

Pro Vás...

Zpravodaj společnosti backaldrin s.r.o. • číslo 1 • březen/duben • ročník 2017



backaldrin[®]

The Kornspitz Company



Stravování školáků

... co přináší „pamlsková“ vyhláška

**Čtěte časopis Pro Vás
a soutěžte s námi!**

... ceny pro každého

NETRADIČNÍ SUROVINY

... v pekařských směsích společnosti backaldrin



• **Marek Vykusa**
obchodní manager
společnosti backaldrin s.r.o.

Vážené pekařské a cukrářské společnosti,

byl mi svěřen úkol, uvést nové číslo našeho časopisu „Pro Vás“. Jako každý, kdo má tuto čest, jsem dlouho přemýšlel, jak začít a co sdělit. Co se událo v poslední době, jaký to mělo dopad případně význam pro prostředí, v kterém se pohybujeme? Jak se vyvíjí náš obor? Co nás asi nejvíc ovlivňuje? A samozřejmě jakou cestou jít dále? Mnoho otázek na to, aby člověk dokázal vše popsat jedním dechem.

Začnu tedy tím, co se událo. Konečně jsme zase zaznamenali zimu, která nás lyžaře potěšila, automobilisty vyzkoušela a silničáře jako vždy zaskočila. A vidíte, každý se na ni díváme z jiného úhlu. Jedni budou chválit, druzí zatracovat. I doma jsme řešili, že pro jedno z dětí bylo dobře, když sněží a občas nedorazí autobus. Druhé naopak litovalo, že se nekonal výlet. Život je pestrý a věřím, že většina z nás je za to ráda. Určitě kaž-

dý má rád svou volnost a možnost rozhodnout se, kam směřovat. Co pro jednoho může být výzva, pro druhého bude znamenat muka. Proto se snažíme být výjimeční, najít své uplatnění a tím oslovit. Cítíme to v soukromém, ale i profesním životě.

Školáci – naši „pubertáci“ v tomto období dohánějí, co se dá. Probíhají přijímací zkoušky na střední školy a každý se snaží vybrat tu nejlepší. Víme z vlastní zkušenosti, jak nelehké je to úkol, zvolit si v tomto věku svoji budoucnost. Snažíme se jim pomoci, ale nakonec bude na nich, jaký život prožijí. I my jsme však podrobováni každodenním zkouškám: nedostatek zaměstnanců, odbyť za „slušnou“ cenu, legislativa, kontroly všech možných institucí apod. Přesto nacházíme energii posouvat naše řemeslo dál. Vnímáme nové trendy a konzumentům přinášet nové produkty s přidanou hodnotou a naší poctivostí.

Jeden z kladenských hokejistů řekl: „Proč by měly děti poslouchat rodiče? Můžeš jim ušetřit jejich čas, aby nemusely vším procházet na vlastní kůži. Mladí by měli naslouchat starším, stejně jako děti svým rodičům, protože ti už stejné situace zažili. Pokud poslouchat nebudou, nic špatného se nestane, ale neušetří si čas.“

Backaldrin jako partner pekařů a cukrářů se cítí povinován pomáhat v tomto směru. Přinášíme proto nejen informace, předáváme i zkušenosti. Je jen na Vás zákaznících, využít nové trendy, které představujeme. Nejsme Vaši rodiče a už vůbec si nehrajeme na Vaše učitele. Jsme partneři, kteří se rádi podělí o své zkušenosti, a máme radost, pokud pomůžou v rozvoji. Nejsme pouzí prodejci, jsme firma založená na vývoji a udávání směru. Dlouhodobě využíváme pradávných plodin, ke kterým se vracíme a inovujeme. V tomto vydání se dočtete o některých z nich.

Rád bych Vás pozval na setkání pro zákazníky, zejména květnový seminář v Astenu, který svým programem obohatí každého z Vás. Budete zde mít příležitost nabrat inspiraci pro své podnikání a nezávazně shlédnout nové technologie využívané po celém světě. Naši obchodní zástupci rádi sdělí podrobnosti.

Přeji Vám krásné jaro, necht' kvete vše, co budete vytvářet. Přeji zelené a „bezbolestné“ Velikonoce a těšíme se na setkání s Vámi.

Marek Vykusa
obchodní manager
společnosti backaldrin s.r.o.



Netradiční suroviny v pekařských výrobcích

Pokud si ve vyhledávači zadáte pojem „*superpotraviny*“, získáte přibližně 10 milionů odkazů s převahou na blogy o zdravém stravování, online časopisy, ale také na prodejce potravinových doplňků. Je to snad pouhé kreativní marketingové a mediální šílenství? Nebo skutečně poskytují tyto potraviny přidanou hodnotu v podobě vysokého obsahu výživných látek, které by měly prospívat zdraví (jako například vitamíny a minerální látky)? Pojďme se tedy společně této problematice podívat na pomyslný „*zoubek*“.

Superpotraviny

Poprvé byl tento výraz použit na počátku 20. století, k rozšíření však došlo až na počátku 21. století a dnes snad už každý z nás zařadil tento pojem do svého slovníku. Vztahuje se v zásadě jen na potraviny a to především na ovoce a zeleninu, neboť májí jako první v řadě určité zdraví prospěšné vlastnosti. Tento trend souběžně úzce souvisí s větším zájmem lidí o své zdraví, zdravou stravu a celkově o zdravý životní styl. Avšak o jejich neobyčejných účincích již věděly pradávne civilizace!

Bohužel seznam potravin, které lze označit jako „*superpotraviny* nebo *superfood*“ není jednotný – jmenovitě do této kategorie například patří červená řepa, borůvky, chia semínka, mladý ječmen, nepražené kakaové boby, citrusy, některé ryby, ořechy, semínka (konopná, lněná, slunečnicová, dýňová) a luštěniny (fazole, čočka, sója), exotické ovoce (avokádo, granátové jablko, mango, kiwi), řasy (*chlorella*, *spirulina*), quinoa či kustovnice čínská (*góji*), laskavec (*amarant*) ale i med, a tak si na mušku vezme alespoň některé

z nich. Především ty, které mají co do činění s pekařským a cukrářským řemeslem.

Amarant – laskavec

Pochází ze Střední Ameriky, byl pěstován Aztéky a Inký již před třemi tisíciletími. Podle svého využití se řadí k pseudoobilovinám. Botanicky ho ale mezi obilniny zařadit nemůžeme, má jen podobné využití ve výživě lidí. Pro své výživné vlastnosti byl ceněn a oslavován jako potrava bojovníků. Vyznačuje se sladkooriškovou chutí. Tepelně upravená semínka jsou křupavá. Amarantová zrna obsahují prospěšné nenasycené mastné kyseliny, hlavně kyselinu olejovou a linolovou. Působí jako prevence bolesti a poškození kloubů a kloubních chrupavek. Také zpomalují stárnutí mozku. Dále obsahují látku skvalen, která je antioxidant, napomáhá regeneraci a působí proti cholesterolu v krvi a niacin vhodný pro diabetiky a osoby trpící úzkostnými stavy nebo depresemi. V amarantu není žádný lepek, hodí se proto i pro celiaky a alergiky.

Borůvky

K velmi oblíbeným a známým superpotravinám patří borůvky. Toto vzácné ovoce se především vyznačuje vysokou koncentrací určité skupiny antioxidantů – především antokyanů. Působí v našem těle jako ochranný štít před volnými radikály a bakteriemi. Příliš mnoho volných radikálů v těle může způsobit oxidační stres, při kterém dochází k poškození buněk, to může vést k onemocnění souvisejícím se stárnutím, jako je rakovina, diabetes a onemocnění srdce. Čerstvé, sušené, mražené i jinak konzervované borůvky jsou lékem při všech respiračních onemocněních, pomá-



hají léčit chřipku, angínu, bronchitidu, rýmu a jiná infekční a zánětlivá onemocnění sliznic. Dokáží také zlepšovat a udržovat náš zrak.

Góji – kustovnice čínská

Kustovnice čínská (*godži, goja, červený diamant*) se tradičně pěstuje v Číně, pěstitelé z provincie Ningxia patří mezi nejvyšší producenty plodů góji. Pro svůj výjimečný obsah vitamínů, minerálů a dalších pro tělo prospěšných látek je právem označována za nejprospěšnější superpotravinu 21. století. Ve starověké Číně sloužila góji dokonce i jako platidlo. Podle klasických historických spisů tradiční čínské medicíny góji zejména posiluje energii jin v dráze ledvin a jater, zlepšuje zrak a přispívá k vitalitě a dlouhověkosti. Posiluje imunitní systém, snižuje hladinu cholesterolu a má protizánětlivé účinky. V čerstvé podobě obsahuje velké množství vitamínů A a C.

Chia semena – šalvěj hispánská

Historie užívání maličkých chia semínek sahá až k Aztékům a Mayům z Jižní Ameriky, kteří je používali hlavně jako zdroj energie. Pojmenování „chia“ je mayský výraz pro „sílu“. Další možný původ názvu semínek pochází z aztéckého slova „chian“, které znamená „olejný“. Vzhledem k vysokému obsahu vlákniny absorbují chia semínka v žaludku velké množství vody, čímž nabobtnají a navozují pocit plnosti. Díky tomu jsou vhodnou potravinou při hubnutí.

Kakao

Také kakao snižuje riziko onemocnění srdcí a cév. Důvodem je vysoký obsah flavonoidů, které regenerují a zpevňují cévy. Syrové kakao již Aztékové nazývali potravou bohů, bylo považováno za afrodiziakum a sloužilo taktéž jako platidlo (*kakaové boby*).

Závěrem

V kombinaci s vyváženou pestrou stravou mohou superpotraviny významně přispět ke zdravému vývoji našeho těla. Příjem těchto potravin v podobě tablet není možný, protože není vědecky dokázáno, zda tyto látky v izolované formě může lidský organismus pojmout.

Dita Szabo
asistentka
společnosti backaldrin s.r.o.

Zdroj:

www.kornspitz.com; www.superpotraviny.
webnode.cz; www.ona.idnes.cz;
www.wikipidie.cz



Ze sortimentu backaldrin: Co Vás čeká v backademii

Sabia

– údaje o výrobku č.: 3419

Výhody:

- ✎ pekařská směs složená ze semínek olejnatých rostlin, koření a vloček s dostatkem prostoru pro vlastní kreativní tvoření
- ✎ neobsahuje přídavné látky – lze ji tedy označit jako Clean Label
- ✎ je využitelná buď jako zápara do těst, nebo jako posyp na chléb a pečivo
- ✎ záparu (1 díl směsi + 1 díl vody) můžeme dávkovat do jakéhokoliv druhu těsta
- ✎ v pekařské směsi jsou již 2 % soli

Dávkování: doporučené – 20 %, lze upravit dle vlastního požadavku

Hmotnost: 25 kg – papírový pytel

Amarantus mix

– údaje o výrobku č.: 2787

Výhody:

- ✎ pekařská směs na výrobu nejen rustikálních chlebů a pečiva
- ✎ vysoký podíl semen a vloček, jako jsou například lněná a slunečnicová semena, kukuřičné a ječné vločky
- ✎ obsahuje taktéž pšeničný a sójový šrot
- ✎ chléb i pečivo se vyznačují elastickou střídkou, která se snadno potírá
- ✎ vyváženou – výraznou chuť dodává pečivu žitná sladová mouka (*pražená*)
- ✎ tmavé zbarvení propůjčuje chlebu a pečivu přídavek kakaa ve směsi
- ✎ prodlužuje trvanlivost pekařským výrobkům a zamezuje jejich drobivosti

Dávkování: dle zvolené receptury

Hmotnost: 25 kg – papírový pytel



Sabia

– pečivo s žitným charakterem

Receptura

Studená zápara:

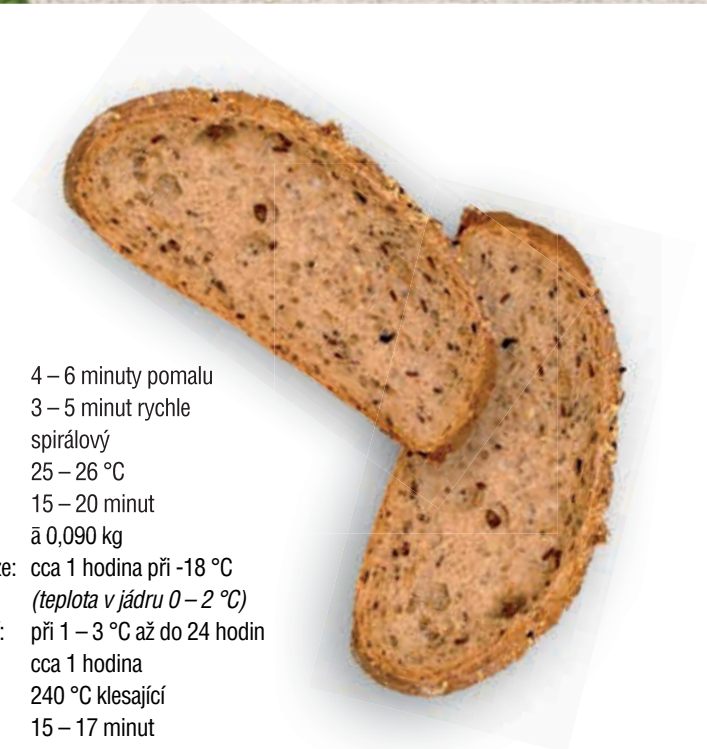
2,000 kg	Sabia (č. výr. 3419)
2,000 kg	voda
<u>4,000 kg</u>	studená zápara (doba stání 20 – 30 minut)

Těsto:

4,000 kg	studená zápara
3,500 kg	pšeničná mouka
3,500 kg	žitná mouka
3,000 kg	Roggen mix (č. výr. 2216)
5,000 kg	voda (cca)
0,400 kg	droždí
0,350 kg	olej
<u>19,700 kg</u>	těsto

Příprava:

Doba míchání:	4 – 6 minuty pomalu 3 – 5 minut rychle
Mísicí stroj:	spirálový
Teplota těsta:	25 – 26 °C
Doba zrání:	15 – 20 minut
Navážka těsta:	ā 0,090 kg
Slow dough® – fáze:	cca 1 hodina při -18 °C (teplota v jádru 0 – 2 °C)
Teplota skladování:	při 1 – 3 °C až do 24 hodin
Dokynutí:	cca 1 hodina
Teplota pečení:	240 °C klesající
Doba pečení:	15 – 17 minut



Výroba:

Z výše uvedených surovin vymícháme středně tuhé těsto. Olej přidáme až jednu minutu před koncem míchání. Po nakynutí těsto vyválíme na 1,5 cm. Nakrájíme dle požadavku a sázíme na pečicí plech. Okamžitě zamrazíme při -18 °C. Přibližně po cca 1 hodině dosáhneme požadované teploty jádra (0 – 2 °C) a uskladníme při 1 – 3 °C. Po zchlazení navlhčíme povrch a dozdobíme směsí Sabia, která nám může posloužit i jako posyp. Necháme ještě kynout 1 hodinu a dobře vykynuté pečeme s přidavkem páry.

Tip: Více informací o směsi Sabia naleznete na www.backaldrin.cz



Vícezrnný chléb s amarantem

Receptura

Těsto:

8,000 kg	žitná mouka
2,000 kg	Amarantus mix (č. výr. 2787)
0,200 kg	sůl
0,200 kg	droždí
0,400 kg	BAS tmavý (č. výr. 1250)
7,000 kg	voda (cca)
<u>17,800 kg</u>	<u>těsto</u>

Příprava:

Doba míchání:	7 – 8 minut pomalu 2 – 4 minuty rychle
Mísicí stroj:	spirálový
Teplota těsta:	28 – 30 °C
Doba zrání:	20 – 30 minut
Navážka:	0,380 kg
Teplota pečení:	250 – 200 °C
Doba pečení:	20 minut

Výroba:

Z výše uvedených surovin vymícháme středně tuhé těsto. BAS tmavý přidáme po částečném zamíchání. Vytvarované bochníky obalíme v Posypové směsi a vložíme do forem. Po nakynutí nařizujeme a pečeme.

Více receptů a informací naleznete na www.backaldrin.cz v brožurě **Návrat k tradicím / amarant – chia – góji**



Chléb s mrkví

Receptura

Těsto:

7,000 kg	pšeničná mouka
3,000 kg	žitná mouka
1,000 kg	Streumix (č. výř. 2419)
6,000 kg	voda (cca)
0,200 kg	sůl
0,300 kg	droždí
3,000 kg	mrkev strouhaná
0,200 kg	BAS tmavý (č. výř. 1250)
0,050 kg	LC-Power (č. výř. 2346)
20,750 kg	těsto

Příprava:

Doba míchání:	7 – 8 minut pomalu 2 – 4 minuty rychle
Mísicí stroj:	spirálový
Teplota těsta:	28 – 30 °C
Doba zrání:	20 – 30 minut
Navážka:	0,580 kg
Teplota pečení:	250 – 270 °C klesající na 200 °C
Doba pečení:	30 – 35 minut



Speciální receptura pro naše čtenářky a čtenáře!

Výroba:

Z výše uvedených surovin vymícháme středně tuhé těsto. BAS tmavý přidáme po částečném zamíchání. Vytvarujeme do požadovaného tvaru a necháme kynout. Po nakynutí nařizujeme a pečeme.

Stravovanie školákov v hľadáčku legislatívy

Kvalita školského stravovania v Českej republike je legislatívne ošetrená po stránke obsahovej Vyhláškou č. 107/2005 Sb. o školníom stravovaní, po stránke prípravy a uchovávaní potravín Vyhláškou č. 602/2006 Sb. o hygienických požiadavkách na stravovací služby. Sortiment nápojových a potravinových automatov a školských bufetov doposiaľ regulovaný nebol. Od 20. 9. 2016 začala v ČR platiť tzv. „*pamlsková*“ vyhláška, ktorú vydalo Ministerstvo školstva, mládeže a telovýchovy v spolupráci s Ministerstvom zdravotníctva – Vyhláška č. 282/2016 Sb. o požiadavkách na potraviny, pro ktoré je prípustná reklama a ktoré lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách a školských zařízeních. Školy mali ešte tri mesiace na to, aby sortiment v bufetoch a automatoch prispôsobili novým požiadavkám. Vyhlášku musia dodržiavať od 1. 1. 2017.

Podľa ministerstva školstva je hlavným cieľom tejto normy zlepšenie doterajšieho nevyhovujúceho stavu na školách, kde väčšina bufetov a automatov ponúka predovšetkým sladkosti a sladené nápoje, ktoré nie sú vhodné ako náhrada za nutrične plnohodnotnú desiatu, či olovrant pri opakovanej dennej konzumácii. Na predaj je možné ponúkať len potraviny, ktoré zodpovedajú svojim výživovým zložením zásadám zdravej stravy. Požia-

davky sú upravené pre školy s povinnou školskou dochádzkou – pre základné a viacročné stredné školy, v prípade, že do bufetu, resp. k automatu majú prístup žiaci s povinnou dochádzkou. Požiadavky sa nevzťahujú na školské stravovanie, ktoré je upravené samostatnou, vyššie uvedenou, vyhláškou.

Vyhláška č. 282/2016 Sb. stanovuje aké potraviny môžu byť v školách ponúkané a sta-

novuje limity obsahu soli, tukov a cukru pri jednotlivých typoch výrobkov. Tu je potrebné upozorniť na to, že tieto údaje majú stanovené prípustné odchýlky od výživových údajov na etiketách výrobkov. K tejto problematike vydalo Ministerstvo zdravotníctva informačný materiál – je k dispozícii na stránkach ministerstva mzcrcz. Pri posudzovaní ponúkaného sortimentu sa bude prihliadať aj k daným prípustným odchýlkam.

Kategorie potravin mlýnské obilné výrobky, pekařské výrobky	Nejvyšší přípustná hodnota (g/100 g nebo g/100 ml)		
	sůl	tuky	cukry
chléb	1,8	5,0	5,0
	2,2*	6,5*	7,0*
běžné pečivo	1,5	5,0	8,0
<i>jedná se o tvarované pekařské výrobky vyrobené z pšeničné nebo žitné mouky anebo jiných mlýnských obilných výrobků, přísad a přídatných látek, které obsahují méně než 8,2 % bezvodého tuku a méně než 5 % cukru, vztaheno na celkovou hmotnost mlýnských obilných výrobků, např. rohlíky, housky, dalaňky (nesypané soli)</i>	1,9*	6,5*	10,0*
jemné pečivo	1,3	10,0	15,0
<i>jedná se o pekařské výrobky získané tepelnou úpravou těst nebo hmot s recepturním přídatkem nejméně 8,2 % bezvodého tuku nebo 5 % cukru na celkovou hmotnost použitých mlýnských výrobků, popřípadě plněné různými náplněmi před pečením nebo po upečení marmeládou, ovocnou pomazánkou, náplněmi mikrobiálně stabilními při běžných podmínkách skladování, džemem nebo povídly nebo povrchově upravené sypaním, polevou nebo glazurou</i>	1,6*	12,0*	18,0*
trvanlivé pečivo s obsahem vlákniny nejméně 6 g na 100 g hotového výrobku	1,0	5,0	10,0 (přidaný cukr)
<i>jedná se o výrobky vyrobené zejména z mouky, popřípadě dalších surovin, přídatných látek a látek určených k aromatizaci, s obsahem vody nejvýše 10 %, s výjimkou perníků, preclíků a trvanlivých tyčinek s obsahem vody nejvýše 16 %; popřípadě plněné různými náplněmi, máčené, potahované nebo povrchově upravené; do této kategorie se řadí – sušenky ze šlehaných hmot, oplatky, perníky, suchary, preclíky, trvanlivé tyčinky, knäckebrot, crackerové pečivo, extrudované výrobky, pufované výrobky, macesy, piškoty</i>	1,4*	6,5*	<i>není stanoven celkový obsah cukru, mohou být obsaženy přirozeně se vyskytující cukry</i>



Kategorie potravin obložené pekařské výrobky bez obsahu majonézy, dresinků, hořčice a kečupu (stanové hodnoty se vztahují na výrobek jako celek)	Nejvyšší přípustná hodnota (g/100 g nebo g/100 ml)		
	sůl	tuky	cukry
obložené pekařské výrobky s minimálním obsahem dvojkombinace 20% z celkové hmotnosti hotového výrobku: • ovoce, zelenina a/nebo suché skořápkové plody nebo olejnatá semena, • obiloviny nebo luštěniny, • masné výrobky, • výrobky z produktů rybolovu nebo akvakultury, • mléčné výrobky	1,0	20,0	10,0
ad) obiloviny nebo luštěniny – rozumí se výrobky z obilovin nebo luštěnin, např. pohanková pomazánka, fazolová pomazánka, sójová pomazánka, nikoliv pečivo samotné obložené pečivo musí obsahovat minimálně 20 % libovolné dvojkombinace z celkové hmotnosti výrobku	1,4*	24,0*	12,0*

*nejvyšší akceptovatelná hodnota po započtení tolerance

Obložené pečivo může být ideální možností desiaty resp. olovrantu. Malo by poskytnúť dostatok, nie však nadbytok, energie, kvalitné bielkoviny a ovocie alebo zeleninu. V prípade, že sa jedná o pečivo celozrnné, prípadne s obsahom semien, poskytuje spolu s ovocím a zeleninou potrebnú vlákninu. Ideálny príjem vlákniny u detí je 5 g vlákniny denne + 1g na deň za každý rok veku dieťaťa. Jemné, či trvanlivé pečivo by nemalo byť podávané samostatne, ale ako súčasť občerstvenia vo vhodnej kombinácii napríklad s mliečnym výrobkom, ovocím alebo zeleninou.

O podobný krok ako v Českej republike sa na Slovensku usilovalo Ministerstvo zdravotníctva na konci roku 2014 a opätovne v roku 2015.

Vyhláškou chcelo výrazne obmedziť sortiment potravín, nápojov a rýchleho občerstvenia v školských bufetoch. Po kritike viacerých organizácií aj škôl ju ministerstvo stiahlo z legislatívneho procesu.

Vyhláška mala obmedziť predaj nasledujúcich potravín:

- cukrovinky, ktorými sú výrobky z cukru a iných sladidiel vrátane ďalších zložiek podľa druhu, cukrovinky, vyrábané rôznymi technologickými postupmi,
- cukrárske výrobky,
- jemné pečivo, okrem výrobkov kyprených droždím,
- trvanlivé pečivo a pekárenské výrobky vyrobené zo zmrazeného polotovaru,
- zmrzlina a mrazené krémy,
- výrobky z kakaa a čokolády,
- potraviny rýchleho občerstvenia, ako langoše, hotdog, chlieb vo vajičku, praženica, spracované mäsové a údenárske výrobky,





výrobky s obsahom majonézy a vyprážené jedlá, paštéty, hamburgery,

- slané a solené výrobky, ktorými sú čipsy, slané tyčinky, slané oriešky a chrumky,
- nealkoholické nápoje s pridaným cukrom, náhradným sladidlom, kofeínom, taurínom, chinínom alebo konzervačnými látkami,

- alkoholické nápoje,
- tabakové výrobky,
- výživové doplnky.

Chlieb alebo pečivo vyrobené podľa doporučenej receptúry zo zmesi, či prípravkov spoločnosti backaldrin vyhovuje limitom „paml-skovej“ vyhlášky.

Neváhajte sa opýtať svojho obchodného zástupcu a pekárskeho technológa. Tešíme sa na spoluprácu!

Ing. Stanislava Hanschildová
manager IMS
spoločnosť backaldrin s.r.o
a BACKALDRIN Slovakia spol. s r.o.

Čtete časopis Pro Vás a soutěžte s námi!

... ceny máme připraveny pro každého účastníka

Soutěžní otázka:

„Kdy se uskuteční seminář pro zákazníky v mateřské firmě v Astenu (Rakousko)?“

První tři, kteří zašlou správnou odpověď na e-mail: marketing@backaldrin.cz obdrží:

1. cena Cyklistická přilba Kornspitz® UVEX (velikost 52 – 57; 56 – 60)

2. cena Dvě froté osušky Actipan®

3. cena Kšiltovka a zástěra Actipan®

Cena útechy pro každého, kdo odpoví správně – propisovací tužka nebo trhací blok.



Kornspitz® à la „čina“

Suroviny:

50 g kuřecích prsou
10 g lusků hrachu setého cukrového
10 g mrkve / baby karotky
10 g sójových výhonků
10 g bambusových výhonků
5 g jarní cibulky
5 g burských oříšků
rýžový ocet
koriandr
sójová omáčka
sezamová semena
chilli
sůl

Průměrné výživové údaje* na porci:

Energie (kcal/kJ)	cca	239,5/1007
Bílkoviny (g)	cca	11,0
Sacharidy (g)	cca	32,5
z toho cukry (g)	cca	4,1
Tuky (g)	cca	5,6
z toho nasycené MK (g):	cca	2,8
Vláknina (g)	cca	7,1
Sůl (g)		1,3
Chlebových jednotek		2,7

(1 chlebová jednotka odpovídá 12 g sacharidů)

*při dodržení uvedené receptury

Kornspitz® SNACK

Příprava:

Příprava zeleniny:

Začneme tím, že si všechny druhy zeleniny nakrájíme na drobné proužky. Proužky mrkve, lusků hrachu cukrového a sójových výhonků krátce povaříme – maximálně jednu minutu a necháme okamžitě zchladit v ledové vodě. Následně zeleninu necháme okapat a společně s bambusovými výhonky vložíme do misky. Jarní cibulku nakrájíme na tenká kolečka. Burské oříšky nasekáme na drobné kousky a přidáme k již připravené zelenině v misce. Ochutíme chilli kořením, jemně nasekaným koriandrem, solí a troškou rýžového octa.

Příprava kuřecího masa:

Nakrájíme kuřecí prsa a rozpálíme na pánvi olej z burských oříšků. Maso vložíme do horkého oleje a smažíme za všech stran. Ve chvíli, kdy maso získá zlatavou barvu, přidáme ještě sezam a pražíme. Následně zalijeme dostatečným množstvím sójové omáčky a necháme na plotně tak dlouho, dokud se omáčka pořádně nevmíchá do masa.

Příprava Kornspitz®snacku:

Kornspitz® rozřízneme podélně, ale nedokrojíme. Obložíme střídavě předem připravenou zeleninou a kuřecím masem. Kdo má rád ostré, dochutí chilli kořením!

Nechte si chutnat!



Seminář v mateřské společnosti v Astenu

Poznejte nás z blízka a navštivte prostory Domu chleba backaldrin v Rakousku v rámci semináře dne 23. 5. 2017

Bližší informace u příslušných obchodních zástupců!




backaldrin®
The Kornspitz Company