

# ŚWIEŻO UPIECZONE

## Lato od śniadania do kolacji

W Piekarni Cukierni Putka sezonowość stanowi bazę do najciekawszych dań i powód do celebrowania wspólnych chwil w towarzystwie zmieniającego się wraz z porami roku menu. Lato to dla nas czas bogactwa smaków i kolorów, które od rana, przez cały długi dzień, aż po ciepły wieczór, stwarzają nowe możliwości kulinarne.

W naszej letniej ofercie nie mogło oczywiście zabraknąć jagodzianek ze świeżymi jagodami oraz innych wypieków pełnych leśnych owoców, ciast z truskawkami, lekkich, kremowych tart i babeczek, a także delikatnych przekąsek i bogatego wyboru kanapek, serwowanych w wybranych lokalizacjach również na ciepło, w towarzystwie świeżo wyciśniętego soku, orzeźwiającej lemoniady, mrożonej zielonej bądź malinowo-brzoskwiowej herbaty. Wielbicielom kaw proponujemy aromatyczne gorące napoje, doskonale do pożywne śniadania i „na drogę” oraz letnie propozycje jak kawa mrożona czy kawa z lodami, które dostępne są w naszych piekarniach o koncepcji kawiarnianym. Takich lokali jest już ponad trzydzieści!

W związku z różnymi potrzebami naszych Klientów, w zależności od lokalizacji, postanowiliśmy zróżnicować nasze piekarnie pod względem dostępnej oferty kulinarnej, a co za tym idzie aranżacji wnętrza. Mamy nadzieję, że kameralne kąciki ze stolikami, do których serwujemy śniadania, gorące kanapki, wypiekane na

miejsu pizze, orzeźwiające i aromatyczne napoje czy pyszne desery, będą sprzyjały spotkaniom od śniadania do kolacji.

Dla tych z Państwa, którzy w zabieganym dniu odwiedzają nas tylko na moment, pozostajemy przede wszystkim piekarnią cukiernią, gdzie o każdej porze można zakupić świeże pieczywo, pyszną drożdżówkę czy ciasto doskonałe na letni podwieczorek dla całej rodziny.

Dobry smak w każdej chwili można zabrać ze sobą do biura, domu, skorzystać z wakacyjnych wyjazdów dzieci i odpocząć od gotowania posiłków – polecamy gotowe lekkie, a zarazem pożywne sałatki, chłodniki, aksamitne jogurty z sezonowymi owocami oraz pomysły na szybkie, proste dania z wykorzystaniem pieczywa – po ciekawe przepisy zapraszamy na kolejne strony gazetki.

*Życzymy pysznego lata!*  
Zuzanna Putka-Twardowska



### FOCACCIA Z MOZZARELLĄ I POMIDORAMI

Klasyk włoskiej kuchni, który uwielbiają wszyscy miłośnicy wyrafinowanych smaków – duet Focaccia z Mozzarellą, powrócił do asortymentu.

Chrupiąca na zewnątrz, a jednocześnie miękka i puszysta w środku Focaccia z dodatkiem oliwek, oliwy z oliwek i aromatycznego rozmarynu świetnie komponuje się z delikatnym serem, soczystymi pomidorami oraz bazyliowym pesto. Nasza kanapka to doskonała propozycja na letnią przekąskę, słoneczny lunch czy smaczny podwieczorek.

Spróbujcie koniecznie!  
*Buon appetito!*

» Focaccia  
» ser mozzarella  
» pomidor

» pesto bazyliowe  
» rukola



# Nie taki chleb nasz powszedni

O roli pieczywa we współczesnej diecie z Moniką Hajduk, dietetykiem klinicznym, ekspertką wielu projektów edukacyjnych, zachęcających do zdrowego stylu życia i zmieniających nawyki żywieniowe, rozmawiała Małgorzata Müldner.



mgr Monika Hajduk

## W jaki sposób zmieniły się preferencje smakowe konsumentów dotyczące pieczywa w ostatnich latach?

Z moich obserwacji wynika, że pieczywo jest ważnym elementem diety konsumentów, ale związane są z nim coraz większe oczekiwania. Współcześni zjadacze chleba koncentrują się na zdrowiu, różnorodności i jakości składników. Unikają przetworzonej żywności, więc doceniają pieczywo o prostym składzie, jednocześnie bogate w ciekawe dodatki m.in. nasiona słonecznika, sezamu, otręby, jogurt naturalny, miód. Preferowane są wypieki na naturalnym zakwasie, z różnych rodzajów mąk w tym orkiszowej, owsianej czy gryczanej. Rozwijające się choroby cywilizacyjne i powszechnie

diagnozowane schorzenia, jak otyłość, insulinooporność, cukrzyca, choroba refluksowa przełyku, alergię i nietolerancja glutenu, zespół jelita drażliwego i SIBO (zespół rozrostu bakteryjnego jelita cienkiego) sprawiają, że moi pacjenci szukają w dobrych piekarniach pieczywa dostosowanego do indywidualnych potrzeb: sprzyjającego utrzymaniu lepszej sylwetki, o niższym indeksie glikemicznym, mniejszym stopniu fermentacji, bezglutenowego, ekologicznego, czy po prostu pieczywa bardziej lekkostrawnego. Obecnie każdy świadomy konsument już wie, że pieczywo może stanowić świetny element zdrowej, zróżnicowanej diety, zawarte w nim węglowodany są potrzebne tak samo jak białka czy zdrowe tłuszcze.

Wysokiej jakości pieczywo, pozbawione składników pochodzenia odzwierzęcego stanowi również ważny element coraz bardziej popularnej diety wegańskiej. Wzbogacone różnymi dodatkami, takimi jak np. nasiona chia, siemię lniane, suszone owoce czy warzywa zapewnia różnorodność smaków, tekstur i składników odżywczych. To sprawia, że dieta staje się bardziej interesująca i satysfakcjonująca, co ułatwia długotrwałe przestrzeganie stylu życia w zgodzie z naturą.

## Jakie są najważniejsze korzyści zdrowotne związane z włączeniem pieczywa do codziennej diety?

Pieczywo zawiera węglowodany złożone, czyli węglowodany, które jak sama nazwa wskazuje – są zbudowane z wielu małych „cegiełek”, powoli trawionych w naszym przewodzie pokarmowym i uwalniających energię, co dodaje nam siły, sprzyja uzyskaniu większego indeksu sytości posiłku oraz zapobiega późniejszemu podjadaniu pomiędzy daniami głównymi. Są też źródłem cennych witamin z grupy B i błonnika pokarmowego, który działa w naszych jelitach jak pewnego rodzaju miotełka, regulująca perystaltykę. Pieczywo o większej koncentracji

błonnika pokarmowego działa nawet profilaktycznie w przypadku nowotworów żywieniozależnych jak np. rak jelita grubego. A zdrowe brzuchy to szczęśliwe brzuchy! Dosłownie i w przenośni, bo 90 proc. serotoniny, potocznie nazywanej „hormonem szczęścia” produkowanej jest właśnie w naszych jelitach.

## Czy dieta odchudzająca oznacza wyłączenia chleba i bułek z jadłospisu?

Absolutnie nie i moi pacjenci o tym doskonale wiedzą. Pieczywo nie jest tuczące, tak samo jak okrzyknięte złą sławą ziemniaki. Wszystko zależy od ilości i jakości naszej diety ogółem. Nie tyjemy od konkretnego produktu, np. pieczywa, a od nadwyżki kalorycznej w codziennym jadłospisie. W zdrowej, urozmaiconej diecie jest miejsce na wszystko, oczywiście w umiarkowanych ilościach i z kompromisowym podejściem. Ta zasada dotyczy także pieczywa. Jeśli zadbamy, aby nasza dieta była różnorodna i urozmaicona w inne grupy produktów spożywczych, śmiało możemy korzystać z jego dobrodziejstw.

## Jakie są inne mity dotyczące pieczywa, które warto obalić?

Na pewno najpowszechniejszym mitem jest to, że aby schudnąć trzeba pieczywo odstawić. Nierzadko od koleżanki czy sąsiadki słyszymy: „schudłam, bo odstawiłam pieczywo” i uznajemy to za regułę. W rzeczywistości zapewne zostało ograniczone spożycie kilokalorii ogółem, co przyczyniło się do zintensyfikowania procesu chudnięcia. Redukcja wagi nie wynikała z odstawienia danego produktu. To nie samo pieczywo jest wysokokaloryczne, a dodatki z którym je spożywamy – tłuste wędliny i przetwory mięsne, sery, jaja okraszone większą ilością majonezu czy grubszą warstwą masła na kanapce.

Wielu z nas unika chleba i bułek na śniadanie, bo kiedyś w mediach rozpropagowano nie do końca prawdziwe



CHLEBOWA PIZZA Z PATELNI

### Składniki | na 2 porcje:

- » 180 g Chleba Żytniego BIO
- » 120 g sera mozzarella
- » 120 g mleka
- » 2 jaja kurze
- » 80 g pieczarek
- » 70 g papryki czerwonej
- » 45 g szynki parmeńskiej (prosciutto)
- » 45 g keczupu
- » 30 g kukurydzy konserwowej
- » 20 g rukoli
- » 5 g oliwy z oliwek
- » przyprawy: papryka słodka, oregano, sól, pieprz

### Przygotowanie:

Paprykę i pieczarki pokroić na mniejsze kawałki i podsmażyć na patelni na oliwie. Mozzarellę pokroić na plasterki. Chleb pokroić w kostkę, włożyć do blendera, zalać mlekiem i odstawić na 5 minut. Następnie dodać jajka, sól, pieprz, mieloną paprykę i zmiksować. Na patelni rozgrzać odrobinę oliwy i wylać masę chlebowo-jajeczną. Smażyć na małym ogniu około 5–10 minut, po czym przewrócić na drugą stronę. Posmarować odrobiną keczupu, położyć warzywa, kukurydzę, plasterki mozzarelli, posypać oregano i przykryć pokrywką. Gotową chlebową pizzę zsunąć na talerz, udekorować szynką typu włoskiego i rukolą.

### Wskazówka!

W tym przepisie możesz wykorzystać różne rodzaje pieczywa m.in.: Chleb Razowy, Chleb Wileński, Chleb Sitkowy. Do przepisu doskonale nadaje się pieczywo czerstwe.



TARTA Z CHLEBA RAZOWEGO

### Składniki | na 3 porcje:

- » 300 g Chleba Razowego z Miodem BIO
- » 200 g mięsa z piersi indyka, bez skóry
- » 200 g śmietany, 12% tłuszczu
- » 150 g cukini
- » 120 g sera mozzarella
- » 2 jaja kurze
- » 90 g sera gorgonzola
- » 70 g papryki czerwonej
- » 70 g papryki żółtej
- » 45 g marchewki
- » 10 g czosnku
- » 10 g oliwy z oliwek
- » 5 g papryki słodkiej mielonej
- » przyprawy: kurkuma, oregano, sól, pieprz

### Przygotowanie:

Mięso pokroić w kostkę, oprószyć solą, pieprzem, kurkumą i mieloną papryką. Podsmażyć na patelni na oliwie razem z przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Formę na tartę lekko posmarować oliwą. Wyłożyć kromki chleba na spód. Na pieczywo położyć pokrojone warzywa i kurczaka. W miseczce wymieszać śmietankę, jajka, szczyptę soli, pieprz, oregano. Tartę zalać masą śmietankowo-jajeczną. Na wierzchu ułożyć plasterki mozzarelli i pokruszony ser gorgonzola. Wstawić do nagrzanego do 180 °C piekarnika. Piec około 25 minut, aż ser się roztopi i lekko zrumieni.

### Wskazówka!

W tym przepisie możesz wykorzystać różne rodzaje pieczywa m.in.: Chleb Żytni, Chleb Bielański, Chleb na Liściu Chrzanu. Do przepisu doskonale nadaje się pieczywo czerstwe.

## BRUSCHETTA Z PROSCIUTTO, MELONEM I KOZIM SEREM



### Składniki | na 5 porcji:

- » Bezglutenowa Bułka Wyborowa
- » 150 g koziego sera do smarowania
- » 80 g szynki parmeńskiej (prosciutto)
- » 150 g melona kantalupa
- » do podania – miód, listki świeżej mięty, sól, pieprz

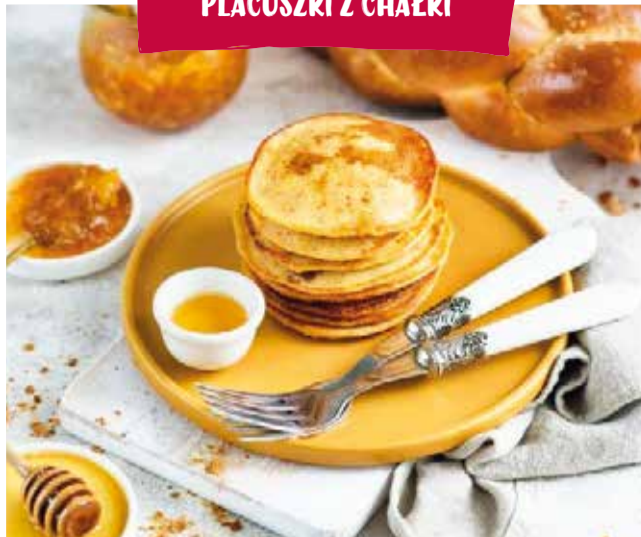
### Przygotowanie:

Pokrojoną bułkę opiek na rozgrzanej patelni przez ok. 1–2 minuty na stronę, aż kromki staną się chrupiące. Melon obrać i pokroić na cienkie plasterki lub w kostkę. Kromki posmarować kozim serkiem, na każdej ułożyć plasterki szynki oraz kawałki melona. Połać miodem, posypać listkami mięty, doprawić solą i pieprzem.

### Wskazówka!

W tym przepisie możesz wykorzystać różne rodzaje pieczywa m.in.: Chleb Pasterski, Chleb Szwajcarski, Chleb Jogurtowy z Żurawiną, Bagietkę Szefa.

## PLACUSZKI Z CHAŁKI



### Składniki:

- » 1/2 Chałki lub 2 Mini Chałeczki
- » 1 szklanka mleka
- » 2 jaja kurze
- » 125 g białego chudego sera
- » 1 opakowanie cukru wanilinowego
- » 2 łyżeczki cukru
- » cynamon do smaku

### Przygotowanie:

Wszystkie składniki wymieszać lekko rozdrabniając widelcem, a następnie zmiksować na bardziej jednolitą masę. Można pozostawić na noc w lodówce. Placuszki smażyć na patelni posmarowanej delikatnie olejem lub uformowane zapiekać na blaszce przez około 30 minut (do zrumienienia).

### Wskazówka!

W tym przepisie możesz wykorzystać również Ciasto Drożdżowe.

## WYKWINTNA PIZZA NA CHLEBIE



### Składniki | na 2 porcje:

- » 2 kromki Chleba ProBody (pokrojonego w poprzek)
- » 2 czubate łyżki ziołowego pesto z suszonych pomidorów
- » 75 g koziego sera pleśniowego (roladka)
- » 80 g szynki parmeńskiej (prosciutto)
- » 4–6 pomidorków koktajlowych
- » 2 łyżki posiekanych orzechów włoskich
- » listki bazylii do dekoracji

### Przygotowanie:

Ser pokroić na plasterki, a pomidorki na ćwiartki. Kromki chleba pokryć pesto z suszonych pomidorów, a następnie ułożyć na nich porwaną na mniejsze kawałki szynkę, plastry sera oraz pomidorki. Całość posypać orzechami. Ułożyć na blaszce i piec około 10–12 minut w nagrzanym do 180 °C piekarniku (grzanie góra-dół). Gotowe pizze udekorować bazylią.

informacje, że dzień najlepiej rozpoczynać od dań jedynie białkowo-tłuszczowych, czyli właśnie bez pieczywa, mąki, a nawet naturalnych płatków.

Niekiedy też słyszymy, że lepszym wyborem jest pieczywo chrupkie, bo jest mniej kaloryczne. W rzeczywistości, owszem ma mniej kilokalorii niż to tradycyjne, ale coś za coś i kosztem czegoś innego. Chrupkie pieczywo ma mniejszą kaloryczność, ale też często mniej wspomnianego wyżej błonnika pokarmowego, jest uszczuplone w wodę, witaminy i składniki mineralne, w efekcie jest mniej syćące. W kontekście dbania o linię, przynosi często skutek odwrócony do zamierzonego, sprzyja bowiem napadom szybszego głodu i podjadaniu.

Bywa, że stronimy od pieczywa z uwagi na sól, którą zawiera. W procesie technologicznym pieczywa jest ona konieczna, ponieważ korzystnie wpływa na proces fermentacji i wyrastanie ciasta. Tu jednak także najważniejsze jest dobre zbilansowanie naszej diety ogółem. Jeśli ograniczymy mocne dosalanie potraw w trakcie gotowania i na talerzu, solenie warzyw na kanapce, spożywanie słonych sosów, dużej ilości wędlin czy przekąsek typu chipsy, to odrobiny soli w pieczywie, nie musimy się bać.

### Dlaczego warto sięgać po wypieki BIO?

Wypieki BIO powstają w ramach upraw i hodowli ekologicznych, w których zakazane jest stosowanie pestycydów, sztucznych nawozów oraz środków ochrony roślin. Produkty BIO są także wolne od organizmów genetycznie modyfikowanych. To wszystko czyni pieczywo BIO wartościowym wyborem żywieniowym i sprawia, że Klienci coraz częściej po nie sięgają. Tu warto zwrócić uwagę na oznakowanie produktu, czy jest certyfikowany znakiem europejskiego rolnictwa ekologicznego. Euroliść, który widniej na banderolach pieczywa z linii BIO Piekarni Cukierni Putka, to gwarancja nie tylko wyjątkowego smaku i profitów dla naszego zdrowia, ale także uniwersalnych korzyści dla otoczenia. Uprawy ekologiczne przyczyniają się bowiem do zminimalizowania zanieczyszczenia gleby i wód gruntowych oraz zachowania bioróżnorodności. Oznaczają także dbałość o dobrostan zwierząt.

### Filozofia zero waste na talerzu – jak mądrze gospodarować pieczywem?

W Polsce marnujemy około 5 mln ton żywności rocznie, z tego 60 proc. dotyczy naszych indywidualnych gospodarstw domowych. Najczęściej marnowanym rodzajem jedzenia jest pieczywo. A chleby i bułki, nawet te czerstwe, można przecież wykorzystać na milion sposobów i ogranicza nas tu tylko wyobraźnia!

Czerstwe pieczywo świetnie nadaje się na chrupiące bruschetty, tosty francuskie czy grzanki do zupy lub sałatki. Można z niego zrobić chlebowy pudding z owocami, zapiekankę z warzywami na obiad, chlebową pizzę, delikatne placuszki i wiele innych. Nie tylko my konsumenci możemy być w tym temacie kreatywni, ale także nasza ulubiona piekarnia. Warto zwrócić uwagę, że właśnie w trendzie „zero waste” produkowany jest Kwas Chlebowy z putkowego



Chleba Razowego. Gdy chleb ma np. nieprawidłową wagę i z tego powodu nie może trafić do sprzedaży, drugie życie zyskuje w kadzi fermentacyjnej. Na jego bazie powstaje wyjątkowy, naturalny napój. Kwas Chlebowy to świetny produkt, kto jeszcze nigdy nie miał okazji, to polecam spróbować! Oprócz walorów smakowych, jest źródłem cennych witamin oraz składników mineralnych, wykazuje także działanie probiotyczne. Do tego dobrze nawadnia i orzeźwia, szczególnie w ciepłe dni.

### Nie taki chleb powszedni – jaki jest Pani ulubiony przepis na niestandardowe wykorzystanie czerstwego pieczywa?

Jakiś czas temu moim odkryciem była wspomniana chlebowa pizza z patelni. Ten przepis podałam już wielu znajomym i rodzinie. Czerstwy chleb wystarczy pokroić w kostkę, włożyć do blendera, zalać odrobiną mleka i odstawić na około 10 minut, by zmięknął. Po tym czasie trzeba go zmiksować, dodać jajko, przyprawy i ulubione pokrojone w kostkę warzywa np. paprykę, kukurydzę, cukinię czy pieczarkę. Potem tą masę chlebowo-jajeczną wylewamy na patelnię z odrobiną oliwy, smażymy na małym ogniu około 5-10 minut i przewracamy na drugą stronę. Gdy pizza będzie już przewrócona na drugą stronę, na górze kładę plasterki mozzarelli i przykrywam pokrywką, aby mogła się rozpuścić. Chlebową pizzę wystarczy zsunąć na talerz i gotowe! Można zjadać z radością. Ja dodatkowo lubię posypać ją odrobiną rukoli i podawać z sosem czosnkowym przygotowanym z jogurtu naturalnego, odrobiny musztardy i przeciśniętego przez praskę czosnku.

Pieczywo to nie tylko kanapki, warto z nim eksperymentować, bo stanowi świetną bazę do dań wytrawnych, słodkich, tych bardziej wykwintnych i przygotowanych na szybko, ale zawsze ze smakiem. Przyprawione sezonowymi owocami i warzywami oraz wzbogacone inspiracjami z kuchni całego świata, nigdy się nie przeje.

Dziękuję za rozmowę

mgr Monika Hajduk

Dietetyk kliniczny. Właścicielka Centrum Dietetycznego MonVita. Absolwentka kierunku Dietetyka na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym. Ekspert wielu projektów edukacyjnych zachęcających do zdrowszego stylu życia i zmieniających nawyki żywieniowe Polaków na lepsze. Autorka licznych publikacji naukowych i popularnonaukowych umieszczanych w prasie i Internecie. Zachęca do przechodzenia na tę zdrowszą stronę mocy, łącząc zdrowie i smak.

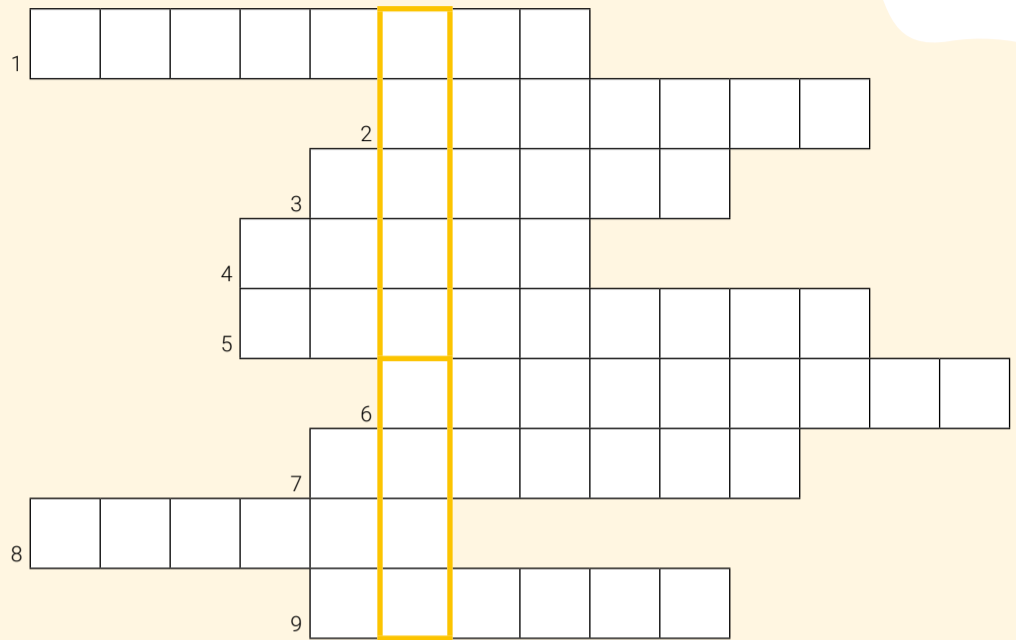
WIĘCEJ PRZEPISÓW  
ZNAJDZIESZ  
W KSIĘDZE INSPIRACJI



# Baw się z Putworami kolorami i słowami

1. Putwory przeżywają je w wakacje.
2. Czeka ją na nie uczniowie.
3. W nim zabierasz przysmaki na piknik.
4. Rozkładasz go na trawie.
5. Mieszkają w niej Putwory.
6. Letni, orzeźwiający napój z cytryną.
7. Zjadasz ją w szkole lub na wycieczce.
8. Rozstawiasz go na biwaku.
9. Lubiany, zdrowy owoc z lasu.

W najbliższej Piekarni Cukierni Putka pochwal się rozwiązaną krzyżówką i wypełnioną kolorowanką, a otrzymasz Mini Jagodziankę. Zabawa trwa do końca czerwca 2024 r.



Hasło: .....

