Piekarni Cukierni Putka wczesna jesień pachnie cynamonem, jabłkami i śliwkami podanymi na różne sposoby. Ogromnym powodzeniem wśród naszych Klientów cieszy się Ciasto Twarogowe z Jabłkami, Antonówka, Drożdżowe ze Śliwkami oraz Jogurtowe z Morelami. Gdy dni stają się coraz krótsze, a do naszych domów zaglądają przez okna chłodne wieczory, sięgamy po najmodniejsze w sezonie jesiennym – Ciasta Marchewkowe i Dyniowe. Prysmaki tradycyjne dla kuchni anglosaskiej zyskały również uznanie wśród polskich konsumentów, nie mogło ich więc zabraknąć w naszym asortymencie.

Serdecznie polecamy Państwu nie tylko wypieki z marchewką i dynią w roli głównej, ale również sałatki, kanapki oraz jesienną wersję jogurtu z aksamitnym musem dyniowo-bananowym, orzechami i miodem. Dlaczego warto sięgnąć po nasze produkty? Podpowiedź znajdziecie Państwo na str. 3 tego wydania gazetki, a najlepiej przekonać się próbując wszystkich smaków jesieni spod znaku Piekarni Cukierni Putka.

Zuzanna Putka-Twardowska
Przedstawicielka czwartego pokolenia rodziny
Putków pracującego w Piekarni



CZYSTOZIARNISTY WHOLE & PURE

Wyjątkowy produkt bez grama drożdży, bez mąki, wypiekany wyłącznie z naturalnych składników – Whole & Pure to czysta przyjemność jedzenia.

Innowacyjny, pożywny Czystoziarnisty swoje unikalne właściwości odżywcze zawdzięcza kompozycji dziewięciu starannie wyselekcjonowanych składników: płatków owsianych, sojowych, ziaren żyta i orkisz, nasion lnu, słonecznika oraz sezamu, pestek dyni i kiełków żyta. Wyróżnia się niskim indeksem glikemicznym (IG 21,3), wysoką zawartością tłuszczów nienasyconych oraz błonnika pokarmowego. Dodatkowo jest źródłem białka, a także kwasów tłuszczowych omega-3. Czystoziarnisty Whole&Pure docenią nie tylko osoby dbające o sylwetkę czy zmagające się z chorobami cywilizacyjnymi, ale także wszyscy zwolennicy prostych smaków dobrych dla zdrowia.

ŹRÓDŁO
OMEGA-3WYSOKA
ZAWARTOŚĆ
BŁONNIKAŹRÓDŁO
BIAŁKAWYSOKA
ZAWARTOŚĆ
TŁUSZCZÓW
NIENASYCONYCH

Składniki:

- » płatki OWSIANE
- » woda
- » nasiona słonecznika
- » nasiona lnu
- » płatki SOJOWE
- » błonnik roślinny
- » pestki dyni
- » SEZAM
- » ziarno ŻYTA
- » ziarno ORKISZU
- » kielki ŻYTNIIE skodowane
- » olej rzepakowy
- » sól
- » przyprawy

ZAPRASZAMY NA ZAKUPY ONLINE

www.putkabezglutenu.pl • www.putkaonline.pl



Żywność Funkcjonalna – lekarstwo dla duszy i ciała

Nie mylił się Hipokrates wypowiadając słowa „Niech pożywienie będzie lekarstwem, a lekarstwo pożywieniem”. Jedzenie ma niebagatelne znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, szczególnie Żywność Funkcjonalna, która oprócz dostarczania składników odżywczych poprawia stan naszego zdrowia oraz samopoczucie i zmniejsza ryzyko chorób.

Mowa tu o produktach naturalnie bogatych w błonnik pokarmowy, nienasycone kwasy tłuszczowe, witaminy czy probiotyki, których dobroczynny wpływ na organizm został potwierdzony naukowo. Spożywanie żywności funkcjonalnej nie tylko pozytywnie wpływa na pracę układu pokarmowego, krążenia i odpornościowego, ale jest także odpowiedzią na wyzwania cywilizacyjne. Wspiera w walce z miażdżycą, nadciśnieniem tętniczym i nowotworami. Naturalnie ogranicza ryzyko otyłości, cukrzycy czy próchnicy. Co więcej, pomaga nawet chorym na depresję. Polskie Towarzystwo Badań nad Miażdżycą zaleca spożywanie żywności funkcjonalnej osobom narażonym na stres, zażywającym dużą ilość leków, palaczom i tym, którzy cierpią na różne dolegliwości przewodu pokarmowego.

Dobrodziejstwo dla układu pokarmowego – pieczywo bogate w błonnik

Błonnik jest grupą substancji usprawniającą pasaż jelitowy. Wyróżniamy dwie główne frakcje błonnika – nierozpuszczalną w wodzie i rozpuszczalną. Błonnik nierozpuszczalny to taki, który nie może być strawiony przez enzymy trawienne. Przechodzi całkowicie niezmieniony przez nasz przewód pokarmowy i działa jak swoista miotełka przyspieszając pasaż treści pokarmowych. Tym samym oczyszcza organizm z substancji szkodliwych np. toksyn i metali ciężkich. Natomiast błonnik rozpuszczalny ma zdolność do wytwarzania lepkich materii o konsystencji podobnej do żelu, które sprzyjają m.in. rozwojowi korzystnej mikroflory jelitowej. Rozpuszczalne frakcje błonnika pokarmowego wpływają także korzystnie na układ odpornościowy. To beta-glukany m.in. cechują się zdolnością do pobudzania układu immunologicznego.

Bułka Beta – zdrowa z natury

Beta wypiekana jest wyłącznie z naturalnych składników, czyli z wyselekcjonowanej mąki pszennej oraz mąki uzyskanej z zewnętrznej warstwy ziaren owsa, bez spulchniaczy, emulgatorów i konserwantów. Powstała z myślą o konsumentach zmagających się z nadwagą, cukrzycą oraz dolegliwościami ze strony układu pokarmowego. Unikatowa bułka łączy w sobie walory smakowe kajzerki ze zdrowymi właściwościami ciemnego pieczywa. Zawiera wspomnianą już naturalną substancję beta-glukan (błonnik rozpuszczalny), która m.in.:

- redukuje poziom cholesterolu we krwi;
- obniża indeks glikemiczny pokarmu;
- stymuluje układ immunologiczny;
- pomaga w profilaktyce nowotworów jelita grubego.

Bułka Beta jest również doskonałą propozycją dla małych smakoszy. Dzieci pokochają jej delikatny smak, a rodzice docenią ją za dobro ukryte w składnikach i utrzymującą się długo świeżość.

Wsparcie układu krążenia – chleby o wysokiej zawartości kwasów tłuszczowych OMEGA-3

Najbardziej skoncentrowane źródło energii w pożywieniu człowieka stanowią tłuszcze, które są źródłem kwasów tłuszczowych, w tym niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych oraz witamin rozpuszczalnych w tłuszczach: A, D, E, K. Kwasy tłuszczowe omega-3 mogą zmniejszać ryzyko powstawania zakrzepów oraz odgrywają

dużą rolę w profilaktyce i leczeniu miażdżycy, mają zbawienny wpływ na wzrok, pamięć i procesy myślowe. Organizm człowieka niestety nie jest w stanie sam ich wytworzyć.

Białko niezbędne do życia – najwięcej znajdziesz go w Chlebie ProBody

Białka służą do odbudowy zużywających się tkanek, są podstawowym składnikiem m.in. krwi, limfy, hormonów i enzymów, wchodzą w skład ciał odpornościowych, stanowią także nośnik niektórych witamin i składników mineralnych oraz biorą udział w regulowaniu ciśnienia krwi. Chleb wysokobiałkowy jest doskonałym uzupełnieniem diet nisko węglowodanowych. Produkty wysokobiałkowe przyczyniają się także do wzrostu masy mięśniowej, przez co tak chętnie stosowane są przez osoby uprawiające sport zarówno wyczynowo, jak i rekreacyjnie. Pieczywo wysokobiałkowe jest również dobrą propozycją dla wegetarian i tych konsumentów, którzy chcą zastąpić mięso innymi, bogatymi w białko produktami. Wszystkim tym osobom obok Chleba Probody polecamy także: Czystoziarnisty Whole&Pure, Chleb Gruboziarnisty, Wieloziarnisty lub IG.

Naturalnie najlepsze dla organizmu – probiotyki i witaminy

Bogate w naturalne probiotyki produkty mleczne oraz witaminy zawarte w owocach poprawiają trawienie i wspomagają układ odpornościowy organizmu. Żywe kultury bakterii znajdziesz w naszych pożywnych jogurtach wzbogaconych sezonowymi owocami, musli, siemieniem lnianym czy dodatkiem granoli. Cenne składniki odżywcze zawierają także sałatki spod znaku Piekarni Cukierni Putka.

Jesienne inspiracje



ZAPIEKANKA Z GRUSZKĄ I ORZECHAMI

Składniki

- » Czystoziarnisty Whole&Pure
- » ser mozzarella lub gorgonzola
- » gruszka
- » orzechy włoskie
- » pieprz, sól

Wykonanie

Na kromki Czystoziarnistego ułóż ser, pokrojoną w plastry gruszkę oraz orzechy. Przypraw wedle uznania, piecz 10-15 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C.

Zapiekanka będzie pyszna również z:

- » Bajgłem z Żurawiną
- » Chlebem Razowym z Miodem BIO
- » Chlebem Żytnim z Żurawiną
- » Chlebem Gruboziarnistym



ZUPA DYNIOWA

Składniki

- » Czystoziarnisty Whole&Pure
- » dynia Hokkaido
- » mała cebula
- » czosnek
- » oliwa z oliwek
- » masło
- » sól, gałka muszkatołowa

Wykonanie

Dynię obierz, pokrój na mniejsze kawałki, cebulę podziel na ćwiartki, czosnek rozgnieć. Wszystko podsmaż na oliwie z oliwek, podlej wodą, gotuj do miękkości i dopraw do smaku. Podczas blendowania dodawaj zimne masło do uzyskania aksamitnej konsystencji. Grzanką z Czystoziarnistego udekoruj zupe.



KANAPKA Z HUMMUSEM I PIECZONĄ DYNIĄ

Składniki

- » Czystoziarnisty Whole&Pure
- » dynia
- » oliwa z oliwek
- » porcja hummusu
- » pieprz, sól

Wykonanie

Dynię pokrój w plastry, skrop oliwą z oliwy, dopraw solą i pieprzem wedle uznania, piecz 20-30 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C. Kromki chleba posmaruj grubą warstwą hummusu, na wierzchu połów dynię.

Kanapka będzie pyszna również z:

- » Bajgłem z Kiełkami i Sezamem
- » Bułką Żytnią
- » Chlebem Żytnim BIO

Wszystko zaczęło się od dyni

Z Beatą i Leszkiem Jeżakami, wieloletnimi pracownikami i zarazem dostawcami Piekarni Cukierni Putka rozmawia Małgorzata Müldner.

Na zdjęciu Beata i Leszek z rodziną



Czy chleb kiedyś smakował inaczej?

Beata Jeżak: Z pewnością nie możemy powiedzieć, jak smakował i smakuje chleb z innej piekarni, bo od lat kupujemy pieczywo tylko z Putki. Nasz ulubiony chleb to Magnat, powodzeniem cieszy się też Zwyczaj Firmowy. **Leszek Jeżak:** Z małej kameralnej rodzinnej firmy, Piekarnia Putka rozrosła się w ogromny zakład. Jesteśmy dumni z tego, że firma jest popularna, a jej logo rozpoznawalne. Nie odczułem, żeby w związku z rozwojem firmy ucierpiał smak pieczywa, pozostał tradycyjnie dobry.



Jak wspominacie początki pracy w Piekarni?

L.J.: Dobrze pamiętam swoje pierwsze spotkanie z prezesem Zbyszkim, bo to on zatrudnił mnie 15 lat temu do pracy. Nie budował dystansu, rozmawiał konkretnie, ale w przyjaznym tonie. Mimo rozrostu firmy, szef nic się nie zmienił, pozostał serdeczny i rodzinny.

B.J.: Jedyna różnica polega na tym, że teraz jest więcej ludzi i szef nie ma już możliwości porozmawiania z każdym tak, jak bywało kiedyś. Pracuję w piekarni krócej od Leszka. Dekada minęła szybko, a wraz z nią przewinęło się mnóstwo ludzi i wiele wspomnień. Trudno wymienić wszystkich i wszystkie, ale zawsze towarzyszą im ciepłe uczucia. Piekarnia jest rodzinna nie tylko z nazwy, nie czujemy się jak w pracy, po prostu jesteśmy u siebie.

Czy można powiedzieć, że dobre tradycje przenieśliście na własny grunt?

L.J.: Przenieśliśmy je na własny grunt w pełni tego słowa znaczeniu. Wraz z żoną prowadzimy gospodarstwo rolne, które odziedziczyłem w spadku po moim ojcu. Ojcowizna

dała podwaliny do założenia własnej działalności. Od 8 lat współpracujemy z Piekarnią Cukiernią Putka, którą zaopatrujemy w produkowane przez nas warzywa: dynie, rabarbar, marchew, buraki, cukinie.

B.J.: Pracujemy w rodzinnej firmie i jesteśmy rodzinną firmą. Przez cały rok pomaga nam teściowa. Zatrudniamy moją siostrę, w sezonie pracuje u nas niemalże cała rodzina – mama, bracia, dzieci. Bez ich pomocy nie poradziłibyśmy sobie, zwłaszcza w obliczu problemów zdrowotnych, które dotknęły nas w tym roku.

Leszek, jesteś rolnikiem z wykształcenia i z zamiłowania, Beata podziela twoją pasję, a wasze córki?

L.J.: W naszej rodzinie dzieci raczej nie pójdą w ślady rodziców. To jest pokolenie, które szuka czegoś innego niż praca na roli. Starsza córka wybrała zupełnie inną drogę, za to młodsza pociecha widzi siebie w strukturach Piekarni.

Czym zajmujecie się w Piekarni?

L.J.: Ja jestem kierowcą, a Beata jest starszym cukiernikiem w Wesołej.

B.J.: Od wiosny do późnej jesieni w cukierni unosi się zapach wypieków z naszymi warzywami – najpierw z rabarbarem, a później z marchewką i dynią. Przez to, że pracuję na dostarczanych przez nas produktach czuję się jeszcze bardziej odpowiedzialna za ich jakość.

L.J.: Żartujemy, że w naszym gospodarstwie Beata jest głównym technologiem. Surowym okiem ocenia warzywa, które codziennie rano trafiają do Putki. A trzeba powiedzieć, że odbiorca jest bardzo wymagający, produkty muszą być naprawdę najwyższej jakości – świeżość, smak, kształt, kolor tu wszystko jest ważne. Z wyśrubowanych wymagań korzystają nie tylko klienci, lecz również zwierzęta hodowlane. Nasze krowy, kury i gęsi zjadają warzywa, które nie przejdą weryfikacji. W gospodarstwie nic się nie marnuje.

Warzywa z waszego pola smakują nie tylko w ciastach. W czym jeszcze je zjemy?

L.J.: W sezonie letnim blisko sto kilogramów dziennie marchwi trafia do świeżo wyciskanych soków, podobnie jak buraki. W asortymencie Piekarni są też sałatki z marchewką i cukinią. Klienci pokochali w zdrowych przekąskach również naszą dynię. Bardzo mnie to cieszy, bo do dyni mam sentyment. To od niej wszystko się zaczęło, była pierwszym dostarczonym produktem do Piekarni.

Praca w gospodarstwie i jednocześnie na etacie w firmie nie jest łatwa do pogodzenia. Kiedy przychodzi moment wytchnienia?

L.J.: Teraz zbieramy jesienne plony z pól i codziennie realizujemy dostawy świeżych produktów. Do Piekarni



dostarczamy też nieswoje produkty jak sałatę, pomidory i ogórki, które kupujemy od zaprzyjaźnionych rolników. Sałata jest zbierana o 4 rano i tego samego dnia trafia do kanapek. Mój dzień, jak wszystkich kierowców w firmie, rozpoczyna się przed wschodem słońca. Jestem przyzwyczajony do rytmu, który wyznaczają godziny pracy i pory roku. Jesienią, gdy zapelnimy przechowalnię zbiorami, planujemy obsadzenie pól, konserwujemy maszyny rolnicze.

B.J.: Nasze życie jest wypełnione co do minuty, ale im mniej mamy czasu, tym bardziej jesteśmy zorganizowani. Pracuję w cukierni na noc, dzień rozpoczynam więc nieco później niż Leszek, bo muszę odespać. Jednak o 10 rano kuchnia już tętni życiem, trzeba przygotować obiad, zadbać o dom i gospodarstwo. Mimo wielu obowiązków znajdujemy czas na kubek kawy czy herbaty na tarasie. Praca w Piekarni daje nam poczucie bezpieczeństwa, zaplecze socjalne, dzięki temu możemy planować przyszłość, wyjechać na urlop.

Jakie są zatem wasze palny na najbliższą przyszłość?

L.J.: Mam mnóstwo pomysłów. Na pewno będziemy szli w kierunku tuneli z pomidorami, ogórkami i sałatą. Chciałbym zrezygnować z pośrednictwa i dostarczać do Piekarni w 100 proc. produkty własne. Myślimy też o uprawie borówki amerykańskiej i innych owoców na potrzeby cukierni w Wesołej. Może rozwinie się też sprzedaż „prosto z pola”, już wielu pracowników kupuje od nas warzywa. Marzą mi się również kolejne maszyny. W zeszłym roku kupiliśmy ciągnik i to bardzo ułatwiło nam pracę. Rynek ma swoje wymagania, wszystko idzie do przodu, musimy się rozwijać. To właśnie na inwestycje przeznaczamy dochody z gospodarstwa, a żyjemy z pensji.

B.J.: Mąż marzy o maszynach, ja o nowej elewacji. Chciałabym, aby gospodarstwo rozwijało się i jednocześnie piękniało.

Dziękuję za rozmowę





WARZYWA NA OKRĄGŁO

– Brrr! Ale zimno – Kromka wystawiła łapkę spod kołdry i natychmiast ją cofnęła. Pajdek i Okruch oddychali miarowo pogrożeni we śnie. Kromka jeszcze przez moment wylegiwała się w ciepłym pościelku. Delikatny promień słońca przesuwający się po parapecie zachęcił ją do oderwani pyszczka od poduszki. Wstała i podeszła do okna.

– Ach jak pięknie – szepnęła. Za szybą budził się do życia jesienny dzień. W powietrzu unosiła się delikatna mgła, a w słońcu mieniły się kropelki rosy przyczepione do trawy i gałęzi niskich krzewów. Ciepłe kolory żółci, pomarańczy i czerwieni, w których tonął świat ogrzewały chłodny poranek.

– Dzień dobry!

Kromka poruszyła uszami na dźwięk znajomego głosu. Pajdek i Okruch ziewali i przeciągali się, wydając przy tym putworne odgłosy.

– Szkoda dnia, który jest już coraz krótszy! W kuchni czeka na was niespodzianka – powiedział Antoni, który stał w drzwiach pokoju Putworów.

Poranna toaleta zajęła stworkom kilka sekund. Wpadły z impetem do pomieszczenia i zastępy w bezruchu rozczerowania. Na środku stołu piętrzyły się dynie, obok nich stał talerz z obranymi marchewkami.

– Nie o takiej niespodziance marzyłem – westchnął Okruch.

– Antoni, czy to jest nasze śniadanie? – Zapytała Kromka i zrezygnowana usiadła na swoim miejscu.

– Surowa marchewka na pewno wam nie zaszkodzi, a wręcz przeciwnie. Czy wiecie, skąd pochodzi marchewka? – Antoni wpatrywał się w Putwory w oczekiwaniu odpowiedzi.

– Oczywiście, że wiemy. To jest warzywo, rośnie na polu – odparł nadąsany Pajdek. Antoni parsknął śmiechem.

– Masz rację, ale miałem na myśli jej rodowód – odpowiedział i wyjaśnił: – otóż wartości odżywcze marchewki doceniano już w starożytnych Chinach.

Wówczas najbardziej znana była odmiana w białym kolorze, pomarańczową marchewkę wyhodowali Holendrzy. Jest ona niezwykle cenna dla organizmu, zawiera bowiem beta-karoten, który odpowiada za piękny wygląd skóry, zapewnia prawidłowe funkcjonowanie wzroku i wzmacnia odporność. Chyba nie muszę wam przypominać, jak ważne jest dbanie o odporność szczególnie w okresie jesiennym i panoszącego się nadal paskudnego wirusa?

Putwory przecząco pokręciły głowami, a po chwili w kuchni rozległo się chrupanie.

– Nie jest taka zła – skomentował Pajdek, który podczas opowieści Antoniego pochłonął pół marchewki.

– Jest słodka – odparła Kromka i wygładziła futerko, jakby spodziewała się natychmiastowego działania odpowiedzialnej za urodę witaminy A, której w marchwi nie brakuje.

– Antoni czy dynię też mamy zjeść? – Zapytał zaintrygowany, kolorem i kształtem nieco zbliżony do królowej jesieni, Okruch.

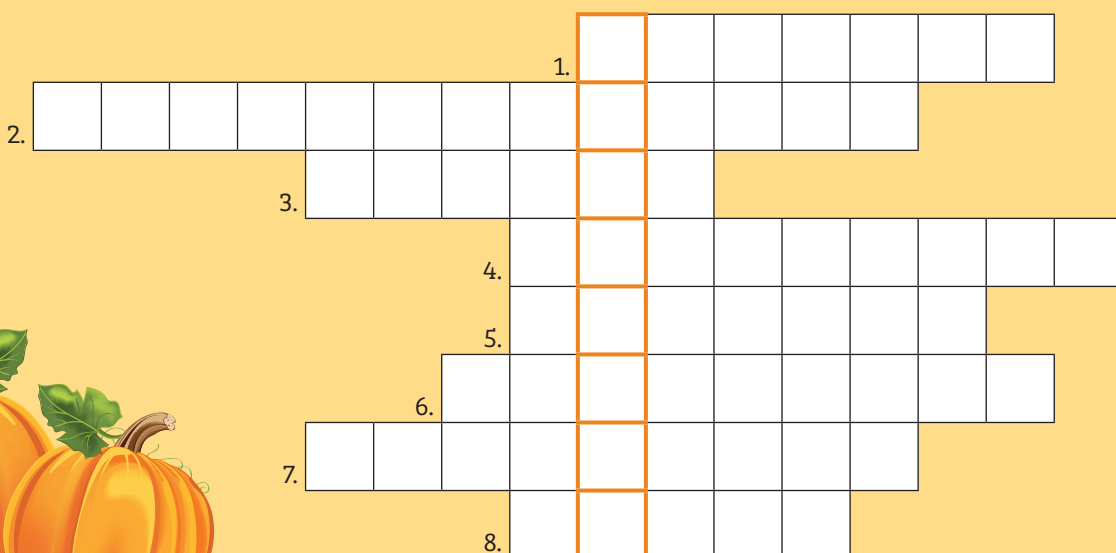
W tym samym momencie nosy Putworów zwęszyły niezwykle apetyczny, delikatnie korzenny zapach. Do kuchni wszedł kierowca z kartonikiem jeszcze ciepłego ciasta.

– To jest niespodzianka. Ciasto Dyniowe prosto z naszej cukierni. Dynia to istny pomarańczowy cud, który choć zwyczajowo nazywany jest warzywem, w istocie jest owocem. Do Europy trafiła z Ameryki i rozgościła się na dobre. Dynia, podobnie jak marchew, zawiera beta-karoten oraz dużą ilość witamin, dodatkowo ma wyjątkowo dobroczynny wpływ na układ pokarmowy, czyli na wasze puchate brzuchy – opowiadał Antoni.

Putwory zachwyciły się łagodnym smakiem ciasta i doszły do wniosku, że nie tylko dynię można jeść na okrągło. Równie pysznie smakuje ciasto z marchewki oraz wiele innych cennych dla organizmu, upieczonych lub ugotowanych warzyw.

Krzyżówka z nagrodą

1. Obok owoców są zdrowym elementem diety;
2. Czekala na Putwory w kuchni;
3. Przywiózł je kierowca z cukierni;
4. Ma słodki smak;
5. Kontynent, z którego pochodzi dynia;
6. Jako pierwsi docenili walory odżywcze marchewki;
7. Wyhodowali pomarańczową marchewkę;
8. Kolorem i kształtem przypomina ją Okruch.



Poszukaj odpowiedzi w tekście! Prawidłowo rozwiązana krzyżówka pochwal się w najbliższej stacjonarnej Piekarni Cukierni Putka.

W nagrodę otrzymasz 3 Mini Pączki. Zabawa trwa do 17 października 2020 r.

