

# ŚWIEŻO UPIECZONE

## Śniadanie Mistrzów

*Mija dopiero pierwszy miesiąc nauki, ale wielu rodziców już głowi się, co przygotować swoim pociechom na drugie śniadanie do szkoły. Zdarza się, że tradycyjne kanapki często nietknięte wracają do domu, z plecaka przenoszą się do szuflady ze skarpetkami, kosza na śmieci lub kończą w misce czworonożnego pupila.*

– Najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia jest pierwsze śniadanie i o tym nie możemy zapominać. Ma ono ogromne znaczenie dla fizjologii młodego człowieka m.in. umiejętności skupienia uwagi podczas zajęć lekcyjnych. W zabieganym świecie jednak często pierwszym posiłkiem dnia jest ten zjadany w szkole. Dlatego powinien być prawidłowo zbilansowany, zarówno pod kątem ilości, jak i jakości produktów spożywczych.

Aby zachęcić niejadków i uniknąć monotonii, zmieńmy swój stosunek do szkolnej kanapki. **Idźmy w kierunku pieczywa pełnoziarnistego, z dodatkiem siemienia lnianego, dyni, słonecznika czy ziół i oliwek.** Tego typu pieczywa nie brakuje w ofercie Piekarni Cukierni Putka. Do produktu węglowodanowego dodajmy źródło białka np. kabanosy, jajko, serek, a tradycyjną wędlinę zastąpimy ciekawymi pastami. **Do szkolnej śniadaniówki pakujemy zawsze porcję warzyw, czyli źródło składników mineralnych i witamin.** Starsze dzieci bez problemu

radzą sobie z sałatkami i surówkami, młodszym warto przygotować coś, co da się wygodnie zjeść na korytarzu bez konieczności siadania. Mogą to być np. warzywa pokrojone w słupki (marchew, kolorowe papryki, seler naciowy), w plastry (rzodkiewka, ogórek, kalarepka) czy też podane w całości (pomidorki koktajlowe).

**Jako druga przekąska doskonale sprawdzają się wszelkiego rodzaju omelety, placki oraz uwielbiane przez dzieci drożdżówki z dodatkiem sezonowych owoców.** Dla smakoszy warto przygotować ciasteczka z ziółkami, z suszonymi owocami, do tego coś nabiałowego np. jogurt. **W plecaku ze szkolnym śniadaniem nie może zabraknąć porcji owoców i oczywiście butelki z wodą lub termosu z owocową czy ziołową herbatką** – podpowiada dietetyk dr inż. Aleksandra Czarnewicz-Kamińska, a my dzielimy się pomysłami na proste i ciekawe śniadania do szkoły, dla których bazę stanowią wypieki Piekarni Cukierni Putka (str. 2).



**NOWOŚĆ**

### BEZGLUTENOWA BUŁKA SZKOLNA Z MAKIEM

Kolejna nowość spod znaku Przekreślonego Kłosa to dowód na to, że dieta bezglutenowa nie musi być monotonna.

Wypiekana z mąki ryżowej Bułka Szkolna to świetna propozycja na drugie śniadanie dla osób na diecie bezglutenowej i nie tylko. Delikatna bułka świetnie komponuje się z różnymi dodatkami zarówno wytrawnymi, jak i słodkimi.

To idealny wybór dla dużych i małych smakoszy.



BEZ JAJ



BEZ LAKTOZY



BEZ SOI

#### Składniki:

- » mąka ryżowa,
- » skrobia ryżowa,
- » skrobia z tapioki,
- » woda,
- » mak niebieski (9%),
- » cukier,
- » olej rzepakowy,
- » drożdże,
- » sól.



**ZAPRASZAMY NA ZAKUPY ONLINE**

[www.putkabezglutenu.pl](http://www.putkabezglutenu.pl) • [www.putkaonline.pl](http://www.putkaonline.pl)

# Gorący temat

*Babcia ciasta nie mroziła, ze świeżego chleba robiła.*

– Odkąd pamiętam, u babci robiło się chleb ze świeżego ciasta. Kontynuujemy rodzinne tradycje. Dlatego nasze firmowe piekarnie wyposażone są w piece, w których wypiekamy pieczywo ze świeżego niemrożonego ciasta – mówi Zuzanna Putka-Twardowska, przedstawicielka czwartego pokolenia zarządzającego Piekarnią.

Niepowtarzalny zapach gorącego pieczywa, który otula wnętrza putkowych piekarni to nasz znak firmowy, podobnie jak smak wypieków pozyskiwany dzięki wspólnej pracy wielu ludzi. Każdego dnia piekarze w Jawczycach starannie wyrabiają ciasto, dzieląc je i nadając mu kształt.

Tak przygotowane zostaje schłodzone (**nie zamrożone**) i trafia do poszczególnych piekarni stacjonarnych. Tu przeszkolony personel dba, by w odpowiedniej temperaturze garowania uśpione dotąd drożdże

spowodowały rozrost przyszłych puszystych bułeczek. Następnie dla każdego produktu wybiera odpowiedni program pieczenia i bacznie pilnuje, by skórka była rumiana, a mięksiz idealnie wypieczony.

Miłośnicy ciemnego pieczywa nie raz sięgnęli po jeszcze ciepłe *Razówki*, *Grahamki* czy *Bułki Rustiko*. Wielbiciele chrupiącej skórki z pewnością znajdą putkowe gorące *Sznytki* i *Bagietki*. Wśród przysmaków prosto z pieca, dostępnych w piekarniach stacjonarnych, dzięki stosowanej przez nas **technologii odroczonego wypieku**, oferujemy także aromatyczne *Bułki Dyniowo-Słonecznikowe*, *Kukurydziane* oraz słodkie i słone przekąski.

– Technologia odroczonego wypieku, w uproszczeniu polega na schłodzeniu uformowanych kęsów ciasta do temperatury 4°C, a następnie jego leżakowaniu przez min. 12 godzin. Obniżenie temperatury

powoduje spowolnienie aktywności drożdży, nie ma natomiast przełożenia na aktywność zawartych w mące naturalnych enzymów odpowiedzialnych za tworzenie związków smakowych. Dlatego też wydłużone prowadzenie ciasta skutkuje lepszym i intensywniejszym aromatem gotowych wypieków.

Przygotowane w ten sposób ciasto dostarczane jest do piekarni stacjonarnych, gdzie przed włożeniem do pieca stopniowo podwyższana jest jego temperatura. Powolny rozrost odbywa się w skrzynkach piekarniczych tzw. *kastach* lub w garowni w temperaturze ok. 25–30°C.

Cały proces, łącznie z wypiekiem, musi zakończyć się w ciągu 36 godzin od momentu wyrobienia ciasta.

W przeciwieństwie do produktów mrożonych, które wypiekane są w piekarni, a następnie kolejny raz podlegają obróbce termicznej w sklepie, pieczywo z odroczonego wypieku utrzymuje dłużej świeżość. Jest mniej wysuszone i charakteryzuje się lepszym smakiem oraz głębszym aromatem – wyjaśnia Marcin Puchalski, Dyrektor Produkcji, Członek Zarządu Piekarni Cukierni Putka.



## ZALETY METODY ODROCZONEGO WYPIEKU

- » INTENSYWNY SMAK I AROMAT
- » DELIKATNA STRUKTURA MIĘKISZU
- » DŁUGO UTRZYMUJĄCA SIĘ ŚWIEŻOŚĆ
- » CHRUPIĄCA SKÓRKA
- » STAŁY DOSTĘP DO ŚWIEŻEGO PIECZYWA PROSTO Z PIECA

## ŚNIADANIE MISTRZÓW - INSPIRACJE



Gwiazdne kanapki z sałatą i hummusem

fol. Matczyne Fanaberie

Ulubiony chleb Twojego dziecka pokrój na kromki. Wytnij z nich kształt gwiazdek za pomocą foremki do ciastek (możesz użyć innego kształtu). Posmaruj hummusem i udekoruj warzywami. Możesz wykorzystać również pastę jajeczną lub dowolne dodatki do pieczywa.

**Do przepisu polecamy Chleby:**

Bieleński, Pełnoziarnisty, Orkiszowy z Czarnuszką lub pieczywo bezglutenowe np. Chleb Owsiany



Tostowe roladki z szynką, serem i warzywami

fol. Just o Salad

Kromki chleba tostowego układamy na desce i wałkujemy na cienkie placki. Skrapiamy je mlekiem z obydwu stron, a następnie na każdej układamy plasterki sera żółtego, szynki, 2–3 listki szpinaku oraz kawałek ogórka i papryki. Całość ciasno zwijamy w roladkę i smażymy na patelni delikatnie obracając, aż chleb ładnie się zarumieni z każdej strony.

**Do przepisu polecamy Tosty:**

Pszenny, Maślany, z Mąką Pełnoziarnistą



Muffinki z jajkiem, serem i suszonymi pomidorami

fol. Matczyne Fanaberie

Pokrój bułkę na cienkie kawałki i ugnieć po 2–3 w wysmarowanej masłem formie na babeczki. W misce roztrzep 2 jajka, dodaj łyżkę śmietany i łyżkę startej mozzarelli. Dosyp ulubione zioła i suszone pomidory. Tak przygotowaną masę wlej do foremek wyłożonych wcześniej bułką. Piecz przez 10–15 minut w temperaturze 175–180°C.

**Do przepisu polecamy:**

Kajzerkę, Sznytę, Bułkę Wrocławską lub Bezglutenową Bułkę Wyborową

Więcej pomysłów na ciekawe śniadania dla dzieci znajdziesz w naszej Księdze Inspiracji na [www.ksiega-inspiracji.pl](http://www.ksiega-inspiracji.pl)

# Nie dla psa kiełbasa, a bułeczka?

O pieczywie w diecie zwierząt z Łukaszem Różańskim,  
kierownikiem Działu Żywienia Zwierząt w warszawskim Zoo  
rozmawiała Małgorzata Müldner.

## Dlaczego pieczywo smakuje zwierzętom?

– Porównałbym to z zamiłowaniem dzieci do cukierków. Pieczywo jest pokarmem o specyficznej strukturze i smaku często przez zwierzęta postrzeganym jako słodki. Nawet, jeśli nam się wydaje, że pieczywo np. białe nie jest słodkie, dla zwierzaków jest.

## Czy zwierzęta mogą jeść pieczywo?

– Pieczywo jest pokarmem ludzi, a nie zwierząt i trzeba o tym pamiętać. Kiedyś także w ogrodach zoologicznych zwierzęta jadły więcej ludzkiego pokarmu m.in. pieczywa, nabiału, kasz. Dzisiaj od tego odchodzimy i staramy się żywić zwierzęta w sposób zgodny z warunkami ich bytowania w środowisku naturalnym. A warunkach naturalnych zwierzęta nie jedzą przetworzonego ziarna. Wszystko jednak zależy od spożywanych ilości.



W niedużych dawkach niektóre zwierzęta mogą od czasu do czasu dostać np. w formie nagrody bułkę czy kawałek chleba, ale nie może to być składnik codziennej diety.



## Dla których zwierząt smakołyki z piekarni nie są wskazane, a którym nie szkodzą?

– W świecie zwierząt ten pokarm zdecydowanie najbezpieczniejszy będzie dla dzików, bo są one wszystkożerne. Pieczywo natomiast nie nadaje się dla drapieżników i kotowatych. Nie powinny go jeść także przeżuwacze oraz ptaki (szczególnie wodne). Przeżuwacze np. krowy, kozy, owce, jelenie mają czterokomorowy żołądek (wielbłądowate trzykomorowy). W pierwszym żołądku swego rodzaju kadzi fermentacyjnej, w odpowiednich warunkach pH żyją bakterie (również pierwotniaki i drożdże), które trawią włókno z liści i traw. Jeśli przeżuwacz dostanie dużą ilość pieczywa, to nastąpi zbyt szybka fermentacja, powstanie dużo kwasu i w efekcie zginą dobre bakterie. Zwierzę nie będzie w stanie przetrawić włókna roślin, a zgromadzone gazy spowodują wzdęcia. Nadmiar węglowodanów z przewagą skrobi nie służy również koniom. Oczywiście nic złego się nie wydarzy, jeśli wielbłąd, żyrafa, owca czy koń zjedzą sporadycznie kawałek czerstwego pieczywa.

## Jakie są zasady dotyczące żywienia naszych kanapowych pupili?

– Pies jest obligatoryjnym mięsożercom, ale zjada pewne ilości pokarmów roślinnych. Nawet dzikie wilki np. rude wilki grzywiaste, mają w swojej diecie trawę oraz niektóre owoce.

Na pokarmy roślinne dzicy mięsożercy natrafiają również w żołądkach swoich roślinożernych ofiar. Domowe psy zaadoptowały się do przyjmowania węglowodanów w diecie, jedzą karmy z udziałem zbóż i nic złego im się nie dzieje. W miarę bowiem jak wzrasta udział węglowodanów w ich diecie, rośnie (do pewnego stopnia) wydzielanie enzymów trawiących skrobię. Tak więc chleb w żywieniu psów nie zaszkodzi – pod warunkiem, że będzie dawkiowany z zachowaniem zdrowego rozsądku. Inaczej wygląda sprawa, jeśli chodzi o koty, które mają problem w trawieniu skrobi i innych węglowodanów. Koty jednak, o ile nie doskwiera im głód, rzadko są zainteresowane pieczywem.

## Jeśli chcemy nagrodzić zwierzęta kawałkiem pieczywa, to jaki rodzaj wybrać?

– W przypadku małej przekąski, żadne pieczywo nie zaszkodzi.

Nasze słonie, gdyby im na to pozwolić, zjadłyby każde pieczywo i w każdej ilości. Niedźwiedzie bardzo lubią słodkie bułeczki i takie dostają na urodziny lub w formie nagrody. Dwie, trzy bułeczki na 200 kg niedźwiedzia na pewno nie spowodują problemów. Bułeczkę od czasu do czasu mają przyjemność skosztować również wielbłądy, choć w naturze spożywają w zasadzie tylko i wyłącznie trawę. O tym jednak, czy zwierzę można nagrodzić smakołykiem, zawsze decydują opiekunowie. Stąd apel do odwiedzających warszawskie Zoo, by nie dokarmiać naszych podopiecznych. Zwierzęta z łakomstwa i ciekawości chętnie sięgną po podtykane gofry, kanapki itd., ale później będą chorować.

Dziękuję za rozmowę



# PUTWORNE PRZYGYDY

## Apetyt na śniadanie



– Nie wiem, kiedy minęły wakacje? – zastanawiała się głośno Kromka, pakując przybory do szkoły. Do plecaka włożyła książki, zeszyty, długopis i ulubione kredki, dzięki którym wytwory jej wyobraźni nabierały kolorów. Już chciała zasunąć suwak, gdy usłyszała głos Antoniego.

– Czy nie zapomniałaś o najważniejszym?

– O tak! Rzeczywiście! – przytaknęła i wysunęła łapkę po pudełko z drugim śniadaniem. Zajrzała do środka, a po chwili dyskretnie obtarła obśliznione wokół pyszczka futerko.

– Już się nie mogę doczekać, kiedy zjem te wszystkie pyszności. Dziękuję Antoni!

– krzyknęła, zbiegając po schodach, a za nią pędzili Okruch i Pajdek.

Pozostałe Putwory, w przeciwieństwie do Kromki, nie myślały o śniadaniu. Ich cała uwaga skupiona była na szkolnej wycieczce.

Dawno odkładana wyprawa wreszcie doszła do skutku i zaledwie po dwóch lekcjach mali odkrywcy stanęli pod bramą opatrzoną wielkim napisem „ZOO”. Ach, co to było za miejsce! Wielki teren skryty pod koronami drzew stanowił labirynt mniejszych i większych wybiegów, pawilonów, w których mieszkały zwierzęta niemalże z całego świata, w sumie ponad 12 tys. osobników reprezentujących około 500 gatunków. Przybysze z wysp Tajemniczych Smaków, Receptur i Zapachów znali te niezwykle stworzenia jedynie z opowiadań. Bo choć w swych małych łódkach przypominających kształtem makaron dopłynęli do Ameryki, Afryki i Południowej Europy, nie spotkali tam rodziny bazyliżków, serwali, gepardów, bizonów preriowych, koczokodanów błotnych czy egzotycznych papug jak hiacyntowa ara. Pajdek zatrzymał się przy wybiegu lwa i obserwował jak ogromna kość, niczym krucha zapałka, znika w paszczy króla zwierząt. Instynktownie odsunął się od ogrodzenia, dziękując losowi, że nie wszedł w drogę drapieżnikowi w jego naturalnym środowisku. „W innym wypadku nigdy, przenigdy nie dotarłbym do piekarni i nie poznał zapachu oraz smaku ciepłego pieczywa” – pomyślał Pajdek i nagle poczuł putworny głód. W Zoo nastała pora karmienia zwierząt.

– Przerwa na drugie śniadanie! – krzyknęła Pani nauczycielka i całe towarzystwo rozbiegło się w poszukiwaniu wygodnego miejsca. Pełne wrażeń, bogate w nowe znajomości Putwory przysiadły na ławce i w milczeniu sięgnęły po swoje przysmaki. Kromka delektowała się Bezglutenową Bułką Szkolną z Makiem, do

której wybornie pasował plaster żółtego sera, soczysty liść sałaty i małe pomidorki. Na deser Antoni przewidział Bezglutenową Muffinkę z Owocami. Troskliwy opiekun dbał, by mimo diety, śniadania Kromki nie były nudne i zachęcały do jedzenia. Każdego dnia w swojej śniadaniówce znajdowała nowe smaki lub różne kombinacje już tych dobrze znanych. Na brak apetytu nigdy nie narzekał Pajdek – miłośnik ciepłych bułeczek. Teraz zjadał pokrojone w słupki kolorowe warzywa i chrupiąca Sznytkę, którą kupił w putkowej piekarni po drodze do Zoo. Pani ekspedientka podała ją prosto z pieca, bo stworek wytłumaczył, że takie właśnie lubi najbardziej. Na przekąskę wybrał zaś delikatną Bułkę Jogurtowo-Serową. Okruch natomiast nie zostawił ani okruszka po Mini Chałeczce posmarowanej śliwkowymi konfiturami i dokładnie opróżnił pudełeczko z jogurtem, który w piekarni przygotowała Pani Janeczka.

Jedzenie śniadania nie przeszkadzało Putworom w wymianie wrażeń.

– Ten świat nie różni się wielce od naszych wysp. Tu też mieszkają niesamowite stworzenia. Niektóre są w prązki, a inne w ciapki. Śmiało wyciągają do słońca długie szyje w poszukiwaniu liści lub chowają się w skorupach i żółtym krokiem idą przez życie. Bywają zwinne jak buszujące w gałęziach pigmejki albo niezdarne niczym hipopotam na lądzie. Są też ogromne jak słoń oraz maleńkie i nieśmiałe na miarę kanczyla jawajskiego – rozważał Okruch.

– Mają też takie piękne oczy i rzęsy... – rozmarzyła się Kromka wpatrzona w wielbłądzicę, która odwzajemniała spojrzenie. W Zoo wszak nigdy nie ma pewności, kto komu bardziej się przygląda i po której stronie ogrodzenia znajdują się ciekawsze okazy.

– Pod żadnym pozorem nie daj jej jedzenia! – wrzasnął Pajdek i tym samym wyrwał Kromkę z odrętwienia. – Antoni uprzedzał, że zwierząt nie można dokarmiać, bo mogą później chorować – dodał.

– Mówił też, że chlebem zawsze warto się podzielić, ale Zoo nie jest do tego dobrym miejscem, choć bułeczki smakowałyby nie jednemu z jego mieszkańców – odparła spokojnie Kromka i wstała z ławki, bo pani nauczycielka dała znak do wymarszu.

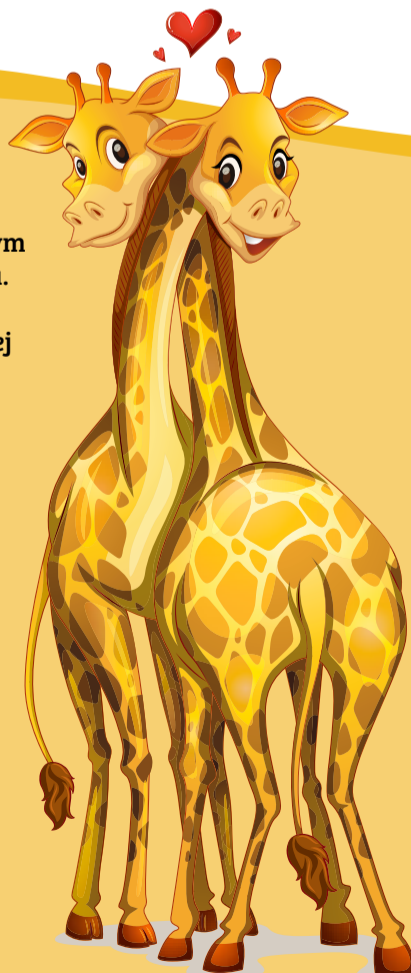
Po chwili najedzone Putwory wędrowały alejkami, chłoneły nowe odgłosy, zapachy, a przede wszystkim opowieści o zwyczajach zwierząt. Tak to już jest, że kiedy do żołądka trafi odpowiednia porcja węglowodanów, białka i niezbędnych minerałów, mózg pozostaje głodny jedynie wiedzy.

### ROZWIĄŻ KRZYŻÓWKĘ!

Hasło utworzą literki ponumerowane w prawym, dolnym rogu od 1 do 15. Podpowiedzi znajdziesz w opowiadaniu.

Poprawnie wypełnionym hasłem pochwal się w najbliższej Piekarni Cukierni Putka i odbierz 3 Mini Pączki. Zabawa trwa do 22.10.2021 r.

1. Czego zapomniała spakować Kromka?
2. Inaczej król zwierząt.
3. Jaką bułeczkę zjadł na śniadanie Pajdek?
4. Deser Okrucha.
5. Wyciąga do słońca długą szyję.
6. Chowają się do skorupy.
7. Ma piękne oczy.
8. Niezdarny na lądzie.
9. Głodny wiedzy.



1.															
	7	13				1								9	
2.															
		15													
3.															
			8												
4.						3									
5.															
				2											
6.															
							14	6							
7.															
													11		
8.															
						5						10			
9.															
										4					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

