



Život v Číně
z pohledu
Evropana / **4**

Margaríny ako
ich možno
nepoznáte / **18**

Pšeničné kvasy
firmy Lesaffre
/ **20**

Novinky na českém trhu

Bártník

*ke každému
chlebu
sladký dárek*



Nevšední spojení žitné mouky, slunečnicových semínek, bramborových plátků, mletého kmínu a medu v jediné receptuře dává vznik chuťově velmi originálnímu pečivu Bártník, které nemá na českém trhu obdoby.



bonvital

**Soutěž o 500 tašek
ecoZZ.**

Pekařská směs na výrobu žitno-pšeničného a pšenično-žitného pečiva s přidavkem lněného semínka a semínka slunečnice, cenným zdrojem vlákniny, polynenasycených mastných kyselin, vitamínů B, E a minerálních látek.

**Od 1. září s jedinečnou
marketingovou podporou!**

Více informací o produktech a marketingové podpoře
Vám ochotně poskytnou naši technologové.

www.lesaffre.cz

Lesaffre Česko, a.s.

Hodolanská 32, 779 00 Olomouc, Česká republika
tel.: +420 844 440 440, e-mail: objednavky@lesaffre.cz



LESAFFRE

pár slov

Další nejhorší rok!

Jsem v oboru už přes deset let. A přes deset let poslouchám, že pekařina prožívá nejhorší rok. I ten letošní prý bude nejhorší.

Spousta pekařů se opravdu nemá tak dobře, jak by si přáli. Konkurence veliká, zákazníci nároční. Ale je třeba myslet na to, že těžké období společně s pekaři prožívají také jejich dodavatelé, malí i velcí. Ceny surovin, které pekaři platí svým dodavatelům, jsou totiž mnohem nižší než před lety. Takže možná i pro dodavatele to bude nejhorší rok.

Taky bychom ale mohli říct, že nejhorší máme za sebou a teď už to bude jen lepší. Je to jen otázka pohledu na věc: buď jste pesimista, nebo jste optimista. K tomu si vybavuji, co mi nedávno řekl Miodrag, jeden ze srbských kolegů: „Protože u vás žádné opravdové problémy nemáte, tak si nějaké musíte vymyslet.“ Jestli on neměl pravdu...

Tomáš Podivinský

Tomáš Podivinský

generální ředitel

Lesaffre Slovensko, a.s.

Lesaffre Česko, a.s.



obsah

04 O NÁS

Zastoupení skupiny Lesaffre v Číně aneb život v Číně z pohledu Evropana / Červnové povodně v jižních Čechách očima dobrovolného hasiče Luboše Halašky / Viac ako 5 rokov v Lesaffre / Rozhovor s Jiřím Vavračem a Petrem Mertelíkem

10 ROZHOVOR

22 let tradičního pečiva v Polance nad Odrou / Pekáreň Brojo / Vysočina plná lahůdek

18 PEKAŘINA/PEKÁŘINA

Chléb Bártník / Ovocný koláč s posýpkou 370 g / Margarín ako ich možno nepoznáte / Pšeničné kvasy firmy Lesaffre / Legislativa / Podnikatelský svaz pekařů a cukrářů v ČR – Máte už novou Pekařskou technologii? / Dny francouzského pečiva

31 ŽIVOTNÍ STYL/ŽIVOTNÝ ŠTÝL

Mobilní kancelář 3 / Frappé – Iadová káva / 10 tipů, jak přežít návrat z dovolené

Vydává: Lesaffre Česko, a.s., Lesaffre Slovensko, a.s.

Informace obsažené v tomto časopise nesmí být kopírovány nebo jinak šířeny bez souhlasu vydavatele. Publikované příspěvky se nemusí nutně shodovat s názory vydavatele.

Členové redakce

Lesaffre Česko: Josef Felgr, Michala Hamplová, Ivan Hlinecký, Jan Kozák, Michala Kubalová, Tomáš Podivinský
Lesaffre Slovensko: Lukáš Janáč, Zuzana Szabadosová

Fotografie na titulní straně: archiv Lesaffre Česko / Design a grafická úprava: FOUR EYES Production, www.foureyes.cz

Název tisku: Vlastovička / Periodicita vydávání: nepravidelně

Místo vydávání: Lesaffre Česko, a.s., Hodolanská 32, 779 00 Olomouc

Číslo a den vydání: 17. číslo, vydáno 25. 9. 2013 / Evidenční číslo: MK ČR E 17878

Uzávěrka tohoto čísla byla 10. 9. 2013

ZASTOUPENÍ SKUPINY LESAFFRE V ČÍNĚ ANEB ŽIVOT V ČÍNĚ Z POHLEDU EVROPANA

text: Michala Hamplová, foto: archiv Lesaffre

Po menší odmlce bychom Vám opět rádi představili naši další sesterskou společnost. Vydejme se proto spolu vzdušnou čarou na východ, přes Ukrajinu, Rusko a Kazachstán do země, kde 10. února letošního roku odstartoval rok hada – do Číny, a to konkrétně do zhruba 7 400 kilometrů vzdálené Šanghaje, kde se nachází sídlo společnosti Lesaffre. Kromě nejlidnatějšího čínského města, které navíc od roku 2004 vystřídal nizozemský Rotterdam na postu největšího přístavu světa (co do ročního obrátu nákladu), najdete Lesaffre v Číně ještě v dalších šesti městech soustředěných převážně na východním pobřeží země. Ve dvou z nich sídlí výrobní závody (konkrétně ve městech Mingguang a největší pak ve městě Laibin), kde se vyrábí jak čerstvé, tak i sušené droždí, drožďové extrakty a zlepšující přípravky. V Šanghaji a Pekingu jsou situována pekařská centra stejně jako dvě z pěti obchodních zastoupení. Celkově čítá Lesaffre v Číně zhruba 760 zaměstnanců. A jedním z nich je i člen managementu – pan Bertrand de Waegeneire, se kterým si teď budeme povídat o tom, jaké je to pro Evropana přesídlit do Asie – nejrozhlednějšího, nejlidnatějšího a rovněž nejhustěji osídleného světadílu na Zemi.

Jak dlouho jste v Číně?

Do Číny jsem přesídlil v březnu 2010, ale díky své předchozí pozici jsem Čínu navštívil několikrát už dříve, převážně pak proto, abych zde vypomohl s finančními záležitostmi týkajícími se dvou našich nových továren.

Začínal jste tam jako finanční ředitel, pokud se nepletu?

Přesně tak. V Číně jsem pak přešel z úzce zaměřené pozice na pozici



↑ Baozi patří k nejoblíbenějším druhům pečiva v Číně

širšího záběru – nejen že řídím tři různé finanční týmy, ale mám na starosti také IT.

Jaké byly Vaše začátky v Číně? Přijali Vás kolegové (jako Evropana) bez problémů?

Jak už jsem zmiňoval – než jsem se v Číně dostal na tuto pozici, měl jsem několik příležitostí setkat se s místními manažery, především u příležitosti řešení financování stavby dvou nových továren (na droždí a drožďové extrakty). Díky tomu už pak nebylo tak těžké se začlenit do místního týmu (převážně francouzského). S čínskými kolegy to trvalo o něco déle, hlavně kvůli jazykové bariéře.

Je to pro Evropana velká změna jít pracovat do Asie? Jaké jsou podle Vás nejzásadnější rozdíly?

Nejzásadnějšími rozdíly jsou asi jazyk a písmo. A pak je to také rozdílný přístup ke vztahům ve společnosti, protože podle Konfuciova učení je skupina více než jednotlivec.

A teď něco málo k nám blízkému tématu: jaké pečivo patří v Číně mezi nejoblíbenější?

Určitě bych zmínil Mantou – kynuté bulky z pšeničné mouky připravované na páře, nebo Baozi, což je obdoba Mantou s tím rozdílem, že tyto se plní masem nebo zeleninou.

Je teď v Číně také populární trend zdůrazňující zdravé stravování a konzumaci celozrnného pečiva?

Ano. Hlavně ze strany čínské vlády je vidět skutečná snaha o zvýšení kvality zdraví a stravování celkově, což dokazují zaváděná opatření a stále přísnější normy.

Číňané prý nemají příliš v oblibě sladké. Je tedy čínské pečivo více slané než sladké?

Číňané opravdu nejsou příliš na sladké, ale dost se to liší od oblasti či regionu. Zvláště ve velkých městech se velice rychle rozvíjejí pekárny, ale stejně tak i cukrárny.

Jak vypadá taková typická čínská snídaně?

Základem typické čínské snídaně je rýžová kaše, zmiňované Baozi plněné masem, těstoviny, vejce a další teplé pokrmy. Zdejší snídaně obvykle nebývají sladké.

Už jste zkoušel rýžové víno?

Musím se přiznat, že ne. Ale během pracovních obědů a večerů pijí Číňané rádi trochu Baijiu, což je alkohol dělaný z rýže a obilnin (obvykle má okolo 40 % alkoholu). Věří totiž, že uvolňuje atmosféru a posiluje vztahy.

A záludná otázka na závěr: umíte jíst čínskými hůlkami?

To je první věc, kterou se zde musíte naučit, pokud chcete přežít! Takže ano, umím jíst čínskými hůlkami. Vidličky a nože zde existují spíše jen ve velkých městech.

Panu Bertrandovi de Waegeneire děkuji za zajímavý rozhovor a přeji, aby i pro něj byl rok hada rokem dobrým a úspěšným!

ČERVNOVÉ POVODNĚ V JIŽNÍCH ČECHÁCH OČIMA DOBROVOLNÉHO HASIČE LUBOŠE HALAŠKY

text: Michala Hamplová, foto: archiv SDH Klenovice

Naši jihočeští zákazníci se teď asi malinko zarazili nad označením Luboše Halašky coby dobrovolného hasiče. Vždyť je to pekař, technolog společnosti Lesaffre Česko, říkáte si. A máte pravdu. Ale kromě pekařiny je Lubošovou srdeční záležitostí také práce hasiče. Jen zapátrejte v paměti, zda jste jako malí taky chtěli jezdit v tom obrovském houkajícím autě, za kterým se vždycky všichni otočí, hasit požáry a statečně zachraňovat kočky uvislé v korunách stromů. Práce hasičů je ale daleko pestřejší, jak jsem se nedávno dozvěděla právě od Luboše. Mezi dobrovolnými a „nedobrovolnými“ hasiči v podstatě není velký rozdíl, i ti dobrovolní musí ovládat všechno to, co hasiči z povolání. A většinou bohužel nejsou voláni k příliš veselým případům. Stejně tak tomu bylo na začátku června letošního roku, kdy byl Sbor dobrovolných hasičů Klenovice povolán do obce Ovčín (spadající právě pod Klenovici), aby odčerpával vodu z laguny, která se zde tvořila vlivem mohutného přívalu deště, a monitoroval celou situaci, neboť vyhlídka na další dny nebyly o moc růžovější.

„Asi týden jsme se tam v pěti lidech střídali co 6 hodin a odčerpávali vodu, aby nedošlo k zatopení rodinných domů a rekreačních chat. Hned první den se stavěla hliněná hráz, chystaly a pokládaly se pytle s pískem,“ vypráví Luboš. Voda byla ale silnější než odhodlání klenovických dobrovolných hasičů zastavit ji, a do sklepů chatek nakonec pronikla.

„Nebylo to ale tak hrozné jako v roce 2002, tehdy tady Lužnice kulminovala na nějakých 5,6 metrech, letos dosáhla asi „jen“ 3,3 metru,“ dodává Luboš. „Nejnáročnější byl asi souboj s časem a nutnost neustálé přítomnosti. Co mě, ale i kluky ze sboru opravdu zahřálo u srdce, bylo zjištění, že lidi nejsou tak zlí. Úplně neznámí lidi nám nosili svačinky, což bylo úžasné. Bylo vidět, jak moc jsou nám za pomoc vděční,“ ukončuje své vyprávění Luboš. A vděčný za pomoc byl také starosta Klenovic, který dobrovolným hasičům zakoupil prasátko, které pak všichni společně upekli a snědli.

Nechám na vás, co si z tohoto příběhu vezmete. Každopádně já osobně si myslím, že každému, kdo takto bezděčně pomáhal (či pomáhá) někomu dalšímu, ať už známému či neznámému, patří velký dík a klobouk dolů, protože i když bydlíte třeba někde na kopci a voda vás nemusí nikdy potkat, příroda je mocná čarodějka, svou sílu nám dokazuje dnes a denně, a nikdy nevíte, kdy se nezištná pomoc cizích bude hodit také vám. A nemusí se nutně jednat pouze o pomoc při živelných katastrofách.



↑ Luboš Halaška – dole třetí zprava

VIAC AKO 5 ROKOV V LESAFFRE

text: Zuzana Szabadosová, foto: archív Lesaffre



V každom vydaní časopisu Lastovička sa venujeme postupne všetkým oddeleniam a pracovníkom, ktorí pôsobia v rámci spoločností Lesaffre Slovensko a Lesaffre Česko. V poslednom čísle sme vypovedali sympatickú trojicu pracujúcu na odboye v Košiciach. Tentokrát si zoberieme na mušku mladú šarmantnú dámu, maminu 3 detí, ktorá pracuje na pozícii obchodný zástupca – technológ pre slovenskú pobočku Lesaffre, Katku Zemančíkovú.

Je to už 5 rokov, čo pracuješ v Lesaffre. Ako hodnotíš svoje pôsobenie vo firme?

Ani sa mi to nezdá, že ubehlo už 5 rokov. Za ten čas sa veľa zmenilo. Spôsob práce a hlavne pracovné tempo. Ako hodnotím svoje pôso-

benie? Dúfam, že som aspoň malým prínosom pre firmu. Teším sa, keď môžem niekomu pomôcť a poradiť.

V rámci svojej práce musíš aj veľa šoférovať. „Kamarátiš“ sa s autom? Aké boli tvoje začiatky?

Málokto vie, že keď som prvýkrát sadla za volant do úplne nového služobného auta, mala som najazdených asi 500 km za celý môj šoférsky život. Sama neviem, kde sa tá odva- ha vo mne vzala.

Momentálne si jediná žena v rámci obchodného tímu, ako to vnímaš? Je to výhoda?

Ja to ani nevnímam. Nikto mi to nedal špeciálne najavo. Všetko, čo potrebujem, si nosím sama (smiech). Ale ja sa cítim medzi mojimi chalanmi veľmi dobre.

Čo na tvojej práci považuješ za náročné a čo naopak nie?

Musím povedať, že náročná bola táto zima, hlavne čo sa týka šoférovania. Najnáročnejšie je pre mňa veľmi skoré vstávanie (4:30 ráno). Nádherné však je, keď jazdím po kútoch Slovenska, o ktorých som nemala ani zdania, a môžem sa pokochať nádhernou prírodou.

Ako vyzerá tvoj relax po celodennej práci?

Môj relax po práci je rôznorodý a záleží aj podľa ročného obdobia. Cez zimu si idem rada zacvičiť do fitness centra (aj 4x do týždňa) a cez leto som rada vonku, holdujem bicyklovaniu a kolieskovým korču- liam. Momentálne sa venujem hlavne práci okolo domčeka, keďže sme sa nedávno nasťahovali.

Máš nejaké obľúbené rituály?

Ráno nedokážem dom opustiť bez trojlyžičkovej kávy a raňajok, to musí byť! A vystrájanie detí pred odchodom do školy je krásny rituál, u nás

to skôr pripomína volanie divočiny (smiech).

Si vydatá, máš 3 detičky a pracuješ. Dá sa zosúladiť práca, rodina, domácnosť?

Dá, ale bez pomoci určite nie. Mám úžasného manžela, ktorý mi je veľkou oporou. Pomáha mi s deťmi aj s domácnosťou. Samozrejme, ba- bičky sú nám tiež veľmi nápomocné. A doma? Víkendy sú pre mňa vždy náročné, lebo musím zvládnuť kopy špinavej bielizne a všetko, na čo som nemala čas počas týždňa. Mám pocit, že stále nestíham a stále sa niekam ponáhľam (smiech). Veľakrát si sadnem do auta a som spokojná, že si pustím hudbu a vyrazím na cestu za zákazníkmi.

Máš najstaršiu dcéru, ktorá má už 14 rokov a 9,5 ročné dvojčičky. Pri- blíž nám trochu históriu dvojčiek vo vašej rodine.

Aj ja mám sestru dvojča. V našej rodine z otcovej ako aj z maminkej strany je veľa dvojčiek. Moje sú v poradí deviate.

Vraj si si nemusela meniť priezvisko, keď si sa vydala. Ako je to možné? Prezrad'

Áno, je to tak. Stretla som chalana, ktorý si ma pomýlil s mojou sestrou. Neskôr sme zistili, že máme rovnaké priezviská. Po 8 rokoch „skúmania“, že naozaj nie sme rodina, sme sa vzali.

Aké máš plány na leto?

Teším sa na výlet do Talianska. Ideme za našou dlhoročnou priateľkou z detstva. Chceme ísť len sami dvaja s manželom, no berieme so sebou aj bicykle. Veľmi sa teším aj na majstrovstvá Európy mažoretiek v maďarskej Tatabanye, ktorého sa zúčastní moja staršia a jedna mladšia dcéra. Obe sú úspešné mažoretky a majsterky Slovenska.

Aj v druhom rozhovore v rámci predstavovania členov kolektívu Lesaffre Slovensko zostaneme na obchodnom oddelení a vyspovedáme Lukáša Janáča, ktorý podobne ako K. Zemančíková pracuje medzi nami viac ako 5 rokov, a ktorého náplňou práce je všetko, čo patrí k bezchybnému chodu obchodného oddelenia.

Ak si dobre spomínam, prvýkrát si zavítal medzi nás v roku 2007, a to rovno na náš prvý Lesaffre kongres v Grand Hoteli Jasná. Aké boli tvoje prvé dojmy a ako s odstupom času hodnotíš našu kongresovú prvtinu?

Áno, presne tak. Prvý Pekársky kongres bol zároveň mojím prvým pracovným dňom v Lesaffre, teda onedlho tomu bude 6 rokov. Prvé dojmy sa dajú porovnať asi k tým, ktoré prežíva prváčik, keď ide prvýkrát do školy. Nové prostredie, noví ľudia, nové očakávania a zároveň niekde v pozadí obavy z neznámeho. Ale to asi poznáš (smiech). Význam vtedy organizovaného kongresu hodnotím s odstupom času ako skvelú, inovatívnu a nadčasovú myšlienku s pridanou hodnotou. Škoda len, že aktuálna doba týmto počínom veľmi nepraje. Pevne verím, že sa k niečomu podobnému niekedy vrátíme. V tejto oblasti mám rovnaké zmýšľanie ako Lesaffre; mám rád inovatívne prístupy a odlišenie sa. Štandardné veci nech robia ostatní.

Začínal si na pozícii produktového manažéra, teraz máš na starosti aj obchod. Bola ti vždy blízka obchodná sféra?

Obchodná sféra mi bola vždy blízka. Už odmalička ma rodičia posielali každú sobotu s päťkorunačkou po čerstvý chlieb do bánovskej pekárne. V každom z nás je vlastne obchodník (smiech).

Môžem však povedať, že to, čo robím, je mi blízke, a môžem pri svojej práci zužitkovať poznatky z minulých rokov. Nie každý má dnes tú šancu. Vyštudoval som Chemicko-techno-

logickú fakultu v Bratislave, odbor Potravinárska technológia, a teda naplno čerpám získané poznatky, resp. potrebné informácie si viem pomerne jednoducho nájsť. Škola mi dala dobrý základ sebadisciplíny, pokory, a to ostatné prichádza, ako sa hovorí, samé (ak človek chce). Popri škole som pracoval 5 rokov aj v komerčnom rádiu, ktoré mi tiež veľa dalo. A pretože ma skúmanky moc nelákali, tak naskytnutá príležitosť ísť do obchodu mi padla vhod.

Veľa času venuješ práci. Ako však dobíjaš baterky?

Nemyslím si, že pracujem veľa, pracujem adekvátne k mojej pozícii. Energiu mi dávajú ľudia okolo mňa, či už v práci alebo v súkromí. Sme dobrý kolektív, a to je základ.

Si známy svojou pracovitosťou a precíznosťou. Myslíš, že sú to práve tieto vlastnosti, ktoré ťa posúvajú vpred?

To nie je pravda, pracovitosťou skrývam svoju nedokonalosť a predstieram ňou svoju precíznosť (smiech). Vpred ma posúva doba a prostredie. Najhoršie je, keď zostaneš stáť na mieste. Je jedno, ktorým smerom sa posunieš, pokiaľ si to vieš včas a dostatočne zhodnotiť.

Máš nejaké životné motto, ktorým sa riadiš?

Rob tak, aby ľudia okolo teba boli šťastní. Musím sa priznať, že je za tým aj čisto zištný dôvod, a teda, že šťastný človek nebude na teba presúvať svoje starosti a oberať ťa o čas, ale naopak, kus šťastia presunie späť na teba (smiech).

Aktuálne nám končí leto. Čo je pre teba ideálna predstava letnej dovolenky?

Spolu s mojou polovičkou sme milovníci aktívneho ležania na pláži. Mesačne najazdím od 5 do 6 tisíc kilometrov po Európe, takže aspoň počas dovolenky chcem zastáť. Vtedy prepíname do úsporného režimu, ktorý zahŕňa: raňajky, pláž, obed,

pláž, večera, posteľ. Toto sa opakuje 10–12 dní. Maximálna dokonalosť, ku ktorej žiaľ ešte nedošlo, je tá, keď mi nikto počas dovolenky nezavolá, resp. mi nepošle súrny e-mail.

Máš nejaké „nesplnené sny“, ktoré by si rád v budúcnosti zrealizoval?

Asi svetový mier, všeobecnú spokojnosť a niekde na okraji toho malý domček s vinohradom a vínnou pivničkou. To by mi asi stačilo.



Ďakujem obom mojim kolegom za zaujímavé rozprávanie a vyčerpávajúce odpovede. Prajem im ďalšiu úspešnú „5-ročnicu“ v Lesaffre.

ROZHOVOR S JIŘÍM VAVRAČEM A PETREM MERTELÍKEM

text: Michala Hamplová, foto: archiv Petr Mertelík a Jiří Vavrač



↑ Petr Mertelík

Našich dvou relativně nových tváří v českém pekařském týmu jste si mohli všimnout již v minulém čísle našeho časopisu na jeho zadní straně. Služebně starší – Jiří Vavrač – pochází z Jeseníku, vystudoval Střední odborné učiliště zemědělské v Horních Heřmanicích, s rodinou žije v Zábřehu a region, o který se u nás stará, se táhne od Ostravy přes Zlín až po Znojmo. Petr Mertelík, který do Lesaffre Česko nastoupil letos v březnu, vyrůstal v Pardubicích, vystudoval v Pardubicích a momentálně se spolu s rodinou stěhuje z Čelechovic na Hané. Kam? No přece do Pardubic!

Jak jste se dostali k pekařině?

PM: Úplnou náhodou. Rozhodo-

val jsem se mezi automechanikem a pekařem, a jelikož jsem se vždycky rád patlal v těstě, nakonec zvítězila pekařina. Autům bohužel dodneška nerozumím (smích).

JV: Já vybíral mezi kuchařinou a pekařinou. Pekařina nakonec vyhrála nejen proto, že se tento obor tenkrát otevíral, škola potřebovala studenty a první rok nevyžadovala přijímací zkoušky, ale taky proto, že to byla taková srdeční záležitost. Prý mám na to buňky po dědečkovi.

Litujete té volby?

PM: Nelituju, na auta jsou tu jiní, navíc rohlík je lepší než motorový olej (smích).

JV: Já taky ne, potravinářství a obzvlášť pekařina mi prostě přirostly k srdci.

Co si myslíte, jak bude vypadat pečivo za 50 let?

PM: Podle mě pečivo nebude, budou amarouny (smích). Ne, teď vážně. Myslím si, že se lidé vrátí k domácímu tradičnímu pečení. A v obchodech bude všechno pečivo balené, trvanlivé.

JV: Někde jsem četl, že v Americe přišli s nějakými pilulkami, které dokáží celkově nahradit potravu. Ty pilulky prostě dodají tělu vše, co potřebuje. Někakou dobu už to prý úspěšně testují. Ale to je trochu sci-fi. Podle mě v pečivu za 50 let moc velká změna nebude. Ale čert ví!

Máte nějaké motto, kterým se v životě řídíte?

PM: Bez práce nejsou koláče (smích). Ne, ve skutečnosti žiju, jak (nejlíp) se dá.

JV: První, co mě napadlo, bylo: nečiň jinému, co sám nerad...Snažím se to dodržovat.

Co děláte po práci, o víkendech?

PM: Já rád griluju a jsem s rodinou. Přes týden jsem na cestách, takže

si mě moc neužijou. Taky si rád dám pívko někde na zahrádce. Dříve jsem hrával závodně basket, cca 9 let, teď už ho hraju jen občas, spíše rekreačně. Jinak v zimě lyžuju a v létě jezdím na in-linech.

JV: U mě je to zábava – tzn. s přáteli někde na pívko, in-liny, výlety po hradech a zámcích, a samozřejmě rodina.

Jak vypadá vaše ideální dovolená?

PM: Vypnutý telefon (smích). A nějaká poznávací dovolená, na válení u vody mě neužije. První, co mě vždycky zajímá, je, jaké je tam jídlo.

JV: Pořádná zima a kopa sněhu. Snažím se si dovolenou brát hlavně v zimních měsících, k moři totiž nejezdíváme. Nejraději jezdíme na lyže do Branné nebo na Bukovou horu a Červenou Vodu. Já teda na snowboard, zbytek rodiny na lyže.

A kam se chystáte (na dovolenou) letos v létě?

PM: My se letos bohužel nikam nechystáme, jelikož plánujeme stěhování do mého rodiště – do Pardubického kraje. Ale pokud by to náhodou přece jen vyšlo, tak pojedeme určitě někde do Čech.

JV: Tak my jedeme letos k mému bráchovi do Jeseníku, podívat se na synovce, který se narodil v květnu. Ale k padesátinám mám od syna slíbený pobyt v Dubaji. A možná se prý dočkám i dřív (smích).

Vaše oblíbená domácí práce?

PM: Já rád vařím. Mojí specialitou je pečené kuře s bramborami. Ale umím i dobrého španělského ptáčka! A když jsme u těch zvířátek – občas vyměním rybičkám vodu (smích).

JV: Taky rád vařím. Mám hodně rád českou kuchyni. Mojí specialitou je sekaná. A jinak rád testuju novinky. Pravidelně koukám na Pohlreicha, občas na Kašpárka, naopak nemusím Babicu.

A záludná otázka na záver: pečete i doma?

PM: Peču, ale ne denně. Buchty, občas chleba, dělávám si i domácí těsto na pizzu. Na Vánoce jsem zko-ušel perníkovou chaloupku a musím říct, že se mi fakt povedla! (Pardubice se holt nezapřou – poznámka autora.)

JV: Já ne, žena mě k tomu nepustí. Sama je pekařka a doma to máme rozdělené: ona peče, já vařím.

Děkuji oběma pánům pekařům za veselé povídání a přeji jim stále dobře kynoucí těsta!



↑ Jiří Vavrač

Cereál uni

nová cereálna zmes značky



Prečo práve Cereál uni?

- široké využitie zmesi na pečivo aj na chlieb
- je vhodná aj na priemyselnú výrobu na linkách
- zaujme svojou výnimočnou hnedo – zlatistou farbou kôrky a striedky
- jemná zmes korenín jej dodáva príjemnú chuť
- nízke dávkovanie zmesi

Ponúknite svojim zákazníkom chutné a zlatisté pečivo !



AK SME VÁS ZAUJALI, KONTAKTUJTE ČLENOV NÁŠHO TECHNOLOGICKÉHO TÍMU, KTORÍ VÁM OCHOTNE PORADIA PRI ZAVÁDZANÍ NOVÝCH VÝROBKOV ZO ZMESI CEREÁL UNI.

Objednávky:

Tel.: 055/72 01 066-7, fax: 055/72 01 068, e-mail: obchod@lesaffre.sk

www.lesaffre.sk



22 let tradičního pečiva

text a foto: Jan Kozák

v Polance nad Odrou

V malé rodinné pekárně v Polance nad Odrou se již 22 let peče kvalitní tradiční pečivo.



V tom největším a nejparnějších létě jsem se vydal na Moravu do rodinné pekárny v Polance nad Odrou nedaleko Ostravy. Chtěl jsem si pohovořit s majitelkou pekárny paní Prauskovou a připravit s ní interview do našeho časopisu. Jednalo se o můj první rozhovor vůbec, navíc panovalo obrovské vedro, a tak není divu, že jsem se k Ostravě blížil poněkud s obavami. To jsem ovšem netušil, že v Polance narazím na velice milou a příjemnou paní Jarmilu

Prauskovou a její neméně milou sestru, které na mé všetečné otázky bezprostředně odpovídaly, navíc se ochotně navzdory žhnoucímu slunci nechaly vyfotografovat.

Kdy jste paní Prausková s pekařinou začínali?

První nápad přišel od mého manžela. Začínali jsme od nuly před dvaadvaceti lety. Těsně po revoluci jsme se daly dohromady čtyři rodiny a začaly s velkým nadšením podnikat. Ote-

vřeli jsme společně malou pekárnu, která prosperovala. Postupně se ale s přibývajícím problémy elán vytrácel a s ním nenápadně i naši společníci. Pouze mně a mému manželovi zůstalo až do dnešních dní nadšení a samozřejmě i láska k pekařině, a tak naši rodinnou pekárnu provozujeme dodnes.

Jak dlouho už v tom s manželem jedete sami?

Osamostatnili jsme se po šesti letech, přesně na Den dětí 1. června 1997. A naše samostatné začátky byly hodně dramatické. Hned po měsíčním samostatném fungování, 5. a 6. července, se u nás rozvodnila řeka Odra. A umíte si asi představit, jak to po povodních vypadá – bahna jsme měli v celé pekárně až po kolena. Ale ani tato přírodní katastrofa neoslabila naše nadšení a elán, pekárnu jsme uklidili, stroje dali opět do provozu a od té doby se nám naštěstí přírodní katastrofy vyhýbají.

A kolik máte v současné době zaměstnanců?

Jak už víte, jsme rodinná pekárna. Tedy zaměstnáváme většinu naší ro-

diny. Manžel pracuje jako technolog a vedoucí výroby, sestra je provozní, dcera a netař jsou pekařky, syn denně rozváží hotové výrobky. Pak máme ještě čtyři další zaměstnance, ale i ti jsou více či méně jako naše širší rodina.

Takže většina členů Vaší rodiny se potkává neustále doma i v práci. Nezhoršilo Vám společné zaměstnání vztahy v rodině?

Ale kdepak! Stále máme mezi sebou velice dobré vztahy stejně jako se zaměstnanci. Například náš pekař Ráďa (Radim) k nám nastoupil po vyučení a my jsme si ho vychovali k obrazu svému. Na pár let pak odešel na zkušenou jinam, ale pak se k nám zase rád vrátil.

Prozradte nám, kolik druhů pečiva denně vyrábíte a na jaké své výrobky jste nejvíce pyšní?

Možná tomu nebudete věřit, protože jsme poměrně malá pekárna, ale vyrábíme až padesát druhů pečiva. Pečivem zásobujeme pravidelně více než třicet obchodů denně. Produkuje-me především jemné a běžné pečivo, ale také chléb, sladké pečivo a samozřejmě knedlíky. Právě na knedlíky, které vyrábíme klasickým způsobem a vaříme je ve vodě, jsme opravdu pyšní. V nabídce máme knedlíky

všechny receptury, až se mu podařilo trefit to správné složení. Od té doby je vyrábíme s úspěchem stále stejně a naši zákazníci, kteří z našich vek dělají chlebičky a bagety plní šunkou a sýrem, je stále žádají a jsou s nimi velice spokojeni.

**Byli jste jedni z prvních, kteří začali používat do běžného pečiva náš te-
kutý zlepšující přípravek Solublin.**

Jak jste se o něm dozvěděli?

O Solublinu nás poprvé informoval pan Robenek ze společnosti Erpeko Trade, který nám řekl, že Solublin používá ve své pekárně. Následně k nám přijel technolog ze společnosti Lesaffre a ukázal nám, jak správně Solublin dávkovat. A co bylo velmi důležité, spočítal nám i měsíční úsporu, pokud budeme tento přípravek používat. Když jsme následně vyhodnotili pečivo se Solublinem, bylo chuťově stejné jako pečivo z původního přípravku a navíc ta nezanedbatelná finanční úspora! A pak už nebylo co řešit.

**Vím, že Solublin používáte od pro-
since roku 2012. Jak byste nyní
s odstupem času vyhodnotila jeho
začlenění do výrobního procesu?**

Nejdříve jsme dávkovali Solublin jen do běžného pečiva, ale dnes ho už dáváme skoro do všeho, kromě



jeme úspory a ušetřené peníze tak můžeme vracet zpět na modernizaci a vylepšení naší pekárny.

**Vidím, že se svým sortimentem
jste spokojeni Vy i Vaši zákazníci.
Chystáte přesto nějaké novinky?**

Ale samozřejmě, stále naši nabídku inovujeme. Zákazníci mají novinky rádi. Ve spolupráci s technologem Lesaffre, která se nám velmi osvědčila, se chystáme zavést jednu novinku a koncem roku chceme za pomoci Lesaffre doladit i technologii výroby a recepturu našeho klasického chleba. Ale více už Vám prozrazovat nebudu...

**Poděkoval jsem tedy za milý
rozhovor a rozloučil se s obě-
ma dámami. Na zpáteční cestě
jsem si celou příjemně strávenou
hodinku znovu v mysli přehrával
a uvědomil si, jak je dobře, že
stále existují lidé, kteří mají své
řemeslo opravdu rádi.**

„Najednou se k nám přišel podívat
zvědavý pekař Ráďa, co se to
děje v kanceláři. Když se ho ptám
na Solublin, říká jen super, super, super.“

ve dvou velikostech, a to 300 a 600 gramů. Oba druhy jdou dobře na odbyt a jsou mezi zákazníky oblíbené. Největším uznáním ale pro nás bylo, když po jedné kontrole SZPI nás o ně paní kontrolorka požádala s tím, že naše knedlíky jsou široko daleko nejlepší. To potěší, ne? Stejně tak jsme hrdí na vky, bulky a bagetky. Manžel sám sestavil a dlouho vyladoval

chleba samozřejmě (úsměv). Pro pekaře má tento koncept velkou výhodu, a to jednoduché, praktické a čisté dávkování. Navíc dávkovací zařízení – džusomat – má stále po ruce a nemusí neustále běhat do skladu. Solublin nemá na chuť našich výrobků žádný negativní vliv, a tak jsou spokojeni i zákazníci. S odstupem času už jasně pocí-
tujeme

Pekárna Jarmila Prausková
Zákoutí 699
725 25 Ostrava – Polanka nad Odrou

Pekáreň BROJO

Podíme sa spolu pozrieť do rodinnej pekárne BROJO situovanej v malom mestečku na rieke Váh, v Považskej Bystrici. Pekáreň sa môže pýšiť nielen tradičným a kvalitným sortimentom pekárskych výrobkov, ale aj dlhoročnou históriou. To všetko nám v rozhovore priblíži majiteľ pekárne, pán Milan Brojo.

text: Zuzana Szabadosová
foto: pekáreň Brojo

**Hneď na úvod mi nedá nespo-
menúť dlhoročnú históriu vašej
pekárne. Len málokto sa môže
pochváliť, že jeho začiatky sa
datujú od roku 1938. Viete nám
túto históriu trochu priblížiť? Ako
to celé začalo?**

Začalo to mojím otcom Alfonzom Brojom. Pochádzal z chudobného kraja Kysúc, matka nemala peniaze na školu, tak sa rozhodol vyučiť ako pekár. Našiel si tovarišské miesto u pekára Václava Rybáře v Žiline, kde pôsobil 3 roky. Za tento čas sa

naučil pekárskemu remeslu. Potom odišiel do Považskej Bystrice, kde otvoril svoju prvú pekáreň vykurovanú drevom priamo v priestore na pečenie. Neskôr v roku 1946 postavil novú pekáreň s novšou technológiou, kde bol oddelený priestor na pečenie od priestoru na vykurovanie, takzvanú parníčku. Spolu s pekárňou otvoril aj predajňu pekárskych výrobkov. V roku 1948 došlo k znárodneniu pekárne, pričom pekáreň fungovala až do postavenia novej štátnej pekárne

na sídlisku SNP. V roku 1968 bola pekáreň aj predajňa vrátená pôvodnému majiteľovi, môjmu otcovi Alfonzovi Brojovi, ale vtedajší režim nedovolil túto pekáreň prevádzkovať. K opätovnému spusteniu pekárne došlo až v roku 1993, kedy som aj na naliehanie otca opäť spustil výrobu. Pre otca bol obrovský sen opäť spustiť pekáreň a piecť. Za bývalého režimu neustále písal na úrady, dokonca aj vtedajšiemu prezidentovi Husákovi, aby mu dovolili otvoriť pekáreň. Otec sa

spustenia nedožil, zomrel asi mesiac pred spustením, ale s vedomím, že opäť sa začne piecť.

A čo vy? Ako ste sa dostal k pekárskemu remeslu?

Ja som vyštudovaný strojár. Pôvodne som chcel po páde komunistického režimu otvoriť obchod so športovým oblečením, ale otec neustále trval na spustení pekárne. Nakoniec som jeho naliehaniu vyhovel, a čas ukázal, že to bolo dobré rozhodnutie.

Ako sa podľa vás zmenili za tieto roky podmienky pre tých, ktorých živobytím je pekárina, a aké jej ďalšie smerovanie predpokladáte?

Za ten čas, čo podnikám, zaniklo viac súkromných pekární v meste a okolí Považskej Bystrice, ktoré nemali svoje predajne. Myslím, že to je smerovanie aj do budúcnosti – vytvoriť si svoju sieť, dávať do predaja kvalitné a čerstvé výrobky, odlišovať sa od mrazených pekárenských výrobkov.

Môžeme povedať, že za niekoľko posledných rokov sa zmenili aj nároky konečných spotrebiteľov vo vzťahu k pekárskym výrobkom?

S určitou viem povedať, že ľudia chcú kúpiť kvalitu. Je to však závislé od ich finančných možností; kúpia to, čo si môžu dovoliť. Kvalitné suroviny stoja viac ako tie menej kvalitné, a to sa odrazí aj na cene konečného výrobku. Našou snahou je vyrábať kvalitne aj za cenu drahších výrobkov, nechceme dávať spotrebiteľovi niečo, čo nie je kvalitné.

V poslednej dobe sa často skloňuje slovo „kríza“. Pociťujete vo vašom regióne jej vplyv na správanie sa zákazníkov pri kúpe pekárskych výrobkov?

Áno, u nás je to tiež pociťovať. Ľudia si oveľa menej dovoľia kúpiť drahšie produkty a volia radšej tie lacnejšie. Správanie sa ľudí pred krízou

bolo iné, dovolili si kúpiť kvalitnejšie výrobky.

Zamestnávate približne 50 ľudí, to je dosť veľký tím, ale aj veľká zodpovednosť. Ako sa to dá zvládať?

Je to celodenná práca od pondelka do nedele. Sme rodinný podnik, kde má každý dané funkcie, neraz aj kumulované.

BROJO

pekáreň od 1938

Pôsobíte na hornom Považí. Je pre tento región výrobok, ktorý možno označiť ako typický? A čo váš sortiment, po akom výrobku siahnu vaši zákazníci najradšej?

Myslím, že tak ako na zvyšku územia Slovenska, aj u nás je „typický“ zemiakový chlieb.

V posledných rokoch valcuje trh mrazené pečivo, najmä z cudziny. Je úplne pochopiteľné, že tento trend domácich producentov neteší. Aký je váš názor na tému „mrazené vs. čerstvé“?

Je to veľký problém. Na jednej strane nás hygiena a potravinová kontrola tlačia do opatrení, ktoré musíme spĺňať, na druhej strane si rôzne reťazce dajú do svojich predajní pec a pečú alebo dopekajú zmrazené polotovary, pričom nemusia spĺňať ani polovicu z toho, čo normálna pekáreň. Ďalším aspektom je zákazník, toto pečivo mu je prezentované ako čerstvé, pričom je zamrazené, a aby takto dlho vydržalo, musí obsahovať oveľa viac prídavných látok, tzv. éčok, čo je už spotrebiteľovi zamlčané.

Máte niekoľko vlastných predajní, z ktorých jedna je otvorená dokonca nonstop. Ako hodnotíte

s odstupom času rozhodnutie vybudovať si sieť svojich predajní? Kam všade okrem vlastných predajní smerujú vaše výrobky?

Toto rozhodnutie sa dá s odstupom času hodnotiť len ako správne. Nie sme závislí na reťazcoch, a ukončenie spolupráce s ktorýmkoľvek z nich neohrozí chod firmy. Určite je pre nás zaujímavé túto sieť ďalej rozširovať a posilňovať tím predaj vo vlastných obchodoch.

Vedeli by ste si aktuálne predstaviť podnikať aj v inom obore?

Momentálne nie.

Vieme, že aj vaši synovia sa aktívne zapájajú do chodu pekárne. Nemáte teda obavy čo sa týka

vašich nástupcov...

Už majú dostatok praxe, tak obavy nemám.

Ako hodnotíte spoluprácu so spoločnosťou Lesaffre Slovensko?

Lesaffre vnímam ako dlhoročného stabilného obchodného partnera. Možno by som ešte viac zdôraznil slovo stabilita, pretože málokde je tak dôležitá ako v náročnej pekárenskej výrobe.

Ďakujem za rozhovor a želim všetko dobré v ďalšej pekárskej praxi.

Ing. Marek Brojo, Brojo združenie
Tatranská 293
017 01 Považská Bystrica
www.brojo.sk

Vysočina plná lahůdek

text: Igor Kratochvíl
foto: archiv pekárna Lapek

V tomto čísle časopisu Vlastovička jsme pro vás připravili rozhovor s těmi, kteří nejen ví, jak upéci skvělý chléb, ale dokážou potěšit oko i chuť všech milovníků sladkých i slaných lahůdek. Pojdme se tedy podívat, jak to funguje v Jihlavské pekárně Lapek.

Jihlavská pekárna Lapek, a.s., má za sebou bohatou historii. Její počátek se datuje již od roku 1991, kdy nejprve vznikl samostatný státní podnik Jihlavské pekárny, s.p., který se později, konkrétně v roce 1994, změnil na obchodní společnost Lapek, s.r.o. Jihlava. Později se podnik rozrostl na akciovou společnost. Pekárna dnes žije čilým rozmachem, poskytuje práci více než dvěma stovkám zaměstnanců a kromě tradiční pekařiny se věnuje také výrobě cukrářské. Pojdme společně s jejím ředitelem, panem Rutschem nahlédnout do zákulisí této pekárny, nacházející se v malebné krajině Vysočina.

Již řadu let zaměstnáváte několik set zaměstnanců. Po privatizaci jich většina zůstala v podniku, a tak mi nedá nezeptat se, zda tuto změnu přijali bez emocí a nenarušil se tím duch silného týmu?
Určitě ne. Vedení společnosti zůstalo ve stejných složkách, pouze jsme se rozšířili o vlastníky. Těch bylo po privatizaci celkem sedm, v dnešní době jsou tři. Ve výrobě jsme neznamenali prakticky žádné změny, protože výroba plynule běžela dál bez jakýchkoliv problémů.

Ještě před přípravou našeho rozhovoru jsem byl informován, že se v pekárně věnujete především obchodním záležitostem. Jste

tedy srdcem spíše manažer, nebo pekař?

Mám vystudovanou potravinářskou průmyslovku a v této pekárně působím od roku 1975, takže se dá říci, že od samých počátků, kdy jsme pekárnu dávali do provozu. Za tu dobu jsem si prošel prakticky všechny možné profese, které k pekařině patří – od mistra, přes výrobního dělníka, až po mou dnešní pozici výrobního ředitele. Dá se tedy říci, že můj pracovní postup v pekárně byl velmi pestrý a postupný. S naší pekárnou jsem doslova vyrůstal.

Na Vašich webových stránkách přivítá návštěvníky velmi hezký a příjemný slogan „s námi začíná

**den“. Jakým pečivem z Vašeho sortimentu začínáte svůj den
Vy osobně a které pečivo z Vaší nabídky byste doporučil našim čtenářům?**

V každém případě bych všem doporučil náš vynikající konzumní chléb s kmínem, který vyrábíme tradičním způsobem a pro svou jedinečnou chuť a vůni je rovněž velmi oblíbený u našich zákazníků. O našem chlebu se dá říci, že je lídrem v celém portfoliu výrobků.

Zmínkou o Vašem výtečném chlebu, který je mimo jiné držitelem řady prestižních ocenění, jste mi přímo připomněl mou další otázku, a sice v čem tkví jeho tajemství, mohu-li se takto přímo zeptat?

Tento chléb si našel cestu k zákazníkům tím způsobem, že jsme již téměř jediná pekárna na Vysočině či v Jihlavském regionu, která zůstala věrná tradiční výrobě chleba, včetně domácího kvasu. Náš chléb je tedy bez tradičních „čechů“. Náš kvas se vyrábí z takzvaného opakovaného kvasu, tedy jedné třetiny opakovaného klasu, žitné mouky a vody. Po vyzrání jdou dvě třetiny do těsta a dále přidáváme pouze pšeničnou mouku, sůl, kmín a patřičnou vodu dle vlastností mouky. Díky tomu náš chléb získává přirozenou chuť a vůni po tradiční výrobě kvasu.

Chléb však není Vaším jediným skvělým výrobkem. Škála vašeho sortimentu zahrnuje nejen tradiční pečivo, ale také lahůdkové výrobky a cukrovinky. Nasloucháte při přípravě nových receptů požadavkům kupujících a je některý z již vyráběných výrobků bezprostřední reakcí na poptávku?

Naše firma v tuto chvíli provozuje čtyřicet maloobchodních prodejen, dále máme tři větší samoobslužné prodejny. Nové výrobky prezentujeme našim zákazníkům formou ochutnávek přímo v těchto prodejnách a velmi pečlivě monitorujeme jejich reakce. Naše zkušenosti jsou

převážně pozitivní. Již při přípravě nových receptur vše konzultujeme s dodavateli surovin. I toto je dle mého názoru velmi užitečné při zavádění nových produktů. Dá se tedy říci, že již ve fázi přípravy počítáme s tím, aby byl výrobek zákazníkovi co nejbližší, ať už po stránce kvality, chuti nebo čerstvosti.

Na veřejnosti se prezentujete současně jako pekárna i cukrárna. Jak si u vás vedou sladkosti ve srovnání s klasickým, v tomto případě řekneme slaným, pečivem a jak obsáhlá je vaše nabídka sladkého pečiva dnes?

Takzvaná měkká cukrařina je v poslední době na vzestupu, ale do popředí se dostává i naše nově zavedená výroba lahůdek, která vyrovnává pomyslný schodek mezi sladkými a slanými výrobky. Vyrábíme samozřejmě také celou škálu cereálních výrobků, plundrového listového pečiva, atd. Dá se říci, že zákazník si v naší nabídce, která čítá přes 180 druhů výrobků, určitě vybere a bude spokojen.

Svou velmi pestrou nabídkou patříte mezi největší pekárny v regionu. V rozhovorech se většinou ptám, kdo je největším konkurentem, v tomto případě mi však nedá nezeptat se, zda máte vůbec nějakou konkurenci a pokud ano, tak jak se Vám konkurovat dá?

Konkurovat nám samozřejmě lze. Do samotné Jihlavy dnes dodává pečivo zhruba patnáct pekáren, ať již menšího charakteru, živnostníci, tak i velké pekárny typu Penam nebo United Bakeries. Nedodáváme také do všech místních řetězců, mezi které patří například Tesco nebo Kaufland v Jihlavě. Kaufland je zvláštní výjimkou, protože přestože v samotné prodejně má nabídku konkurence, máme vlastní prodejnu před pokladnami.

Nakupujete výrobní suroviny i v zahraničí, nebo čerpáte pouze z tuzemských zásob?

Suroviny nakupujeme převážně u českých výrobců, ale samozřejmě využíváme i zahraničních směsí od dodavatelů, jakými je například Lesaffre Česko, atd.

Jakým způsobem se Vám při takových výrobních objemech daří udržet vysoký standard kvality pečiva a také samotných surovin k jeho výrobě?

Ke každé surovině, kterou při výrobě používáme, získáváme rovněž certifikát o zdravotní nezávadnosti. Naši obchodní zástupci ve spolupráci s naší vlastní komisí jakosti hodnotí nejen kvalitu výrobků nových, ale průběžně celý rok i těch stávajících. Mohu tedy zodpovědně říci, že od nás neodchází žádný výrobek, který by nesplňoval vysoké kvalitativní a jakostní laťky.

Vaše výrobky výrazně překračují region a lze je nalézt v regálech obchodů prakticky v celé naší republice. Neuvažujete při takovémto rozmachu i o expanzi za hranice?

To by bylo samozřejmě skvělé. Problémem však je trvanlivost našeho pečiva, která je velmi nízká, a sice maximálně pět dnů. Některé cukrovinky mají dobu trvanlivosti i 30 dnů, ale ani přesto o exportu neuvažujeme.

Jak jsem se již zmínil v předchozí otázce, distribuujete své výrobky do celé republiky. Používáte při tak rozsáhlé síti zásobování vlastní vozový park?

Ano, máme vlastní vozový park, který pravidelně jezdí na třídvaceti linkách. Mezi naše auta patří i speciální vozidla s chladicími boxy, které dokážou chladit pouze určitou část prostoru, takže ostatní výrobky si udrží kritéria čerstvosti.

S chladicím boxy se nabízí otázka – jak vnímáte v poslední době stále populárnější produkci mraženého pečiva?

My sami mražené výrobky vyrábíme, ale spíše pro naše vlastní prodejny. Ty

jsme vybavili pecemi pro rozmrazování a pečení. Díky šokovému zamrazení tak docílíme delší trvanlivosti a také udržení čerstvosti pečiva. Výrobek se poté nechá takzvaně přijít k sobě, nakyne a peče se přímo na prodejně, kde zákazník může posoudit jedinečnou vůni právě pečeného pečiva prakticky všeho druhu. Díky tomu přinášíme našim zákazníkům naprostou čerstvost a skvělou chuť.

Sedíme v kanceláři vyzdobené nespočtem ocenění Vašich výrobků. Mezi jinými září velmi uznávané a prvotřídní označení KLASA. Jaké benefity Vám tato značka přinesla?

Značkou KLASA máme oceněno 8 výrobků. U těchto výrobků je preferován především fakt, že suroviny použité při jejich výrobě pochází z 90 % z České republiky. Díky mediální propagaci značky KLASA si k nim zákazník našel cestu velmi rychle, což se výrazně projevilo i na celkovém zájmu a tím pádem i odbytu těchto výrobků.

Vrátím se ještě k Vaší zmínce o vlastních prodejnách v řetězcích Kaufland. Je těžké prosadit svou značku vedle tak velké a nadnárodní firmy a získat zde prostory pro samostatný prodej?

V těchto dnech máme vlastní prodejny v předprodejních zónách Kauflandu Jihlava a Havlíčkův Brod. Mohu říci, že vždy záleží na dohodě a od toho dále odvozených smlouvách.

A pokud se zeptám všeobecně na spolupráci s velkými řetězci, hodnotíte ji spíše kladně nebo naopak?

Pravidla spolupráce s obchodními řetězci jsou dána především jejich vyššími objemy nakoupeného zboží. Díky tomuto faktu mají nižší vstupní ceny, na druhou stranu je to vyváženo právě odběry zboží v řádech jednotek, až desítek tisíc kusů různých druhů pečiva.

Dalším zajímavým faktem, na který mohou návštěvníci Vašich strán-

nek narazit, je informace o tom, že měsíčně vyrobíte pečivo v řádech stovek tun. Máte načasovanou logistiku a distribuci tak, že nepečete „navíc“? Co děláte s případným pečivem, které se neprodá?

Samozřejmě, že máme a musíme mít určité rezervy, abychom naše větší odběratele byli schopni zásobovat i třikrát až čtyřikrát denně a navíc abychom pro ně měli neustále zajištěno pečivo navíc. Naš vozový park rozváží v regionu až do páté hodiny večer. Díky výborným zkušenostem však tyto rezervy nejsou nijak výrazné a velké zbytky nám nezůstávají.

Nyní se možná zdánlivě vzdálím od samotné pekárny, i když se i má následující otázka bude týkat jejího provozu. V těchto dnech a týdnech probíhají práce na naší největší dálnici D1. Pociťujete tyto komplikace právě například při rozvozu?

Dálnice D1 se sice nachází velmi blízko Jihlavy, my však k zásobování využíváme spíše regionální infrastrukturu silnic. Práce a s tím i spojené objížďky na dálnici u Jihlavy jsou pro nás paradoxně naopak spíše pozitivní, protože se to zde okamžitě odrazí v nárůstu návštěvníků a tím pádem i kupní síly.

V průběhu let prošla Vaše pekárna prakticky kompletní rekonstrukcí, včetně výbavy novými linkami a stroji. Můžete našim čtenářům prozradit, co plánujete do budoucna?

Máte pravdu. Od roku 1995 naše pekárna prošla celkovou výměnou technologických zařízení. Díky dobré ekonomice a nárůstu finančních prostředků jsme byli schopni vyměnit linku pro pečení běžného pečiva a chlebovou linku. Dále pak linku jemného pečiva, u které se můžeme pochlubit špičkovou technologií, která dokáže během ranní směny výrobky zchladit a večer, okolo 21. hodiny tyto výrobky opět rozpéká. Rozvážíme okolo padesáti až šedesáti automobilů rozpékaných výrobků denně a všechny jsme tímto

způsobem schopni naložit již okolo druhé hodiny ranní. Naši zákazníci tak dostávají pečivo zcela čerstvé.

Mezi Vaše stroje patří i speciální linka na koblížky, pocházející z Německa. Jsou díky ní koblížky chutnější, nebo za to mohou pověstné zlaté české ruce?

Tradiční smažení koblížků bylo samozřejmě velmi náročné, takže jsme proto na brněnské výstavě Salima zakoupili výkonné zařízení na smažení. Nakynuté koblížky se automaticky vkládají do smažicí lázně, kde se obrací a postupně smaží z obou stran. Do hotových koblížků pak šest trysek vpraví chutnou náplň. Linka tak zvládne vyrobit zhruba tisíc koblížků za hodinu, což je velké usnadnění ve výrobě, zvláště pokud si uvědomíme, že stroj obsluhují dvě pracovnice. Kvalita je samozřejmě prvotřídní, stroj kromě jiného hlídá například i kyselost tuku, který pravidelně laboratorně zkoumáme, a v případě potřeby měníme.

Nyní odbočím od pekárny docela. Řídit úspěšný chod tak velkého podniku je bezesporu velmi vyčerpávající. Jaký je Váš recept na ideální dobítí energie?

V zimě si nikdy neodpustím alespoň týden na horách. Léto pak trávím běžným způsobem – zahrada, chata a především příroda. Navíc zde máme něco jako firemní fenomén, kdy každý týden s kolegy sedneme na kola a ujedeme alespoň padesát kilometrů. V květnu se dokonce účastníme velmi oblíbené celorepublikové akce ježdění týden na kole do práce, na které jsme se umístili na čtvrtém místě.

Tak to je krásná tečka za rozhovorem. Děkuji za Váš čas a přeji hodně úspěchů.

Jihlavská pekárna Lapek, a. s.
Žižkova 111
586 01 Jihlava

Chléb Bártník

Doporučuje technolog společnosti Lesaffre Česko, a.s. Jan Pavlů

Jan Pavlů



Suroviny

Množství v gramech

Zápara	
Směs Bártník	300 g
Voda (cca 40 – 50°C)	300 g
Doba namáčení	30 minut
Těsto	
Zápara	600 g
Žitná mouka	850 g
Pšeničná mouka pekařská speciál	150 g
Med	70 g
Droždí	35 g
Magimix Ritesa	35 g
Voda	750 g
Míchání	3 + 4 minuty
Teplota těsta	28–30°C
Zrání	15 minut

Směs namácejte cca 30 minut. Poté všechny složky těsta smíchejte a těsto na 15 minut odstavte ke vstupnímu kvašení. Navažte příslušnou gramáž, vytvarujte kus těsta a uložte jej do formy. Nechejte kynout při teplotě 33–35°C a vlhkosti vzduchu cca 85 % po dobu 35–45 minut. Poté pečte s párou 45–50 minut při teplotě cca 200°C. Po 20 minutách pečení snižte teplotu pečení na 180°C.



Ovocný koláč s posýpkou 370 g

Odporuča technolog spoločnosti Lesaffre Slovensko, a.s. Jozef Pešta

Jozef Pešta



Suroviny	Hmotnosť v kg	Dávkovanie v %
Koláčová zmes Magic Soft	5,000	100,00%
Olej	1,500	30,00%
Voda	2,750	55,00%
Náplň Lesná zmes	3,500	70,00%
Hrubá múka (posýпка)	1,050	21,00%
Cukor (posýпка)	0,525	10,50%
Margarín ECO Melange * (posýпка)	0,525	10,50%
Celkom	14,850	
Miesenie	2 minúty stredne rýchlo	
Delenie	270 g cesto, 100 g náplň, 60 g posýпка	
Pečenie	180°C / 30 minút	

* margarín s podielom masla

Všetky suroviny spolu miešame strednou rýchlosťou počas doby 2 minút. Vymiešanú hmotu navažíme do papierovej formy, rovnomerne rozotrieme, naplníme a ozdobíme posýpkou. Pečieme pri 180°C cca 30 minút. Po vychladnutí môžeme zabaliť.



Poznámka: náplň môžete použiť akúkoľvek z našej ponuky (višňovú, čučoriedkovú, marhuľovú, či vanilkový krém)

MARGARÍNY

ako ich možno nepoznáte

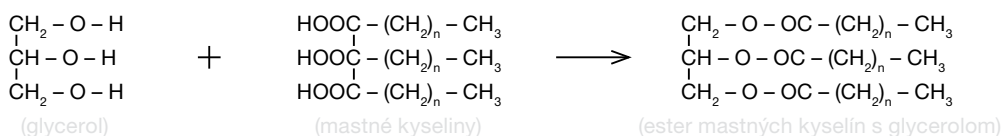
Je niekoľko základných surovín, bez ktorých sa fungovanie štandardnej pekárskej prevádzky nemôže zaobiť, a nemali by teda chýbať v jej povinnej výbave. Múka, voda, droždie, soľ, cukor a margarín, resp. tuk, sú tie, s ktorými manipulujeme každodenne. Pravidelní čitatelia Vlastovičky si spomínajú, že o droždí sme písali už niekoľkokrát, a to o jeho zložení, vlastnostiach, druhoch či procese výroby. V tomto vydaní by sme vám radi priblížili ďalšiu zo základných surovín – margaríny – a spolu s vami nahliadli do procesu jej výroby.

Keďže proces výroby s jeho nadväzujúcimi štádiami je veľmi rozsiahlou témou, pokúsime sa vám na nasledujúcich dvoch stranách popísať kľúčové poznatky. V úvode sme spomenuli, že medzi základné pekárske suroviny patria okrem iných aj margaríny, resp. tuky. Úmyselne uvádzame oba pojmy, pretože sú veľakrát zamieňané a nie vždy správne chápané. Je teda vhodné si ich priblížiť.

ZÁKLADNÉ CHARAKTERISTIKY

TUKY

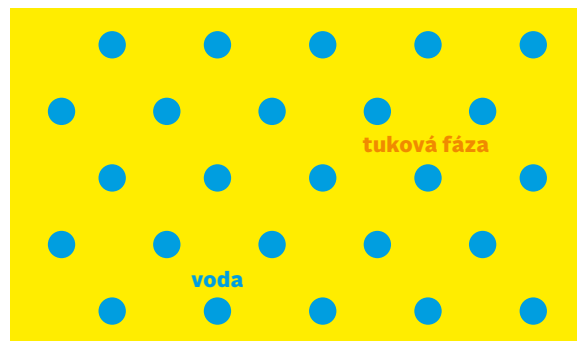
Charakterizácia tohto pojmu nie je úplne jednotná, resp. odborníci majú na ňu rôzne pohľady. Môžeme povedať, že z chemického hľadiska ide o zlúčeniny (estery) masných kyselín a alkoholu (najčastejšie glycerolu). Správne by sme mali tieto látky nazývať lipidy. Do skupiny lipidov zaraďujeme tuky a oleje. Ich definíciu by sme mohli veľmi zjednodušiť tým, že tuky sú pevné lipidy, oleje sú zase tekuté lipidy. Typ masných kyselín naviazaný na glycerole nám určuje charakteristické vlastnosti tukov a olejov. Medzi najznámejšie masné kyseliny patrí kyselina palmitová, steárová, olejová, linolová či linolénová.



Pre zjednodušenie budeme používať pojem tuk, resp. olej.

MARGARÍNY

táto definícia je podstatne jednoduchšia a hovorí o margaríne ako o emulzii, čiže o zlúčenine pozostávajúcej z dvoch fáz, tukovej a vodnej. Tieto dve pôvodne nemiešateľné látky sa spájajú pomocou emulgátora (látky schopná spojiť to, čo je pôvodne nespojiteľné).



Na základe vyššie uvedeného vidíme, že ide o dva rozdielne produkty, ktoré majú však zároveň mnoho podobného. Margarín má zväčša podiel tuku 80 %, tuk tvorí hodnotu 100 % (opäť zjednodušená definícia). Často skloňovaný pojem „fritovací margarín“ je teda nesprávny. Na fritovanie sú potrebné bezvodé tuky, čím margaríny nie sú.

Preto ak sa bavíme o výrobe margarínov, nesmieme obísť ani výrobu samotných tukov.

NAJZNÁMEJŠIE ZDROJE TUKOV

Ich pôvod môžeme prvostupňovo rozdeliť na živočíšny, resp. rastlinný. Zo živočíšnych tukov je vari najznámejším mliečny tuk používaný na výrobu masla, potom bravčová masť. K živočíšnym tukom patria napríklad aj rybí olej. Medzi rastlinné zdroje tukov patria najmä olejiny (repka olejná, slnečnica,...), sója, palma olejná, olivovník, ale aj orech, ktorého olej je vysoko hodnotený zo zdravotného hľadiska.

PROCES VÝROBY

V krátkosti si predstavíme výrobu rastlinných tukov, pre-

tože tie sa v prevažnej miere nachádzajú v margarínoch, používaných v pekárskej praxi. Proces výroby prebieha v troch základných fázach, a to lisovanie, extrakcia a rafinácia.

Samozrejme, pred samotným procesom sa olejiny zbavia nečistôt a vysušia na požadovaný obsah vlhkosti. Olejnaté rastliny resp. ich plody obsahujú zväčša od 35 % do pri-

blíže 50 % oleja a lisujú sa na zvyškový obsah od 15 % do 25 %. Tie olejiny, ktoré obsahujú na vstupe menej oleja než 25 %, idú priamo na extrakciu. Proces lisovania je energeticky veľmi náročný a olejiny sa počas neho dostávajú pod vysoký tlak a teplotu. Spomenutá hranica 15–25 % zvyškového oleja je hraničnou z hľadiska ekonomiky výroby a zachovania kvality získaného oleja, ktorý by dlhodobým pôsobením vysokých tlakov a teplôt stratil požadované vlastnosti (aj procesom oxidácie). Výlisky z lisovania pokračujú ďalej do fázy extrakcie, kde sa tuk extrahuje (vytláča z výliskov) za pomoci rozpúšťadla. Extrakciu vieme zbaviť olejnatý materiál na zvyškový obsah tuku, približne 1 %. Použitie extrakčné činidlo (rozpušťač) sa v destilačnej fáze odparí od získaného oleja pri teplote 60 – 80°C. Takto získaný olej procesom lisovania a extrakcie putuje do rafinačnej fázy, kde sa olej zbavuje nežiaducich zvyškov sprievodných látok, zvyšuje sa jeho stabilita, zbavuje sa nežiaducich pachov a prirodzeného tmavého sfarbenia.

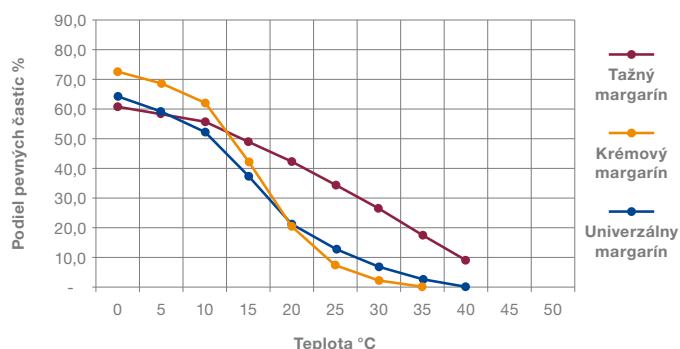
PREČO SÚ HODNOTNÉ?

Význam jedlých tukov je veľký. Sú nositeľom, resp. zvyšovačom chuti, dodávajú výrobkom vláknosť, zlepšujú kvalitu cesta, zabráňujú prilepeniu výrobku na formu, sú zdrojom esenciálnych mastných kyselín, nosičom pre niektoré vitamíny, zúčastňujú sa na tvorbe buniek, sú zdrojom a zásobárňou energie, zúčastňujú sa termoregulačných procesov v organizme, vplyvajú na správnu funkciu nervovej sústavy...

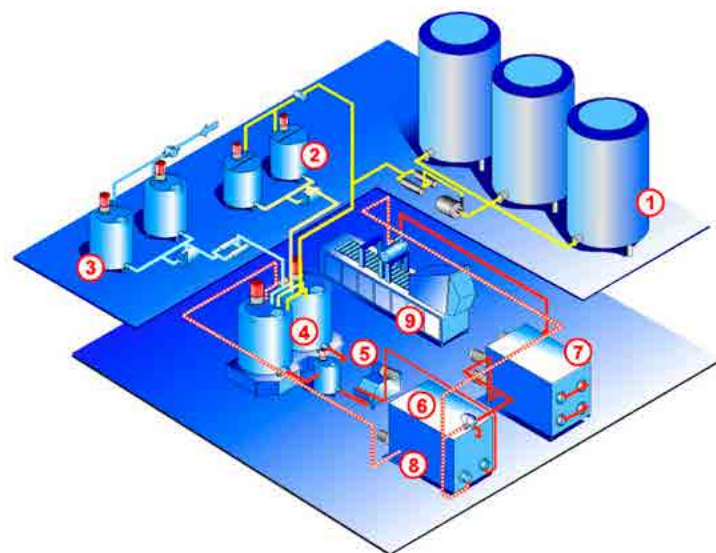
Už sme uviedli, že margaríny tvorí tuk, voda a emulgátor. Tieto základné zložky dopĺňajú ešte zväčša soľ, regulátor kyslosti, arómy, beta-karotén, prípadne konzervačné látky. Samotný proces výroby prebieha v týchto fázach:

- 1 skladovanie olejov; 2 príprava tukovej fázy; 3 príprava vodnej fázy; 4 emulgácia; 5 čerpanie cez tlakovú pumpu; 6 pasterizácia; 7 chladenie a kryštalizácia v kombinátore (kľúčové z hľadiska funkčnosti finálneho produktu); 8 opätovné spracovanie margarínu (v prípade potreby); 9 balenie

Takto pripravený margarín ešte nie je vhodný na použitie a musí niekoľko hodín zrieť pri chladiarenských teplotách. V nasledujúcom grafe uvádzame priemerný podiel pevných častíc rôznych typov margarínov v závislosti od teploty. Tento teplotný profil je daný pomerom použitých tukov/olejov, resp. od skladby obsiahnutých mastných kyselín. Zloženie tukov/olejov pri výrobe margarínov závisí od požadovaného účelu finálneho produktu.



**Zaručená značka kvality margarínov
vo výhradnom zastupení Lesaffre Slovensko**



Vedeli ste, že:

- Margarín bol vyrobený na základe podnetu Napoleona, ktorý sa snažil riešiť nedostatok masla pre jeho armádu?
- Cenu a dostupnosť tukov vo svete výrazne ovplyvňuje dopyt po biopalivách?
- Jedným z najväčších nepriateľov tukov je teplo, svetlo a kyslík? Tieto faktory spúšťajú tzv. proces oxidácie tukov. Sprievodným znakom oxidácie je ich hnednutie, zápach a vznik voľných radikálov.
- Čím hodnotnejšie mastné kyseliny (nenasýtené) pre zdravie človeka tuk obsahuje, tým je náchylnejší na proces oxidácie (a naopak)?

pekařina/pekárina

Pšeničné kvasy

firmy Lesaffre

text: Ivan Hlinecký
foto: archiv Lesaffre

Mnoho našich zákazníků se již mohlo přesvědčit, že společnost Lesaffre nabízí řadu inovativních a vysoce kvalitních produktů. Někteří z Vás již měli příležitost posoudit kvalitu našich produktů osobně v rámci pravidelně organizovaných seminářů v našem Baking Center™ v Olomouci (např., „Dny francouzského pečení“ aj.).

V rámci pravidelných, tematicky zaměřených seminářů v pekařském centru v Olomouci jsme Vám v minulosti představili naši nabídku z řady pšeničných kvasů. Podle ohlasů, kterých se nám dostalo, Vás tyto produkty zaujaly, a proto mi dovolu věnovat následující článek právě pšeničným kvasům.

Jak jste již mohli poznat, firma Lesaffre je odbornou společností v oboru fermentace a rovněž v rámci těchto výrobků přináší přidanou hodnotu; a to jak pekařům, tak koncovým zákazníkům.

Mnoho našich zákazníků je nuceno řešit požadavky na prodloužení trvanlivosti a vylepšení chuti pšeničného pečiva. S těmito požadavky se



setkávají naši technologové prakticky na každé pekárně. Není to příliš překvapivé, protože mnozí z Vás si potřebují udržet svoji pravidelnou klientelu. A jak jinak toho dosáhnout než právě prodejem kvalitního chutného pečiva? Řešením, které Vám nabízíme, jsou pšeničné kvasy, které jsou schopny prodloužit čerstvost a významně povýšit chuťové vlastnosti hotového pečiva.

Z dříve publikovaných článků už víte, že chuťové látky vznikají v průběhu

fermentace. Mnozí z našich konkurentů založili fermentaci startérů pro výrobu pšeničných kvasů pouze na fermentaci způsobené mléčnými bakteriemi (konkrétně bakteriemi rodu *Lactobacillus brevis*), které zajišťují přeměnu laktózy na kyselinu mléčnou. Vývojáři firmy Lesaffre rozšířili fermentaci mléčnými bakteriemi o fermentaci kvasnou, způsobenou kvasinkami rodu *Saccharomyces*. A právě toto jedinečné spojení dává vznik unikátní kombinaci chuťových látek, které se rovněž podílejí na prodlužování trvanlivosti pšeničného pečiva.

Ze široké nabídky pšeničných kvasů firmy Lesaffre Česko, a.s. mi nyní dovolu představit kvasový startér LV1 a hotový živý kvas Crème de Levain.

LV1

LV1 je kvasový bakteriální startér určený pro výrobu pšeničných kvasů. Kromě bakterií rodu *Lactobacillus brevis* a *Lactobacillus casei* obsahuje tento startér dále sušené droždí. Tímto spojením vzniká unikátní kombinace chuťových látek a velmi chutný tekutý kvas.

Kvas se připravuje smícháním pšeničné mouky, kvasového startéru LV1 a vody. Po 24 hodinách zrání je kvas připraven k nadávkování a použití do těsta. V závislosti na chuťových vjemech zákazníka se dávka kvasu upravuje v rozmezí od 15 do 25 %. Při vyšších dávkách má kvas kladný vliv i na průběh fermentace v těstě a je tedy možné snížit dávku droždí do těsta. Dávka kvasového startéru na mouku se pohybuje v rozmezí od 0,2 do 0,5 %, v závislosti na požadované výsledné kyselosti a průběhu fermentace.

CRÈME DE LEVAIN

Crème de Levain je hotový živý kvas připravený k přímému použití. U tohoto produktu tedy odpadá proces výroby kvasu, což umožňuje pekaři vyrábět chutné pečivo rychleji a zvyšuje tak jeho flexibilitu. Dávkování kvasu na množství mouky se pohybuje od 5 do 15 %, v závislosti na receptuře, době fermentace a požadované aromatické intenzitě. Titrační kyselost kvasu je 270 mmol/l a $\text{pH} \leq 4,4$. Tento živý 1stupňový kvas je vhodný jak pro přímé použití, tak i pro následné množení. Velkou výhodou je tedy rovněž variabilita použití.

Pokud Vás článek o pšeničných kvasech zaujal a uvažujete o inovaci svého portfolia, případně o přeměně kvasového hospodářství, neváhejte nás kontaktovat. Baking CenterTM společnosti Lesaffre v Olomouci, stejně jako náš technický servis, jsou Vám plně k dispozici.

Těšíme se na další spolupráci!



PŠENIČNÝ KVAS LV1 RCP	
Startér LV1	10
Mouka T530	2 000
Voda	2 000
Postup Po vymíslení nechat 24 h zrát při teplotě 28 – 35°C	

↑ Receptura pro výrobu kvasu ze startéru LV1

LEGISLATIVA

Legislativní zajímavosti v potravinářském oboru aneb co by nás pekaře mohlo zajímat

Do průmyslově vyráběných potravin se běžně z technologického důvodu přidávají látky, které prodlužují trvanlivost potravin, zvýrazňují nebo obnovují barvu potravin, zvyšují nebo regulují kyselost a zahušťovací vlastnosti, případně dodávají potravinám sladkou chuť bez použití řepného cukru. Některé přídatné látky, které byly schváleny pro použití v potravinách, jsou zároveň obsaženy jako přirozeně se vyskytující látky v mnoha potravinách.

S nařízením 1169/2011 EU o poskytování informací spotřebiteli úzce souvisí i další předpisy, které upravují způsob označování některých složek – přídatných látek, jejich terminologii apod.

Základní požadavky k poskytovaným povinným údajům na obale potravin byly publikovány v minulém čísle; dnes bychom si mohli více všimnout označování přídatných látek obecně a L-cysteinu, který je momentálně v zostřeném zorném poli spotřebitelů.

Seznam povolených přídatných látek včetně maximálních limitů a podmínek jejich použití je zpracován do přílohy k nařízení EU č.1333/2008 (základ byl publikován jako nařízení 1129/2011) a je použitelný **od 1. 6. 2013**. Tímto aktem je zrušena česká vyhláška 4/2008 Sb.

Čistota a identita přídatných látek je zpracována do nařízení 21/2012 EU.

Od zveřejnění tohoto předpisu jej ale provází řada nejasností a problémů s jeho použitím – nejsou např. nijak definovány skupiny potravin (celkem je jich vyznačeno 18), terminologie také leckdy neodpovídá dalším souvisejícím předpisům, chemické názvosloví se v jednotlivých kapitolách liší, aplikace v praxi je poměrně složitá. Jako jeden z příkladů lze uvést kategorii 6, do které jsou pod č. 6.4. začleněny těstoviny a pod č. 6.5. „nudle“ bez dalšího

vysvětlení. Vzhledem k tomu, že do tohoto typu výrobku je povoleno použití barviv, bude se zřejmě jednat o jiný obilný výrobek a nikoliv těstoviny, tak jak má tento název vžitý český spotřebitel.

Evropská komise, která tento předpis vydala, zatím žádné doplňující stanovisko nezveřejnila a tedy ani národní kompetentní orgány se nevyjadřují. Kontrolní orgány hledají způsob, jak tyto požadavky posuzovat v praxi.

Přídatné látky, jak známo, se ve složení na obale vyznačují buď chemickým názvem, nebo E-kódem a předcházet musí označení kategorie – tj. funkce, kterou přídatná látka v potravině zastává. K některým – např. azo-barviva (mohou nepříznivě ovlivňovat činnost a pozornost dětí), sladidla (zdroj fenylalaninu, mohou způsobovat projímavé účinky) – musí být připojeno i příslušné upozornění na možné specifické účinky na lidský organizmus.

Pro vyhledávání povolených přídatných látek, informací o podmínkách jejich použití a dalších informací lze využít databázi přídatných látek, která je dostupná na stránkách Evropské komise – DG SANCO (Generální ředitelství pro zdraví a ochranu spotřebitele). https://webgate.ec.europa.eu/sanco_foods/main/?event=substances.search&substances.pagination=1

Označování přídatných látek na obale

Přítomnost přídatných látek, které byly v potravině použity, musí být uvedena ve složení a označuje se tak, že se uvede název nebo číselný kód E, který se skládá z písmena E a troj- nebo čtyřmístného čísla. Avšak v případě použití přídatných látek oxidu siřičitého a siřičitanů nelze přítomnost těchto látek deklarovat pouze uvedením číselného kódu E, neboť tyto látky jsou považovány současně za alergenní složky, které mohou u citlivých jedinců vyvolat nežádoucí reakce. Při obsahu oxidu siřičitého

nebo siřičitanů vyšším než 10 mg/kg nebo 10mg/l musí být na obale uveden úplný název přídatné látky: oxid siřičitý, siřičitany.

Výjimky z označování přídatných látek

Platné právní předpisy stanovují v některých případech výjimku z označování přídatných látek. Na obale určeném pro spotřebitele nemusí být přídatné látky deklarovány ve složení potravin, pokud se jedná o přídatné látky, které se:

- dostaly do potraviny pouze proto, že byly obsaženy v jedné nebo více složkách této potraviny, pokud v konečném výrobku již neplní technologickou funkci,
- používají jako pomocné látky při zpracování. Pomocná látka je zjednodušeně řečeno látka, která je na začátku do výrobku zpracována, ale ve finálním výrobku ji již nenajdeme.

Výše uvedená výjimka se však nevztahuje na přenos aditivních a pomocných látek vyrobených z alergenních složek, kdy musí být na obale uveden jednoznačný odkaz na alergenní složku, ze které aditivní látka pochází.

Rovněž v případě **nebalených** potravin nejsou informace o složení potraviny a tedy i o použitých přídatných látkách **povinné**.

Zásada pro přenos přídatných látek

Přítomnost potravinářské přídatné látky je obecně povolena ve složených složkách, enzymech a aromatech v případě, že je povolena v dílčí složce a její množství pak musí odpovídat podílu této složky. Pokud nemá v konečném výrobku technologickou funkci, není nutné ji ve složení uvádět (např. pokud bude sacharin v nakládaných okurkách, které jsou použity do lahůdkářského salátu, v názvu ani ve složení se sladidlo nezdůrazní).

Výše uvedená pravidla se však **nevztahují** na počáteční a pokračovací kojeneckou výživu, na obilné příkrmy a ostatní příkrmy a na dietní potraviny pro zvláštní léčebné účely určené pro kojence a malé děti.

Označení „bez éček“

Informace o **nepřítomnosti konkrétních přídatných látek** lze na obale určeném pro spotřebitele uvádět jako dobrovolnou informaci nad rámec požadavků platných

právních předpisů pouze za těchto podmínek:

- Označení nesmí spotřebitele uvádět v omyl, pokud se jedná o charakteristiku potraviny.
- Označování nesmí navozovat dojem, že potravina má jiné vlastnosti, když všechny ostatní potraviny mají tytéž. Tvzení o nepřítomnosti přídatné látky by nemělo být uváděno u těch skupin potravin, u kterých platné právní předpisy použití určitých přídatných látek zakazují.
- Označení potraviny by rovněž nemělo navozovat dojem, že potraviny neobsahující určitá aditiva jsou bezpečnější než potraviny bez těchto aditiv.
- Označení potraviny by rovněž nemělo vyvolávat pochybnosti o bezpečnosti nebo výživové přiměřenosti jiných potravin.

Obvykle uváděným názorným příkladem je, že na obal mléka nelze uvést tvrzení „bez konzervačních látek“ – ze zákona není přídavek konzervantů do mléka povolen a vyznačením tvrzení povyšují potravinu nad jiné stejné a spotřebitel je tak uveden v omyl. Obdobně na obal výrobků, které je zakázáno barvit, nelze uvést formulaci „bez barviv“ – to by bylo opět klamavé tvrzení.

Obecná věta „bez éček“, tak jak toto logo mají zaregistrované některé společnosti, je pro spotřebitele zavádějící. Především není zřejmé, o jaká „éčka“ se jedná, některé chemické látky, registrované jako aditiva, mohou být v potravině přirozeně přítomné a dále je E-kódem označen i např. kyslík (E948), kyselina askorbová = vitamin C (E300), karoteny (E160a), chlorofyl (E140), včelí vosk (E941) a jistě by se našlo více argumentů pro spotřebitele, kteří zásadně jakákoliv „éčka“ odmítají.

L-cystein (E 920)

L-cystein hydrochlorid nebo L-cystein hydrochlorid monohydrát

Jedná se o aminokyselinu, která slouží jako přídatná látka ke kypření chlebových mouk. Snižuje dobu zpracování těsta tím, že mění thiolové skupiny na disulfidové, které tvoří pružnost lepku a zvyšují objem bochníku.

Vyrábí se synteticky z cystinu, který se nachází v hydrolyzovaných bílkovinách keratinu. Ten se nachází v peří a vlně (vlasy lidí z Číny). Dále se nachází v kůži, kopytech, nehtech i vlně. Hlavním zdrojem cysteinu jsou lidské vlasy

pekařina/pekárina

a štetiny prasat. Výroba z vlasů je pro potravinářské účely zakázána (nařízení 231/2012 EU, kde jsou stanoveny také požadavky pro jeho čistotu a identitu).

Použití: látka se používá do nekvašeného chleba, chleba, pečiva, chlebové mouky. Dále se látka využívá jako přísada k barvení uzenin, do ovocných šťáv jako antioxidant zabraňující ztrátě vitamínu C. Může být také přítomna v cereáliích i kojenecké stravě. Cystein se používá při léčbě jater a jako prevence při ozařování. Látka se používá také jako prostředek zlepšující růst vlasů a nehtů, jako přídavek do šampónů a krémů.

V EU je látka povolena. V USA je také povolena U.S. Food and Drug Administration – revize k 1. 4. 2012 a má status GRAS = zdravotně nezávadná – potvrzeno k použití do potravin.

V Codexu Alimentarius je evidována standardem STAND 152-1985 Codex pro pšeničnou mouku – max. 90 mg/kg – jako látka zlepšující mouku.

Podle plánu EFSA z r. 2008 je revize plánována na srpen 2013. Tato organizace zkoumala i vliv přídavných látek na životní prostředí a ve své zprávě z 11. 6. 2013 potvrdila, že se jedná o přípravek se zdánlivou schopností snižovat vylučování dusíku (~ 20 %), jeho vliv na životní prostředí je nevýznamný.

Zdravotní tvrzení – pro příznivý vliv na lidský organizmus (pomoc při budování proteinu, vliv na normální růst vlasů, nehtů atd.) bylo při posuzování Evropským výborem pro bezpečnost potravin málo vědeckých podkladů, a proto žádná zdravotní nebo výživová tvrzení nebyla schválena. Podle lékařů je L-cysteinu v lidském těle přiměřeně – dostatečné množství a není nutné ho dodávat formou doplňků stravy. Jediné zdravotní tvrzení se zmínkou o cysteinu zahrnuté do nařízení 432/2012 EU se týká vitamínů – Vitamin B6 přispívá k normální syntéze cysteinu.



inovatívny koncept spoločnosti Lesaffre

Optimalizácia výrobných nákladov

Mäkký a vláčný chlieb počas celej doby trvanlivosti

Vernosť a spokojnosť konzumentov

Inovatívny prístup a používanie moderných riešení

Odlíšenie sa od bežných štandardov

Ak sú aj Vám blízke tieto ciele,
tak neváhajte a kontaktujte nás!



Soft'n fresh®
EUROPAIN 2012
Innovation Award.

Koncept Soft'n Fresh
získal 2 prestížne ceny
na pekárskej výstave
Europain 2012
za „Inováciu roka“
a „Organoleptickú kvalitu“.

www.lesaffre.sk

Objednávky:

tel.: 055/72 01 066-7, fax: 055/72 01 068, e-mail: obchod@lesaffre.sk


LESAFFRE

**Informace
a přihlášky
na odborný seminář
v Čejkovicích, který
letos uspořádáme
24. října, naleznete
na stránkách
www.svazpekaru.cz**

pekařina/pekárina

Podnikatelský svaz pekařů a cukrářů v ČR

PODNIKATELSKÝ SVAZ



PEKAŘŮ A CUKRÁŘŮ
V ČESKÉ REPUBLICE

Na letošních Dnech chleba byl zahájen prodej nové publikace odborného vydavatelství Podnikatelského svazu pekařů a cukrářů v ČR „Pekařská technologie I. – Suroviny“, kterou pekařská odborná veřejnost očekávala s velkým zájmem. Ten ostatně potvrdilo i velké množství objednávek, které se již shromáždily v redakci.

Z obsahu

Učebnice podává přehled o obilovinách používaných v pekařské technologii, jejich zpracování a významu ve výživě člověka. Přináší rovněž tolik žádané a u nás dosud málo dostupné poznatky praktických měření reologických vlastností mouky s doporučenými parametry pro druhy a skupiny pekařských výrobků. U vybraných surovin jsou uvedeny údaje potřebné pro míchání pekařských těst, jejich výrobu a pečení. Jednoduché praktické přepočty jsou využitelné v recepturách malých a středních provozoven. U důležitých surovin je uvedeno dávkování,

technologický význam a účinek přidávaných surovin a komponent. Nekonečná tvarová rozmanitost, aroma a chuť pekařského sortimentu je vztažena k semenům a kořením. Není opomenuto stručné složení a význam zlepšujících přípravků.

Hodnocení lektorů

Publikace prošla posouzením ze strany dvou uznávaných odborníků z branže – Ing. Anny Kaisrové a MVDr. Pavla Gottwalda. Z lektorského posudku Ing. A. Kaisrové citujeme:

„Text publikace odpovídá současnému stavu z hlediska rozsahu a používání surovin v předmětném oboru Pekař – cukrář. Přináší vhodně formulované a členěné informace o jednotlivých komoditách surovin, odkazuje na legislativní předpisy i na aplikaci surovin v praxi. Předložená publikace bude uživateli (zejména odborné veřejnosti a studentům středních odborných škol) vhodnou a užitečnou pracovní pomůckou.“

PEKAŘSKÁ TECHNOLOGIE

I.



SUROVINY

kolektiv autorů

Ing. Stanislav Mihulka
mihulka@svazpekaru.cz

Objednávky Pekařské technologie můžete zasílat prostřednictvím e-mailu info@svazpekaru.cz, případné dotazy rádi zodpovíme.

Tvarohový fitness krém



Když mlsání lahodí

Směs zákysu a tvarohu s lahodnou chutí a jemnou krémovou konzistencí. Jedinečná, lehká a přitom výživná pochoutka **s nízkým obsahem tuku a vysokým obsahem bílkovin**. Ideální pro milovníky kvalitního aktivního životního stylu, kteří teď díky Tvarohovému fitness krému mohou také mlsat, a cítit se přitom stále fit.

Vhodný k přímé konzumaci i k vaření.



Dny francouzského pečiva

text: Marcela Janková
foto: archiv Lesaffre

Už od svého založení poskytuje Lesaffre Česko, a. s. svým zákazníkům technologické poradenství v oblasti pekárenství. A je také zvykem, že v rámci tohoto poradenství pořádá naše společnost odborné semináře ve svém Baking centru. Mimořádný úspěch měl dvoudenní seminář o francouzském pečivu s ubytováním a mimopracovním programem, který proběhl v Olomouci koncem května. Jeho účastníci ocenili především to, že ho vedl pekařský technolog přímo z Francie.

Po úvodním představení francouzského trhu s pečivem měli zákazníci možnost seznámit se s výrobou standardní francouzské bagety i tradiční bagety s kvasem, kvasového chleba a drobného pečiva zvaného Pavé [pavé]. Receptury na sladké pečivo pocházely hned z několika francouzských regionů. Z kraje Vendée ležícího u Atlantického oceánu předvedl francouzský technolog Gabriel Nagy dvě typicky velikonoční briošky Pacaude [pakód] a Gâche [gaš]. Jihofrancouzský region Provence reprezentoval vánoční moučník Pompe à l'huile [pômp-a-luil] s olivovým olejem a šťávou z květů pomerančovníku. Ze severu Francie měli zákazníci možnost ochutnat tradiční vánoční briošku Coquille [kokij], která svým tvarem připomíná dítě v zavinovačce. A z Alsaska na hranicích s Německem pocházel recept na skořicový koláč Zimmetkuche [cimetkuche].

Ovšem největší úspěch zaznamenal u všech bretaňský máslový koláč Kouign-Amann [kiňaman] (viz foto). Tento moučník se vyrábí z plundrového těsta, kdy se v určitém momentu překládání do těsta rozválí máslo a cukr. V průběhu pečení se máslo rozpustí do těsta, čímž vznikne specifické nadýchaní, a cukr zkaramelizuje.

Původ tohoto koláče je zahalen tajemstvím. Nejčastěji se uvádí pravděpodobné datum vzniku někdy kolem roku 1860 a je připisováno pekaři z Douarnenez jménem Yves-René Scordia. Říká se, že spousta kulinářských specialit vznikla omylem, a u tohoto koláče tomu nebylo jinak. U zrodu bylo pravděpodobně nepovedené těsto na chléb. A protože v té době bylo mouky nedostatek a másla naopak hodně, Yves-René se rozhodl, že se těsto pokusí zachránit, a přidal do něj máslo a cukr. Výsledkem byl moučník, který doslova překypoval máslem a zkaramelizovaným cukrem. Kalorická bomba se stala hitem a pekaři, kteří recept zdědili, jej ještě dále, opět nahodou, trochu vylepšili.

Stejně jako víno a další produkty i tento tradiční koláč má něco jako označení původu – „Pravý Kouign-Amann z Douarnenez“. Samozřejmě ho najdete snad v každém francouzském pekárství, ale jen ty nejlepší se mohou pyšnit právě touto obchodní značkou. O věhlas a tradici tohoto koláče se dnes stará Asociace pekařů, kteří vyrábějí tradiční Kouign-Amann z Douarnenez, a proslulost této regionální speciality pronikla až do samotného prezidentského paláce.

Zda se bretaňský koláč nebo jiné typicky francouzské pečivo dostane po tomto semináři na pulty českých pekařských prodejen, ponechme stranou. Pro nás znamenalo hodně především to, že na semináři panovala příjemná a uvolněná atmosféra. Pokud se ale chcete přijet přesvědčit osobně, nenechte si rozhodně ujít náš příští seminář o francouzském pečivu, který se bude konat v první polovině příštího roku. Rádi vás na něm přivítáme!



MOBILNÍ KANCELÁŘ 3

text: Igor Nosek
foto: archiv Lesaffre

V minulých článcích jsme si prošli základní aplikace chytrých telefonů, které se dají využít při plánování schůzek na cestách, zprávy a otevírání souborů a editace fotek. Tentokrát bych rád představil pár aplikací, které se dají využít i jinak než k práci.

SKYPE

Skype asi znáte, ale nevím, jestli víte, že se dá nainstalovat i na všechna Android zařízení – telefony a tablety. I když po poslední aktualizaci od společnosti Microsoft je velká část uživatelů značně znechucená „upgradem“ funkcí, které fungují hůř než předtím. Myslím si, že s příští aktualizací se však tyto problémy vyřeší a Skype má pořád hodnotu pro uživatele, a to hlavně proto, že umožňuje volání zdarma mezi uživateli i ze zahraničí. V rámci ČR/SR můžete využít svůj datový tarif a ve většině měst bude připojení dost kvalitní na to, abyste zrealizovali hlasový hovor mezi Vaším telefonem a jiným zařízením (ať už je to telefon, tablet nebo notebook s nainstalovaným Skypem). V zahraničí je potřeba data využívat opatrně, kvůli poplatkům, které mohou být účtovány. Při cestě do zahraničí doporučuji využít fixní tarif na data v zahraničí, jako například Vodafone Data Passport (v rámci EU a Chorvatska) nebo využít připojení k Wi-Fi. Při připojení k Wi-Fi umožňují telefony s přední kamerou i využití programu Skype k video hovoru. Při video hovoru z telefonu doporučuji telefon podržet v ruce, ale umístit jej tak, aby se nehýbal, což by mělo zlepšit kvalitu video přenosu. Máte-li v telefonu datový tarif, můžete využít Skype k telefonování zdarma, což Vám umožní snížit celkový účet za telefon. Nedoporučuji Skype využí-

vat k zasílání SMS, zprávy jsou doručeny, pouze pokud jsou oba účastníci on-line. V rámci ČR/SR doporučuji pro SMS zprávy používat Facebook Messenger.

FACEBOOK MESSENGER

Facebook dnes už mají asi všichni, kteří pravidelně používají počítač. Facebook má přirozeně aplikaci pro Android i iOS, ve které můžete sdílet například fotky z dovolené s Vašimi blízkými. Facebook má však také aplikaci Messenger, která umožňuje vyměňovat si zprávy s lidmi, které máte přidáné jako přátele na Facebooku. K práci to asi moc nevyužijete, ale lze tuto aplikaci používat místo SMS, protože zprávy zaslané přes Messenger nejsou zasílány přes SMS centrum, ale přes Internet. Lze také vytvořit zprávu, kterou odešlete skupině lidí současně – „Group Chat“ a pokud někdo odpoví, tak odpovídá zase všem, což bývá docela praktické. Do zprávy nebo skupinového chatu lze také vložit fotku z telefonu a nahradit tak zasílání MMS nebo klasického pohledu fotkou, kterou jste právě pořídili na dovolené a během chvilky ji odeslali všem Vaším blízkým. Výhodou oproti klasickým SMS je také dostupnost této zprávy i v klasickém PC/notebooku, a to v rámci Facebooku. Můžete tak poslat zprávu někomu na mobil a nemusíte ji vyfukávat, ale napsat na klávesnici.

Součástí zprávy také může být odkaz, který si příjemce může zobrazit ve svém mobilním zařízení.

PŘEKLADAČ GOOGLE

S naším novým francouzským kolegou často využíváme aplikaci Překladač Google – slovník a překladač v jednom. Jazyky lze stáhnout přes Wi-Fi do telefonu a k používání není potřeba datové připojení. Kvalita překladu není vždy stoprocentní, ale aplikace je zdarma. Aplikace umí kolem 70 jazyků, text lze při připojení k Internetu zadávat i pomocí hlasu, což práci s aplikací značně zjednodušuje. Aplikace umí překládat i text z fotografií, což v praxi znamená, že si můžete vyfotit v restauraci menu v cizím jazyce a máte jakýs takýs přehled o tom, co restaurace vlastně nabízí, i když je nabídka v azbuce. V neposlední řadě lze využít režim konverzace s někým, kdo naprosto neovládá Váš jazyk. Máte-li k dispozici datové připojení, můžete zadávat text jednoduše pomocí hlasu, a jestliže navíc Váš protějšek špatně vidí, tak mu Vaše mobilní zařízení text zvládne přečíst v jeho rodné řeči. Překladač Google využijete hlavně v zahraničí, ať již na služební cestě nebo na dovolené.

V příštím dílu našeho miniseriálu se podíváme na aplikace, které by Vám mohly usnadnit nakupování.

Frappé

ľadová káva

text: Denisa Švancár
foto: archiv Lesaffre

Ako každý rok, a tento nie je žiadnou výnimkou, prišlo leto a s ním horúčavy a teploty nad 30°C. Ľudia hľadajú tie najefektívnejšie spôsoby schladenia a osvieženia. Čo potrebujete, je niečo ľahké, jednoduché a geniálne. Chuťové bunky nielen milovníkov kávy poteší studená kávová dobrota, ako je ľadová káva – frappé. Pôvodom grécky vynález totiž v sebe spája pozitívne účinky tradičnej „horúcej“ kávy a osviežujúceho ľadového nápoja. Frappé je ľadová káva s hustou penou populárna po celom svete. Na výrobu sa používa instantná káva alebo espresso.

Začiatky frappé siahajú do roku 1957, kedy bolo náhodne vytvorené počas medzinárodnej výstavy v Solúne. Zástupca firmy Nestlé, Yannis Dritsas tu vystavoval nový čokoládový nápoj pre deti pripravovaný z čokoládového prášku a mlieka, potrepaním v šejkeri. Dritsasov zamestnanec Dimitris Vakondios si chcel cez prestávku pripraviť svoju instantnú kávu, ale nemal k dispozícii teplú vodu. Rozhodol sa tak do šejkru pridať studenú vodu a instantnú kávu. Takto náhodou vzniklo frappé, nápoj populárny predovšetkým v Grécku, odkiaľ sa neskôr rozšíril aj do iných krajín na svete. Ako ku každej káve sa frappé často podáva s pohárom vody, ktorý ma spíňať význam tzv. neutralizácie chuťových pohárikov.

Prípravu Frappé zvládne skutočne každý a ľahko si ho vyrobíte aj doma. Stačí k tomu instantná káva alebo espresso, voda, ľad, mlieko a cukor. Frappé je k dispozícii v troch stupňoch sladkosti, určených použitým množstvom cukru a kávy.

Je to:

1. glykós (sladké: 2 lyžičky kávy a 4 lyžičky cukru),
2. métrios (stredné: 2 lyžičky kávy a 2 lyžičky cukru),
3. skétos (jednoduché: 2 lyžičky kávy, bez cukru).

Ingrediencie si rozmiešame v šejkri alebo pre výraznejšiu a krémovejšiu penu použijeme mixér, či už je to klasický alebo ponorný. Existujú tiež špecializované prístroje na výrobu frappé tzv. frapovače.

PRÍPRAVA PRÁVEHO GRECKÉHO FRAPPÉ

1. Rozmixujte alebo v šejkri pretrepte instantnú kávu so studenou vodou. Ak cukrite alebo máte chuť na frappé s mliekom, tak ingrediencie pridajte hneď na začiatku.
2. Nalejte hotové frappé do vysokého pohára, pridajte slamku a užite si výbornou chuť pravého frappé.

PRÍPRAVA FRAPPÉ Z ESPRESSA

1. Pripravte si espresso.
2. Do mixéru alebo do šejkru si dajte ľad, mlieko, cukor a potom pridajte espresso. To spoločne rozmixujte. Nápoj servírujte vo vyšších pohároch so slamkou.

Veľkej obľube u ľudí sa stávajú aj rôzne príchute frappé pridaným sirupu, topingu alebo zmrzliny.

Tak dúfam, že si vyskúšate aj vy doma tento osviežujúci kávový drink a keby, že nie, neváhajte nás navštíviť v našej kávovú prevoňanej Kaviarne – pekárne Lastovička v Žiline (www.pekarenlastovicka.sk). S radosťou vám pripravíme rôzne druhy frappé podľa vášho želania a chuti.



10 tipů, jak přežít návrat z dovolené

text: Radka Růžičková

Stres, nervozita a pocit, že rozhodně nemůžete stihnout všechny nahromaděné resty. Tak často vypadají první dny těsně po návratu z dovolené.

Hlavu ještě máte plnou sluníčka a odpočinku, ale šéf po vás chce, abyste bleskurychle přeřadili z neutrálu na nejvyšší pracovní rychlost. Jenže »řadicí páka« trochu drhne.

Návrat z dovolené do práce je totiž podle psychologů velmi stresující. Organismus, který si zvykl na pozdní vstávání a poobědového šlofíčka, reaguje na ranní úprk do práce únavou a podrážděností. Člověk se tak ocitá v začarovaném kruhu. Místo aby hýřil energií a optimismem, tak návrat do všední reality provází nespavost a špatná nálada.

Návrat z dovolené není pro nikoho jednoduchý.

ZAČAROVANÝ KRUH STRESU

Začíná to už před příchodem do práce. „To zas budou zmatky. A ty stovky nevyřízených mailů. To abych tam i spal(a).“ Nebo naopak vám v hlavě šrotuje: „Co když zjistili, že se beze mě obejdou? Co když budu mít na stole výpověď?!“ Nepropadejte ale předčasně panice. Strach, smutek, únava i odpor k práci jsou po dovolené naprosto přirozené. Různí lidé totiž na návrat do pracovního kolotoče reagují různě. Zatímco jedni jsou nabití energií a nemůžou se dočkat, druzí se jen bezcílně plouží a v duchu jsou stále ještě na dovolené. Pro tyhle ponávratové stavy z prázdnin dokonce existuje i odborný název – syndrom návratu z dovolené.

NAPLÁNUJTE POMALÝ ROZJEZD

„První den v práci se snažte nepřepínat a nepřehánět svou pracovní aktivitu,“ radí psycholožka Hana Kyrianová. Podle ní je potřeba se po dovolené nejprve v klidu zorientovat v úkolech a udělat si plán jejich řešení. „Nenechte se zavalit »urgentními«, ale zbytečnými požadavky,“ nabádá psycholožka.

Čekaly na vás celou dovolenou, takže den nebo dva ještě vydrží. A zkuste se aspoň občas v duchu vrátit k příjemným zážitkům. Ty vám připomene třeba vlastnoručně vylovená mušle nebo oblíbená fotka nastavená jako tapeta plochy. A těšte se. „Najděte si něco, na co se můžete těšit. Může to být nějaká akce nebo věc, prostě cokoliv,“ uzavírá psycholožka Hana Kyrianová.

Syndrom návratu z dovolené

- * problémy se soustředěním
- * pocity úzkosti a nervozity
- * smutek, únava a letargie
- * nadměrná únava
- * podrážděnost a výbuchy vzteku
- * nespavost
- * špatná nálada

- 1 Vybalujte v klidu. Pokud je to jen trochu možné, už před dovolenou počítejte se dnem navíc, kdy zůstanete doma a budete mít klid na vybalení i na to, abyste si utřídili myšlenky a zážitky.
- 2 Dopřejte si pomalý rozjezd. Tělo i mozek si během dovolené zvykly na jiný režim a chvíli jim bude trvat, než zase najedou na pracovní režim.
- 3 Nepanikařte. Možná vás čekají spousty restů, ale najednou je stejně všechny nezvládnete. Postupujte krok za krokem.
- 4 Oddělujte zrna od plev. Rozhodněte, které pracovní úkoly jsou skutečně naléhavé a které počkají. Přednost dejte jen těm skutečně podstatným.
- 5 Vsaďte na důkladnost. Celkově se vám vyplatí víc než rychlost, při které můžete udělat chybu.
- 6 Zapomeňte na supervýkony. Nejste robot a nikdo od vás (a ani vy sami od sebe) nemůže hned první den v práci chtít supervýkony. Za pár dní se zase srovnáte a začnete podávat svůj obvyklý výkon.
- 7 Dělejte si přestávky. Nenechte se prací natolik pohltit, že zapomenete na přestávky. Víc než jedna dlouhá vám ale prospěje několik krátkých.
- 8 Potěšte se vzpomínkou. Vezměte si do práce něco, co vám dovolenou připomene, např. fotku jako pozadí do počítače nebo do rámečku, mušličku na stůl apod.
- 9 Běžte po práci na procházku, zajděte si zaplavat nebo zajezdit na kole či bruslích. Sport vám pročistí hlavu.
- 10 Vsaďte na pravidelný režim a naordinujte si spánek, který vám posílí mozek.



POTREBUJETE PORADIŤ?

Kontaktujte našich profesionálov.



Katarína Zemančíková

obchodný zástupca – technológ

+421 903 618 003 | zemancikova@lesaffre.sk



Jozef Pešta

obchodný zástupca – technológ

+421 903 618 036 | pesta@lesaffre.sk

Mapa regionálneho rozdelenia Slovenska



Štefan Tóth

technológ pre priemyselné pekárne

+421 903 618 810 | sto@lesaffre.sk