



# ŚWIEŻO UPIECZONE

## Zarazamy miłością do pieczenia

*Każdy smaczny i zdrowy dzień Klientów Piekarni Cukierni Putka jest wspólnym dziełem naszych pracowników i rodziny, której kolejne pokolenia zarządzają firmą z poszanowaniem najlepszych piekarskich tradycji i otwartością na nowe pomysły oraz potrzeby zmieniającego się rynku. Rodzinność u Putków ma wielowymiarowe znaczenie, a miłość do pieczenia przekazywana jest nie tylko w genach.*

**P**iekarnia zatrudnia obecnie ponad tysiąc osób. Wśród nich wiele może poszczycić się kilkudziesięcioletnim, a nawet kilkudziesięcioletnim stażem pracy i historią kariery osiągniętej przez zapał do pracy, którego nie ostudziły poparzone palce i kolejne kryzysy.

– Piotrek, który smażył razem ze mną pączki, dzisiaj jest brygadzystą dziennej cukierni. Jarek, pracownik działu pszennego awansował na stanowisko głównego technologa. Marcin, przed laty piekarz piecowy, aktualnie jest kierownikiem produkcji, a kolega, który był pomocnikiem piekarza, został kierownikiem ds. transportu i logistyki. Jola, niegdyś prawa ręka cukiernika, dziś kieruje deserownią i planowaniem produkcji zakładu w Wesołej, którego

dyrektorem jest Joanna – wcześniej nasza technolożka. Ja natomiast od trzech lat jestem dyrektorem produkcji w Jawczycach, zasiadam również w zarządzie firmy – mówi Marcin Puchalski, który tak wspomina początki pracy w Piekarni Cukierni Putka: *Byłem wtedy studentem ostatniego roku na wydziale Technologii Żywności SGGW. Prezes Zbigniew oprowadził mnie po piekarni i cukierni, gdzie miałem odbyć półroczny staż na produkcji. Zaczynałem od odkładania blach z bułkami do wózka, kręcenia chałek, wypieku jako pomocnik piecowego. W cukierni odbierałem usmażone pączki. Były strasznie gorące, co kilka minut trzeba było wkładać palce do zimnej pomady, żeby przestało parzyć. Wyrzucanie gorących chlebów z formy też wspominam jako czas, kiedy miałem nie jeden kryzys. Ciąg dalszy wspomnień można przeczytać na str. 2*



### CHLEB ŻYTNI Z ŻURAWINĄ

Delikatnie słodki, na naturalnym zakwasie chleb żytni nie tylko pysznie smakuje, lecz również służy zdrowiu i urodzie.

Pieczywo z mąki żytniej stanowi źródło mikro- i makroskładników odżywczych, o które warto zadbać w codziennej diecie. Zawartość żelaza, magnezu, wapnia czy potasu i cynku oraz bogactwo witamin z grupy B jest prawdziwym dobrodziejstwem dla organizmu, wpływając m.in. na prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, naczyniowego, a także na kondycję skóry i sprawność mięśni.

Suszona żurawina znana jest natomiast ze swych antybakteryjnych oraz przeciwgrzybiczych właściwości. Jej uzdrowicielską moc poznała niejedna osoba zmagająca się z chorobami dróg moczowych, nerek, a także infekcjami w obrębie jamy ustnej. Warto wiedzieć, że owoc ten należy również do strażników urody – przyspiesza oczyszczanie organizmu z toksyn, a dzięki wysokiej zawartości antyoksydantów chroni go przed przedwczesnym starzeniem się.

**Składniki:**  
» mąka ŻYTANIA  
» naturalny zakwas ŻYTNI  
» żurawina (12%)  
» sól  
» drożdże  
» serwatka (z MLEKA).



for: Michał Radwański  
Zarząd Piekarni Cukierni Putka

## Putka online

Wypieki od Putki można teraz kupić nie wychodząc z domu na [www.putka.pl/sklep](http://www.putka.pl/sklep)

Zamówienie złożone i opłacone do godz. 14.00 jest wysyłane tego samego dnia, a następnie trafia do odbiorcy na terenie całej Polski. Powyżej kwoty 70 zł dostawa realizowana jest bezpłatnie.





# Od pomocnika do członka zarządu

O dwóch dekadach pracy w Piekarni Cukierni Putka, trudach rzemiosła piekarskiego i inwestycjach w przyszłość opowiada Marcin Puchalski.

**M**oje doświadczenia pomogły i wciąż pomagają mi w poszukiwaniu nowych pomysłów i tworzeniu rozwiązań przydatnych na produkcji. Zależy mi na takich usprawnieniach, które mogą uczynić pracę choć trochę lżejszą. Mam wielki szacunek do pracowników, za ich codzienny wysiłek, bo dobrze pamiętam kolejne etapy swojej pracy w piekarni – chociażby naukę wyrabiania ciasta. W czasie jednej nocnej zmiany trzeba było przenieść z piwnicy do windy towarowej 4 tony mąki. Poza ciężarem, dodatkowym utrudnieniem była wysokość windy wynosząca 140 cm, co przy moim wzroście 191 cm było nie lada wyzwaniem. Potem te 4 tony musiałem rozładować z windy, a następnie przesywać do dzieży na zakwas. To był naprawdę dobry czas, żeby poczuć trud pracy piekarza.

## Pączki i blachy już nie parzą

Po obronie pracy magisterskiej i półrocznym doświadczeniu w pracy zmianowej, zaczęłam pracować w biurze i zajęłam się wdrożeniem systemów jakości ISO 9001 i HACCP. Dzisiaj są one standardem, wtedy byliśmy pionierami. Byłam młoda, tuż po studiach, a jednak szefostwo zaufało mi. Wdrażając systemy jakości musiałam zapoznać się z dotąd nieznanymi mi obszarami funkcjonowania piekarni, jak ekspedycja czy logistyka. Prezes Zbigniew miał zawsze łatwość podejmowania trafnych decyzji, choć często wydawały się ryzykowne.

To m.in. jego odwaga zaowocowała rozwojem firmy. W 2003 roku wybudowaliśmy nową pracownię produkcji chleba i zainstalowaliśmy silosy na mąkę – już nie trzeba nosić worków z mąką! Później udało się uruchomić, kupionego z austriackiej piekarni, używanego robota do odkładania blach. Pączki już nie parzą, bo zamin trafią do opakowań stygną na transporterze, a chleby formowe z forem wyrzuca specjalny transporter obrotowy. To tylko niektóre z inwestycji.

## Nowoczesna piekarnia, tradycyjne fundamenty

Firma rozwijała się bardzo szybko i wymagała powiększenia przestrzeni produkcyjnej. Doszło do tego, że musieliśmy się rozbudować dwa razy w ciągu jednego roku. Wszystkie inwestycje osobiście nadzorowałam, stąd na jednym z pikników firmowych dostałam od pracowników w ramach żartu koszulkę z napisem „Bob Budowniczy”. To był czas, kiedy częściej niż obracające się dzieże oglądałam pracujące betoniarki. W końcu, przy zaangażowaniu olbrzymich środków i pracy wielu ludzi pod przewodnictwem Grzegorza, syna prezesa Zbyszka, udało się wybudować piekarnię w Jawczycach. Nowoczesna siedziba firmy nie oznacza odejścia od tradycji. Maszyny mają jedynie usprawnić produkcję. Dbałość o tradycyjną technologię wypieku pozostała niezmienna, podobnie jak gotowość do wysłuchania i wspierania pracowników. Myślę, że to jeden z fundamentów i kluczy do sukcesów firmy.



## INSPIRACJE

### SAŁATKA Z PIECZONYMI GRZANKAMI



#### Składniki

- » 3 kromki Chleba Żytniego z Żurawiną
- » 1 duża garść mixu sałat
- » 1-2 łyżki oliwy z oliwek
- » 30 g parmezanu
- » 80 g szynki dojrzewającej w plastrach np. serrano
- » 1 duża brzoskwinia
- » 6 suszonych pomidorów w oleju ziołowym
- » 3-4 łyżki oleju z suszonych pomidorów
- » sól himalajska
- » świeżo mielony pieprz kolorowy
- » 2 łyżki orzeszków piniowych

#### Wykonanie

Kromki chleba kroimy na trójkątki, parmezan ścieramy na tarce. Kawałki chleba układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, natłuszczamy odrobiną oliwy z oliwek i obsypujemy parmezanem. Pieczemy w piekarniku nagrzanym do 180 stopni (grzanie góra-dół) aż ser zacznie się rumienić. Orzeszki prażymy na suchej patelni. Brzoskwinie kroimy na kawałki. Suszone pomidory wyjmujemy z zalewy i kroimy w paseczki. Na półmisek wykładamy liście sałat, suszone pomidory, brzoskwinie oraz porwane na mniejsze kawałki plastry szynki. Całość polewamy olejem z suszonych pomidorów doprawiamy solą i pieprzem. Na koniec układamy grzanki i wszystko dekorujemy prażoną pinią.

### SAŁATKA Z MIODOWYMI KOSTKAMI



#### Składniki

- » 3 kromki Chleba Razowego z Miodem BIO
- » 1 duża garść mixu sałat
- » oliwa z oliwek
- » 2-3 łyżki oliwy z oliwek
- » 1 łyżeczka suszonego tymianku
- » 1 gruszka
- » 2 łyżki soku z cytryny
- » 1 korzeń pietruszki
- » 1 łyżeczka miodu
- » 1 garść różowych winogron rodzynkowych
- » 50 g gorgonzoli
- » 35 ml śmietanki kremówki 30%

#### Wykonanie

Kromki chleba kroimy w kosteczkę, smażymy na oliwie z oliwek przez 3-4 minuty, od czasu do czasu mieszając. Pod koniec smażenia dodajemy tymianek i przesypujemy do miseczki. Pietruszkę obieramy, kroimy na cienkie plasterki (ok 3 mm), wrzucamy na rozgrzaną patelnię z odrobiną oliwy z oliwek. Po ok. 4 minutach dodajemy szczyptę soli oraz miód. Całość smażymy jeszcze przez kolejne 4-6 min, aż plasterki zarumienią się. Śmietankę i gorgonzolę podgrzewamy na małym ogniu do uzyskania sosu o jednolitej konsystencji. Gruszkę przekrawamy na pół, środek wydrążamy. Połówki kroimy w półksiężycy i skrapiamy sokiem z cytryny. Winogrona przekrawamy na pół. Na półmisek wykładamy liście sałat oraz pozostałe składniki sałatki. Całość polewamy ciepłym sosem.



# Chleb – fakty i mity

**Odżywia cały organizm, wzbogaca codzienny jadłospis w niezbędne składniki odżywcze, a przede wszystkim syci – chleb towarzyszy człowiekowi od tysięcy lat.**

**N**a przestrzeni wieków zmieniał się jak ludzie i otaczający ich świat. Chleb stał się pokarmem nie tylko pożywnym, ale również zdrowym. Krąży na jego temat wiele informacji. Oto niektóre fakty i mity na temat chleba:

## Chleb na diecie odchudzającej – czy można go jeść?

Popularne diety białkowe przyzwyczyły nas do myślenia, że nie da się schudnąć jedząc pieczywo. Dlatego chleb jest jednym z tych produktów, które odstawiamy w trosce o sylwetkę. Czy słusznie?

**MIT:** By schudnąć, trzeba całkowicie zrezygnować z chleba.

Pieczywo jest źródłem nie tylko węglowodanów, ale też wielu witamin, minerałów i substancji, które mogą pomóc w utracie wagi. Przykładowo chleb (szczególnie pełnoziarnisty i razowy) zawiera niezwykle istotny w procesie odchudzania błonnik, który m.in. wspomaga trawienie i przedłuża uczucie sytości.

**FAKT:** By schudnąć, nie trzeba całkowicie eliminować chleba z diety, a jedynie mądrze wybierać te rodzaje, które pomogą w utracie wagi.

Dla naszej diety istotne jest przede wszystkim to, po jakie pieczywo sięgamy na co dzień. Chleb z białej, oczyszczonej mąki pszennej z niską zawartością błonnika oraz słodkie bułki i wypieki cukiernicze nie przyczynią się do zrzucenia kilogramów. Jeśli chcemy, by odchudzanie było skuteczne, wybierajmy pieczywo:

- **żytnie, razowe, pełnoziarniste** (np. Chleb Razowy, Chleb Pełnoziarnisty, Chleb Żytni, Chleb Bielański) – zawierają dużo błonnika, a także dzięki drożdżom i szczepom bakterii mlekowych, które poprzez stymulację perystaltyki jelit, oczyszczają organizm z toksyn i pobudzają trawienie korzystnie oddziałując na układ pokarmowy;
- **z dodatkami ziaren** (np.: Grahamka Słonecznikowa, Bułka Rustiko, Chleb Magnat) – są źródłem kwasów omega-3 i omega-6 wspierających układ nerwowy i krwionośny. Mózg i serce będą pracowały wydajniej i sprawniej.
- **bogate w błonnik** (np.: Chleb Gruboziarnisty, Chleb Hetman, Chleb ProBody) – zapewniają uczucie sytości na dłużej, dzięki czemu pomagają uwolnić się od nawyku podjadania. Szczególnie cenny dla organizmu jest beta-glukan. Ten rodzaj błonnika rozpuszczalnego w wodzie występuje m.in. w ziarnach owsa, a wśród jego właściwości wymienia się redukcję poziomu cholesterolu we krwi, stymulację układu immunologicznego, usprawnienie perystaltyki jelit oraz obniżenie indeksu glikemicznego potrawy. Źródłem beta-glukanu jest Bułka Beta o obniżonej wartości kalorycznej, która łączy w sobie walory smakowe kajzerki ze zdrowotnymi właściwościami ciemnego pieczywa.

## Czy pieczywo chrupkie jest zdrowe i dietetyczne?

Wiele osób na diecie sięga po chrupkie pieczywo. Czy jednak suche i lekkie płatki chlebowe są tak dietetyczne, jak się powszechnie uważa?

**MIT:** Chrupkie pieczywo jest mniej kaloryczne niż zwykłe.

To prawda, że jedna kromka chrupkiego pieczywa ma mniej kalorii niż kromka chleba (np. razowca). Jednak należy pamiętać, że chrupki są znacznie lżejsze niż zwykły chleb. W przeliczeniu na 100 g okazują się bardziej kaloryczne (około 360 kcal/100 g) niż Chleb Razowy (201 kcal/100 g) czy Chleb Wieloziarnisty (262 kcal/100 g). Mają też wyższy indeks glikemiczny. Oznacza to, że po kromce chrupkiego chleba poziom cukru w naszym organizmie szybko się podniesie, ale również szybko opadnie. Prędzej odczujemy głód i szybciej sięgniemy po kolejny posiłek.

**FAKT:** Chrupkie pieczywo nie jest odchudzające.

Chleb tego typu może wspomóc dietę jedynie jako przekąska, zamiast bardziej kalorycznego ciastka czy chipsów. Całkowite zastąpienie nim tradycyjnego pieczywa nie ma większego sensu i nie będzie korzystne dla odchudzania.

## Czy diabełcy mogą jeść chleb?

Dieta diabełców i osób zagrożonych cukrzycą bardzo często kojarzona jest z koniecznością całkowitego wykluczenia węglowodanów. Nie chodzi jednak o wszystkie cukry, ale o te proste, które można znaleźć w słodyczach, ciastkach, miodzie, konfiturach i innych owocowych przetworach.

Wśród produktów niebezpiecznych dla diabełców jest też białe pieczywo – bułki i chleb pszenny z wysoko oczyszczonej, ubogiej w błonnik i składniki odżywcze mąki.

**MIT:** Chorując na cukrzycę, nie można jeść chleba.

Diabełcy nie powinni całkowicie zrezygnować z pieczywa. Potrzebują błonnika, który reguluje glikemię. Jest on istotny także przy trawieniu. Ponadto normuje cholesterol i pomaga w utrzymaniu stałej wagi. Ułatwia



więc zachowanie kontroli nad chorobą. Diabełcy i osoby zagrożone cukrzycą muszą jednak pamiętać, by wybierać pieczywo o niskim wskaźniku IG, zawierające węglowodany złożone, wypiekane z mąki: **razowej, żytniej, pełnoziarnistej, owsianej**. Takie produkty zapewniają powolne uwalnianie glukozy (a więc są bezpieczne dla cukrzyków).

**FAKT:** Diabełcy mogą jeść pieczywo o niskim indeksie glikemicznym.

Indeks glikemiczny (IG) to wskaźnik klasyfikujący produkty na podstawie tego, jak wpływają na poziom glukozy we krwi w 2–3 godziny po ich spożyciu. Im wyższy poziom glukozy, tym wyższy wskaźnik i tym gorzej dla cukrzyka.

Diabełcy powinni unikać pieczywa o IG wyższym niż 55. Najniższymi parametrami cechują się m.in.: Chleb Czystoziarnisty (wypiekany z samych ziaren, bez udziału mąki, o wartości IG 21,3), Chleb Pełnoziarnisty (38,6 IG) oraz te, które mają dużo białka i błonnika pokarmowego np. Chleb ProBody (33,5 IG). Niskim ideksem glikemicznym wyróżnia się również Bułka Beta (49 IG).

## Czy można mrozić chleb?

Mrożenie to jeden z najpopularniejszych sposobów przedłużania świeżości produktów spożywczych. Zapobiega rozwojowi pleśni i czerstwień. Pozwala także uniknąć marnowania żywności. Ale czy chleb poddany takiemu procesowi nadal jest zdrowy?

**MIT:** Mrożenie chleba jest niezdrowe.

Mrożenie pozwala na zachowanie zarówno wartości odżywczych, jak i witamin oraz minerałów zawartych w pieczywie.

**FAKT:** Chleb można mrozić bez utraty jego wartości odżywczych.

Pieczywo najlepiej rozmrażać w temperaturze pokojowej. Kajzerki rozmrażają się około pół godziny. Chleb (cały bochenek) potrzebuje na to około 3–4 godzin.

## Chleb a dieta bezglutenowa

Z roku na rok wzrasta świadomość społeczna na temat celiakii i nietolerancji glutenu. Wciąż można jednak spotkać się z powielaniem nieprawdziwych informacji na temat chorób tego typu i samego glutenu.

**MIT:** Osoby chore na celiakię nie mogą jeść pieczywa.

Czym właściwie jest gluten? To substancja zbudowana z dwóch typów białek – gliadyny i gluteniny. W połączeniu z wodą gluten nadaje ciastu elastyczność, a wypieki są dzięki niemu pulchne. Gluten występuje np. w pszenicy, jęczmieniu, życie i owsie. Powoduje on reakcję alergiczną m.in. u osób cierpiących na celiakię (chorobę autoim-

munologiczną o podłożu genetycznym). Nie znaczy to jednak, że osoby z nietolerancją glutenu i chore na celiakię muszą całkowicie zrezygnować z pieczywa. W niektórych piekarniach dostępne są specjalne produkty bezglutenowe wypiekane z mąki niezawierającej szkodzącego białka, np.: **gryczanej, ryżowej, kukurydzianej, jaglanej czy kokosowej**.

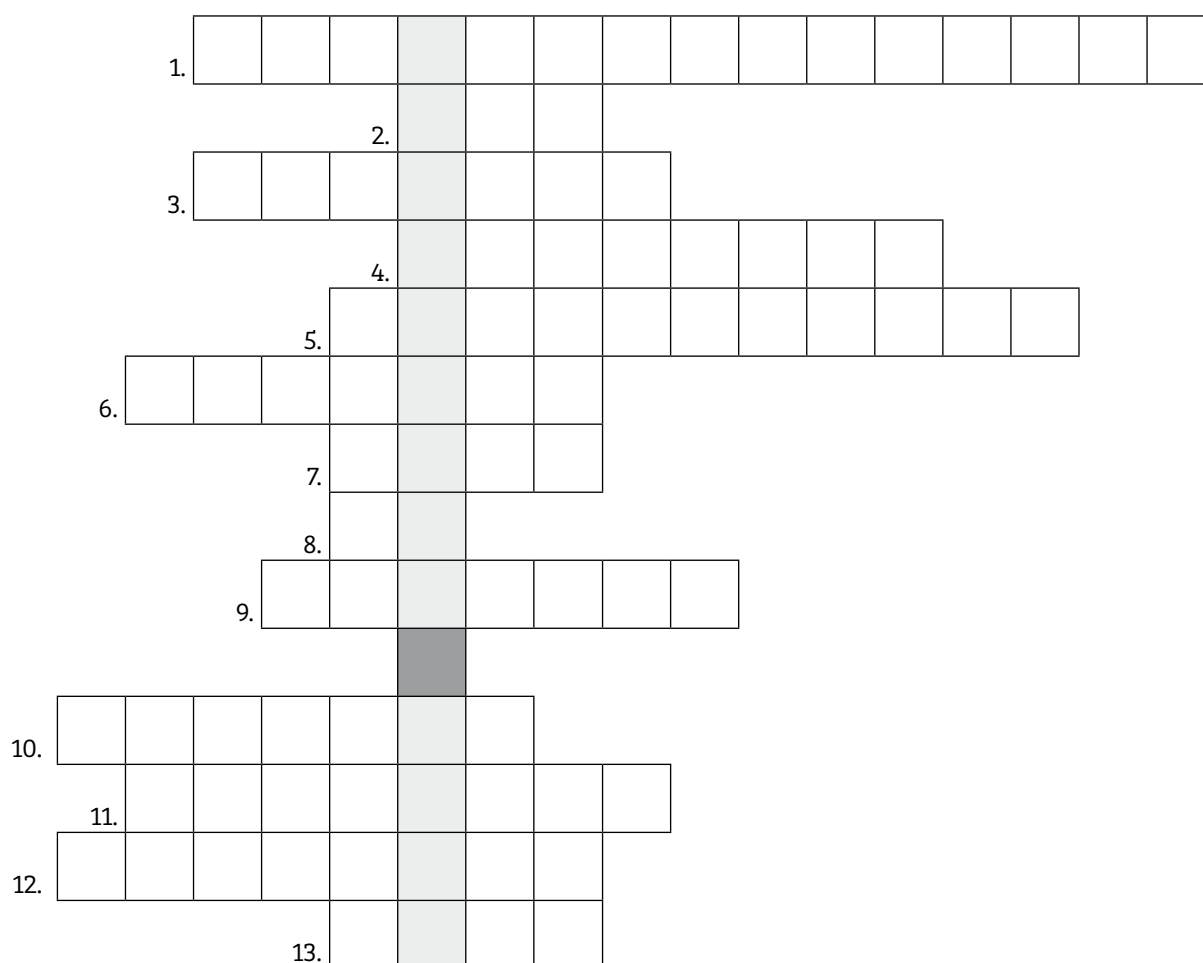
**FAKT:** Można kupić pieczywo bezglutenowe bezpieczne dla chorych na celiakię.

Piekarnie Cukiernie Putka oferują wiele takich produktów, np.: Bezglutenowe Bułki z Ziarnami, Bezglutenowy Chleb Rustykalny, Bezglutenowy Chleb Owsiany czy też nowość w ofercie Bezglutenowy Chleb ze Słonecznikiem. Wielbicieli łakoci oraz wytrawnych smaków mogą też zakupić bezglutenowe ciasta, ciasteczka i przekąski. Wszystkie bezglutenowe wyroby Piekarni Cukierni Putka oznaczone są licencjonowanym znakiem Przekreślonego Kłosa nadanym przez Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej, a kupić można je zarówno w piekarniach stacjonarnych, jak i online na [www.putkabezglutenu.pl](http://www.putkabezglutenu.pl)



# Krzyżówka z nagrodą

1. Chleb z oferty Piekarni Cukierni Putka o niskim wskaźniku IG, wypiekany z samych ziaren, bez mąki;
2. Pieczywo chrupkie jest mniej kaloryczne niż tradycyjne. Mit czy Fakt?
3. Pokrojone na kawałki oraz podsmażone kromki chleba;
4. Osoby chorujące na tę chorobę powinny jeść pieczywo bezglutenowe;
5. Smak jednej ze słodkich nowości od Putki;
6. Osoby, które wykluczają ze swojej diety mięso oraz produkty pochodzenia zwierzęcego, w tym jaja i nabiał;
7. Bułka, która łączy w sobie walory smakowe kajzerki z właściwościami zdrowotnymi ciemnego pieczywa;
8. Im niższy jest ten wskaźnik, tym chleb zdrowszy jest dla diabetyków;
9. Wzmaga uczucie sytości, poprawia perystaltykę jelit;
10. Wysokobiałkowy chleb z oferty Piekarni Cukierni Putka o obniżonej zawartości węglowodanów;
11. Imię jednego z prezesów Piekarni Cukierni Putka;
12. Owoc ten posiada niezwykle właściwości przeciwzapalne i nazywany jest strażnikiem urody;
13. Na diecie odchudzającej nie trzeba rezygnować z pieczywa. Mit czy fakt?



Podpowiedzi do rozwiązania znajdziesz w treści gazetki.

**Pochwal się prawidłowo rozwiązaną krzyżówką w najbliższej stacjonarnej Piekarni Cukierni Putka i w nagrodę odbierz **Butkę Betę**.**

Akcja trwa do 16 maja 2020 r.

## Poznajcie dobre z natury słodkie nowości od Putki

Coraz więcej osób na całym świecie rezygnuje z jedzenia mięsa i produktów odzwierzęcych. W jadłospisie wegan znajduje się żywność wyłącznie pochodzenia roślinnego, wykluczony jest jakikolwiek nabiał. U podstaw piramidy żywieniowej tej diety znajdują się produkty na bazie zbóż m.in. pszenicy, ryżu, żyta czy owsa, a także owoce i warzywa. Piekarnia Cukiernia Putka stara się sprostać potrzebom współczesnych Klientów, tym bardziej cieszymy się, że w naszym asortymencie znalazły się kolejne produkty dla osób, które wybrały styl życia w zgodzie z naturą.

### WEGAŃSKIE CIASTO CZEKOLADOWE

z dodatkiem żurawiny, orzechów, słonecznika, pestek dyni i skórki pomarańczowej

### WEGAŃSKIE CIASTO KOKOSOWE

z delikatnym kremem na bazie mleczka kokosowego i wiórków kokosowych

