

April 2024

# PCC

---

## CHEM NEWS

Magazin der PCC Rokita-Gruppe und ihrer verbundenen Unternehmen



*Happy Easter!*



# Frohe Ostern!

Bei Gelegenheit  
Wir wünschen Ihnen  
Frieden, Freude und  
besondere Momente zu  
Ostern  
unter deinen Lieben

**Wiesław Klimkowski**  
Vorstandsvorsitzender PCC Rokita  
**Rafał Zdon**  
Stellv. Vorstandsvorsitzender  
PCC Rokita

Brzeg Dolny, 2024

**pcc**  
Group

**Kontakt zur Redaktion von  
PCC CHEM NEWS**

**Redaktion:**  
Beata Krok  
tel. +48 571 229 167, e-mail: [biuletyn@pcc.eu](mailto:biuletyn@pcc.eu)  
ul. Sienkiewicza 4, 56-120 Brzeg Dolny

**Satz:**  
Werbeagentur Hiram  
[www.hiram.pl](http://www.hiram.pl)

Herausgeber ist die PCC Rokita SA, ul. Henryka Sienkiewicza 4, 56-120 Brzeg Dolny, Polen, eingetragen in das Handelsregister beim Amtsgericht Wrocław-Fabryczna in Wrocław, Abteilung IX Wirtschaft des Landesgerichtsregisters (KRS), unter der Registernummer 0000105885, Steuernummer NIP: 9170000015, REGN-Nr. 930613932, BDO-Nr. 000052553, Grundkapital 19.853.300,00 PLN, vollständig eingezahlt.

# Inhaltsverzeichnis/April 2024



## Aus den Konzerngesellschaften

- 4 5 neue Portalkrane an den Terminals von PCC Intermodal.
- 6 Sicherheit in der chemischen Industrie. Workshops für Studierende der Technischen Hochschule Wroclaw.
- 7 Chemie-Workshops bei der PCC-Gruppe.
- 8 Unser neues Entwicklungsprogramm „PCC TalenTY“ ist am Start!
- 9 Die Botschafterin Malaysias besucht Brzeg Dolny.

## Für Wissbegierige

- 10 KI-News Teil I – ein Nachrichtenüberblick aus der Welt der künstlichen Intelligenz.
- 13 #Ökologie. Kosmetika mit natürlichen Inhaltsstoffen - PCC Consumer Products Kosmet.
- 14 Phenolfreie Wärmestabilisatoren.

## Nach Feierabend

- 16 Abpiff! Ein Bericht vom Neujahrsturnier im Hallenfußball.
- 18 Im Volleyball kommt an PCC Apakor niemand vorbei!
- 20 Fit in den Frühling.
- 23 Traditionelle Osterrezepte.





# 5 neue Portalkrane an den Terminals von PCC Intermodal

**A**n den Terminals von **PCC Intermodal in Brzeg Dolny und Kutno** hat das neue Jahr mit neuen Erfahrungen begonnen. Beide Anlagen wurden mit neuen Portalkranen des Herstellers Künz mit Elektroantrieb ausgestattet. Der Kauf der neuen Umschlagtechnik wurde aus EU-Mitteln des Kohäsionsfonds im Rahmen von Maßnahme 3.2 Entwicklung von Seeverkehr, Binnenschifffahrt und intermodalem Verkehr (Gruppe C: Intermodaler Verkehr), Prioritätsachse III des Operationellen Programms Infrastruktur und Umwelt 2014–2020: Ausbau des TEN-T-Verkehrswegenetzes und des intermodalen Verkehrs kofinanziert.

**Das Terminal in Brzeg Dolny**, an dem bislang der gesamte Umschlag mithilfe von Reachstackern abgewickelt wurde, wurde mit zwei modernen RMG-Portalkranen (rail-mounted gantry cranes) ausgestattet. Die Krane sind

schienengebunden, weshalb im Rahmen des Projekts eine spezielle Kranbahn errichtet werden musste. Durch den Kauf der neuen Technik konnten der Containerumschlag von bzw. auf die Züge beschleunigt und automatisiert und die Umschlagkapazität auf 150.000 TEU erhöht werden, wodurch Brzeg Dolny bei Größe und Kapazität einen ehrenvollen zweiten Platz unter den Terminals der PCC Intermodal SA einnimmt.

**Kutno**, das bislang größte Terminal im Netz von PCC Intermodal, wurde mit einem dritten Bahnportalkran (RMG) und außerdem mit zwei gummbereiften Portalkranen (RTG - rubber-tyred gantry cranes) ausgestattet. Durch die Ergänzung der bestehenden Kranbahn mit einem weiteren RMG und der Inbetriebnahme von zwei weiteren RTG-Portalkranen konnte die Umschlagkapazität des Terminals auf nunmehr 350.000 TEU gesteigert werden. Damit hat das größte und modernste Kombiverkehrs-

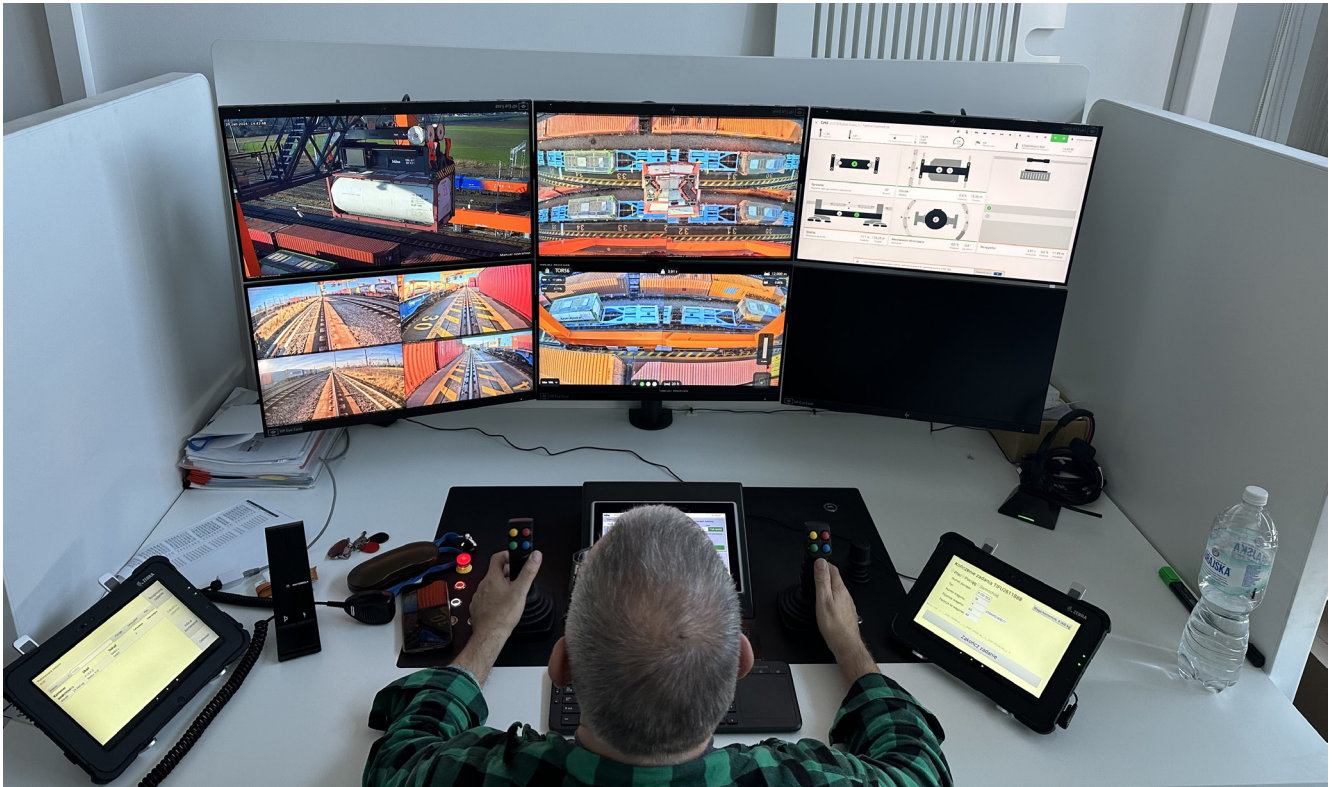
-Hub in Polen zusätzliche Kapazitäten erhalten, um künftig noch schneller und damit noch mehr Kombiverkehrszüge abfertigen zu können.

Alle neuen Portalkrane sind ferngesteuert und verfügen über einen Elektroantrieb, wodurch der Anteil von Umschlagtechnik mit Verbrennungsmotor schrittweise reduziert und die CO<sub>2</sub>-Emissionen in die Atmosphäre gemäß dem Motto „Be Safe. Be Green. Be like Intermodal“ gesenkt werden können.

PCC Intermodal setzt ihre Investitionen in die Ausstattung ihrer Terminals fort, um ihre Leistung zu erhöhen und Containerfracht noch besser abfertigen zu können, damit sie effektiv auf der Bahn durch Europa transportiert werden kann. Nach der Montage der neuen Technik sind nunmehr alle Terminals von PCCI mit Portalkranen ausgestattet, von denen das Unternehmen mittlerweile über zehn Stück verfügt!

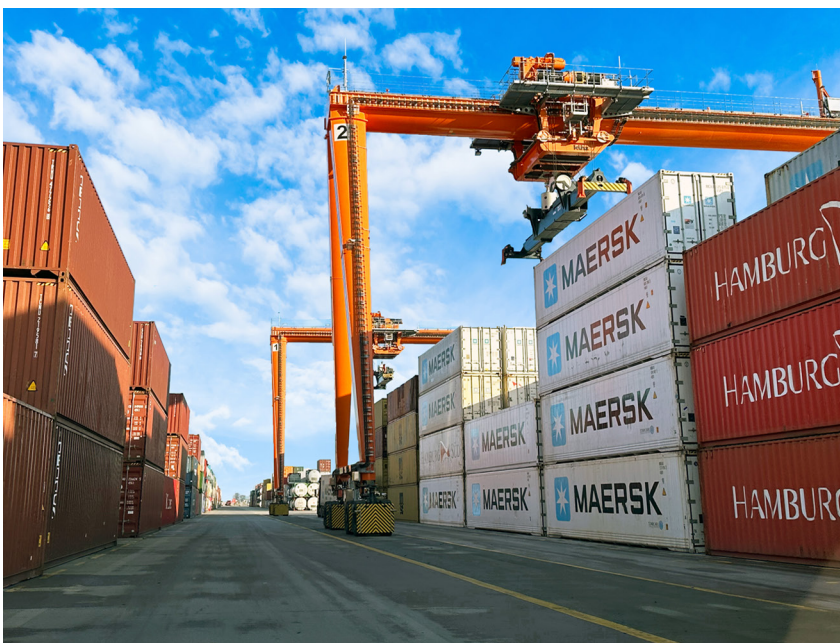
## Wojciech Skrzypiński, Direktor des Terminals In Kutno:

*Die an unsere beiden Terminals gelieferten ferngesteuerten Portalkrane sind ein mutiger und logischer Schritt zur weiteren Entwicklung unseres Unternehmens und besseren Arbeitsbedingungen für die dort tätigen Maschinenbediener.“ Zum Beispiel sind die RTG-Krane (Lagerplatzkrane) in Kutno Bestandteil des Programms zur Emissionssenkung, da hier Diesel- durch Elektroantrieb ersetzt wird, und außerdem ein wichtiger Schritt zur künftigen Automatisierung. Aktuell werden die beiden Lagerplatz-Krane in der Regel von einem Maschinenbediener ferngesteuert, der bequem von einem speziellen Raum aus arbeiten kann. Wir arbeiten intensiv daran, künftig einen Teil der Kranbewegungen automatisch und in Kopplung an die IT-Systeme unseres Unternehmens abzuwickeln, die wir ebenfalls entwickeln. Man kann ohne Übertreibung sagen, dass die fünf ferngesteuerten Krane, die nach Kutno und Brzeg Dolny geliefert werden, auch ein hervorragendes Testfeld für künftige Großinvestitionen wie das ICY Tczew darstellen.*



### Jarosław Bednarz, Direktor des Terminals in Brzeg Dolny:

*Das Terminal in Brzeg Dolny ist ein wichtiges Umschlagzentrum für verschiedene Teile der Region Niederschlesien. Wir können stolz darauf sein, wie wir das Bild unserer Region verändert haben. Wir sind ein Beispiel dafür, wie ein kleines Städtchen binnen zwei Jahrzehnten europaweit bekannt und ein wichtiges Glied in den Lieferketten polnischer Exporteure sowohl in Richtung Osten (Ukraine) als auch Richtung Westen (Deutschland, Belgien, Niederlande, Frankreich) werden kann. Darüber hinaus fahren an unserem Terminal täglich auch Kombiverkehrszüge in Richtung der polnischen Häfen (Gdańsk und Gdynia) ab. Die neuen ferngesteuerten Portalkrane sind eine Ergänzung, sozusagen das „Tüpfelchen auf dem i“ beim Ausbau des Terminals, mit dem PCC Intermodal 2005 ihren Geschäftsbetrieb begonnen hatte. Damals brachten wir 1 Containerzug pro Woche auf die Schiene, und die Belegschaft von PCC Intermodal umfasste 8 Personen, während wir heute 535 Personen beschäftigen und mehr als 100 Linienzüge pro Woche abfertigen!*



**Katarzyna Uklejewska-Krawczyk**  
PCC Intermodal



# *Sicherheit in der chemischen Industrie*

## **Workshops für Studierende der Technischen Hochschule Wrocław**

**Studierende des internationalen, englischsprachigen Studiengangs  
„Sustainable Biomass and Bioproducts Engineering“  
zu Besuch in unserem Werk!**

**E**nde Januar 2024 hatten wir das Vergnügen, 20 Studierende aus 16 Ländern der Welt in Begleitung ihrer Projektkoordinatoren von der Technischen Hochschule Wrocław in unserem Werk willkommen zu heißen.

Das Vortragsthema lautete Sicherheit in der chemischen Industrie. Unsere wunderbaren Kolleginnen aus dem Büro für Sicherheit und Prävention vermittelten den Studierenden wesentliche Informationen aus den Themenbereichen

Arbeitsschutz und Prozesssicherheit. Außerdem hatten sie Workshops zu persönlicher Schutzausrüstung und HAZOP-Prozessanalysen vorbereitet. Im Anschluss fand ein Besuch bei der Werksfeuerwehr statt, um unseren Gästen die Besonderheiten der Arbeit der Feuerwehrleute und des Disponenten zu erläutern und ihnen die Ausrüstung der Feuerwehr vorzustellen. Den Höhepunkt des Tages bildeten eine Durchquerung der Rauchkammer und ein Feuerlöschtest.

Herzlichen Dank an den Leiter und Stellvertretenden Leiter der Werksfeuerwehr für ihre Unterstützung und an unsere wunderbaren Feuerwehrleute und den fantastischen Rettungssanitäter für den eindrucksvollen Tag, den sie unseren Gästen bereitet haben!

**Julia Kita**  
PCC Rokita

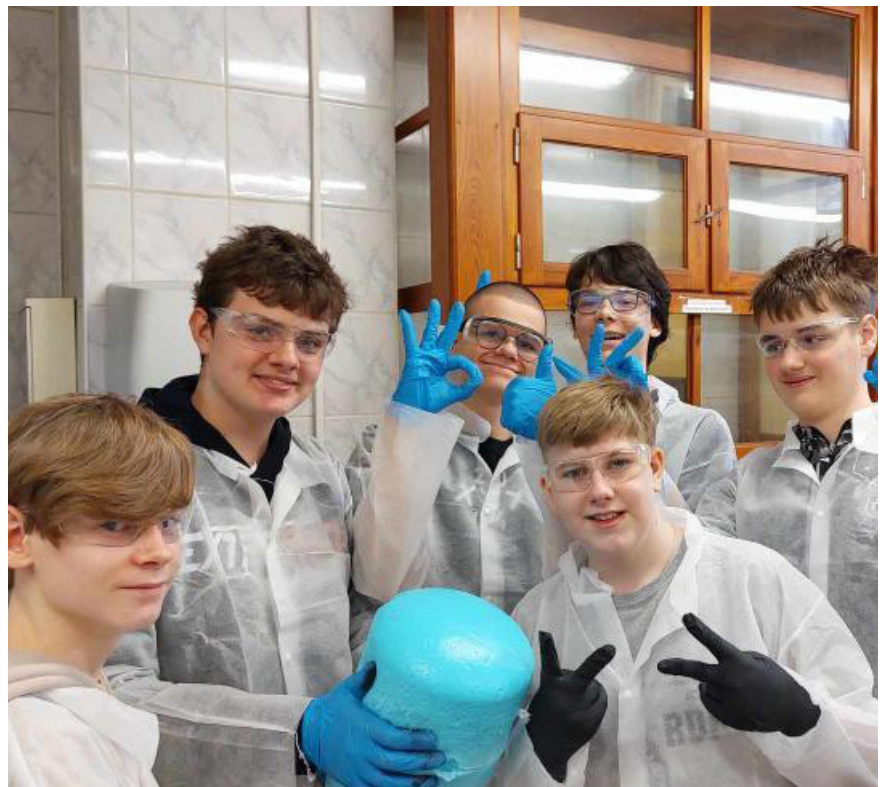
# Chemie-Workshops bei der PCC-Gruppe

Am 13. und 14. Februar waren Schülerinnen und Schüler der 8. Klassen aus den Grundschulen in Brzeg Dolny (Grundschule Nr. 1, Grundschule Nr. 5, Grundschule Nr. 6), Wołów (Grundschule Nr. 1, Grundschule Nr. 2) und Miękinia (Grundschule Miękinia) in unserem Werk zu Gast.

Die Schülerinnen und Schüler beteiligten sich aktiv an den Chemie-Workshops, die von unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern durchgeführt wurden. Gemeinsam stellten sie u. a. farbenfrohe und duftende Seifen, Schaumstoffe für Matratzen und vieles mehr her. Im zweiten Teil der Veranstaltung konnten die Schülerinnen und Schüler ihr Wissen bei der Chemiliada unter Beweis stellen – einem sehr unterhaltsamen Spiel, bei dem Fragen aus der Welt der Chemie beantwortet werden müssen.

Es gab Preise und viel Spaß, und nicht zu vergessen: man konnte auch etwas lernen! Wir hoffen, dass diese Veranstaltungen bei unseren Gästen ein noch größeres Interesse an der Chemie geweckt haben und wir sie schon bald in unserem Chemie-Technikum und künftig vielleicht als Kolleginnen und Kollegen bei der PCC-Gruppe wiedersehen.

**Karolina Ławecka**  
CWB Business Partner



# Unser neues Entwicklungsprogramm „PCC TalenTY“ ist am Start!

**Ein neues Jahr mit neuen Herausforderungen und neuen Möglichkeiten!  
Wir haben den ersten Durchgang unseres Entwicklungsprojekts „PCC TalenTY“  
für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unseres Unternehmens gestartet.**

**D**as Programm sieht eine Kompetenzgespräche, Einzelgespräche mit der HR-Abteilung und einen „maßgeschneiderten“ Weiterbildungszyklus für die einzelnen Schulungsgruppen vor. Am ersten Durchgang nehmen vier Schulungsgruppen teil (2 aus dem Bereich Produktion, 1 aus F+E und 1 aus dem Bereich Vertrieb und Verwaltung) – insgesamt sind das 82 Personen! Das Projekt ist auf 1,5 Jahre angelegt und hat mit Gesprächen mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern begonnen. Dabei ging es um die Ziele, das Programm und den Zeitplan für die

Aktivitäten. Im Projektverlauf werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an Schulungen teilnehmen, bei denen sie ihre Fähigkeiten ausbauen und neue Erfahrungen sammeln können.

Wir freuen uns darauf!  
Wir planen bereits weitere Durchgänge, zu denen wir noch mehr unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter einladen werden.

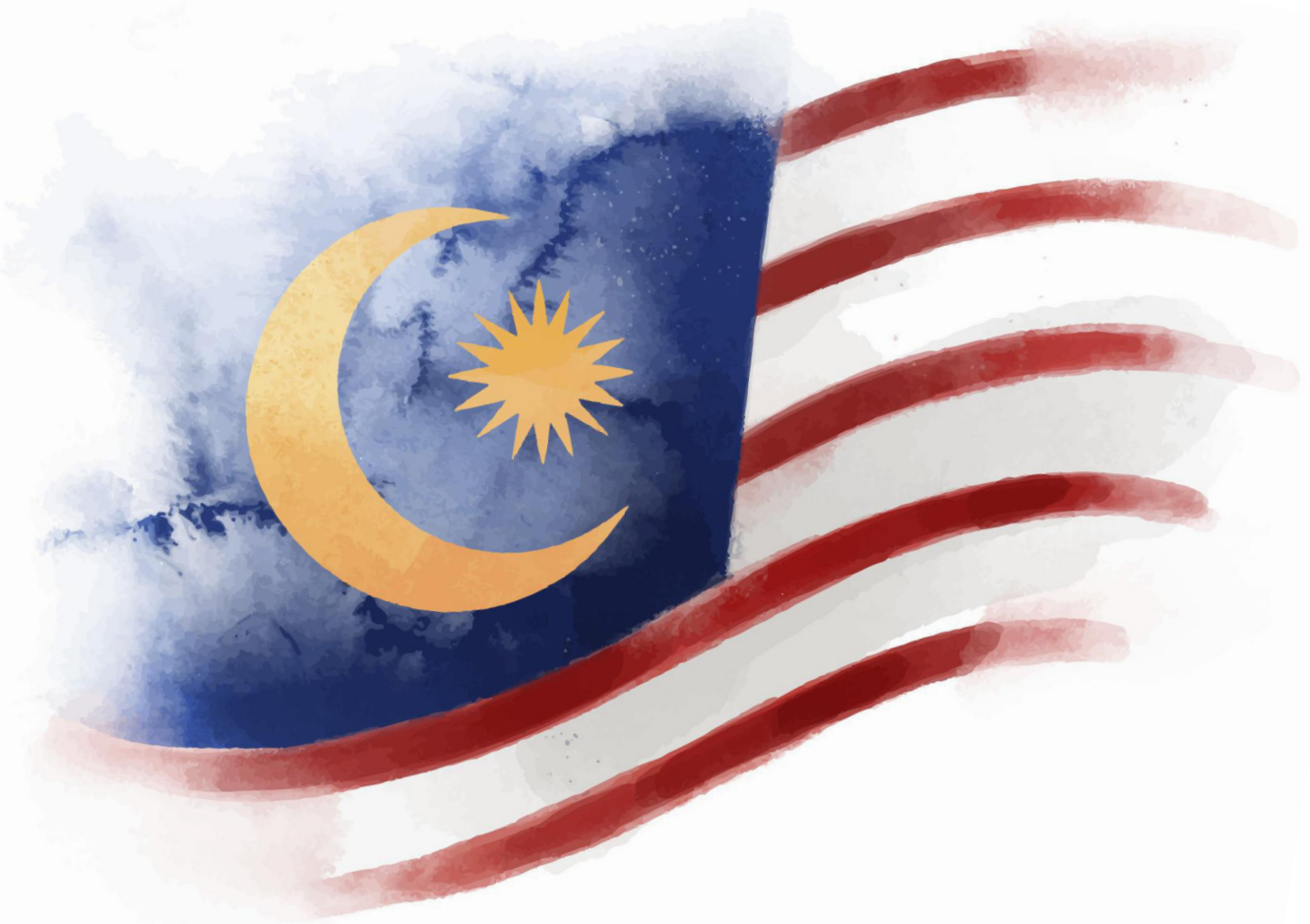
**Karolina Ławecka**  
CWB Business Partner

## WYSTARTOWAŁ NOWY PROJEKT ROZWOJOWY!



# PCC TalenTY





# Die Botschafterin *Malysias* besucht Brzeg Dolny

**I**m Januar hatten wir die Ehre, in unserem Werk Ihre Exzellenz, die Botschafterin von Malaysia, Frau Dato Chitra Devi Ramiah, zu begrüßen. Die Botschafterin ist seit 2018 in unserem Land tätig und ist für die bilateralen Beziehungen nicht nur zu Polen, sondern auch zu Litauen zuständig. Vor ihrem Amtsantritt in Warschau war sie Botschafterin Malaysias in Osttimor und Generalkonsulin Malaysias in Südindien sowie Botschaftsrätin in Ungarn. In Polen konzentriert sie sich auf die Stärkung der freundschaftlichen diplomatischen Beziehungen sowie der Zusammenarbeit zwischen

beiden Ländern. Ihr Hauptziel ist gleichzeitig die Förderung und Stärkung von Handel, Investitionen und Wirtschaftsbeziehungen zwischen Malaysia und Polen. Während ihres Besuchs besichtigte die Botschafterin unser Werk und führte Gespräche zum Fortschritt des Investitionsprojekts der PCC-Gruppe in Malaysia. Das Projekt, in dessen Rahmen eine Alkoxylierungsanlage in Kerteh (Bundesstaat Terengganu) entsteht, wird von der PCC SE in Zusammenarbeit mit PETRONAS Chemicals Group Berhad (PCG) realisiert.

Igor Korczagin  
PCC Rokita



# KI-News Nr. 1

## *ein Nachrichtenüberblick aus der Welt der künstlichen Intelligenz*

Im vergangenen Quartal hat die KI uns weitere Überraschungen bereitet. Welche Innovationen zeichnen sich ab? Welche Möglichkeiten eröffnen uns die neuesten Sprachmodelle, und wie hat sich der Markt verändert?

In diesem Artikel wollen wir uns mit den neuesten Nachrichten aus der Welt der künstlichen Intelligenz beschäftigen.

Ein neues Modell von OpenAI, das die Zukunft der Erstellung von Filmen verändern wird

OpenAI tut den nächsten Schritt und geht über Text und Bild hinaus. Das neueste Tool des Unternehmens mit der Bezeichnung Sora kann spektakuläre Videokreationen auf Textbasis generieren. Das Verfahren selbst ist nicht neu – schon seit mehr als einem Jahr konnten wir Text-to-Video-Tools wie zum Beispiel PIKA verwenden. Faszinierend ist hingegen die Qualität der von dem neuen Modell von OpenAI erstellten Filme. Die mithilfe von Sora

*Beispiele für Videos, die von Sora auf der Grundlage von Text erstellt wurden:*

<https://openai.com/sora>

erstellten Filme sind sehr detailreich, und ihre Qualität ist atemberaubend. Das Modell verwendet Techniken, die vergleichbar sind mit denen, die in DALL-E 3 verwendet werden. Dabei wird ein Diffusionsmodell mit einem neuronalen Transformer-Netz verknüpft. Damit lassen sich Videos auf analoge Weise zur Verarbeitung von Texten in Großen Sprachmodellen generieren.

Während dieser Artikel entsteht, befindet sich das Tool noch in der Testphase und ist noch nicht für die Allgemeinheit zugänglich. OpenAI hat eine Zusammenarbeit mit externen Testern und einer ausgewählten Gruppe von Künstlern aufgenommen, um ein Meinungsbild zu erstellen und dem Modell vor der öffentlichen Freigabe den letzten Schliff zu geben.

Google Bard ist tot. Es lebe Google Gemini!

Und es stimmte doch! Die Gerüchte, dass Google die Marke Bard aufgeben wird und ein Rebranding plant, haben sich bewahrheitet. Seit dem 8. Februar ist Bard Vergangenheit. Das KI-Flaggschiffprodukt des Giganten aus Mountain View heißt jetzt Gemini. Doch das ist noch nicht alles! Ähnlich wie

sein größter Konkurrent bietet Google sein Modell nun als gebührenpflichtiges Abonnement an. Gemini Advanced – so heißt der neue Service – kostet 19,99 Dollar. Was bekommt man für sein Geld? Den Service Gemini Ultra 1.0 auf der Basis des größten und am weitesten fortgeschrittenen KI-Modells

von Google. Wichtig ist dabei, dass auch die Einführung von Mobil-Apps für Gemini und Gemini Advanced für Android- und iOS-Systeme begonnen hat. Das bedeutet, dass der allseits bekannte Google Assistant bald in Rente gehen wird.

*Google-Präsentation von Gemini Ultra 1.0:*

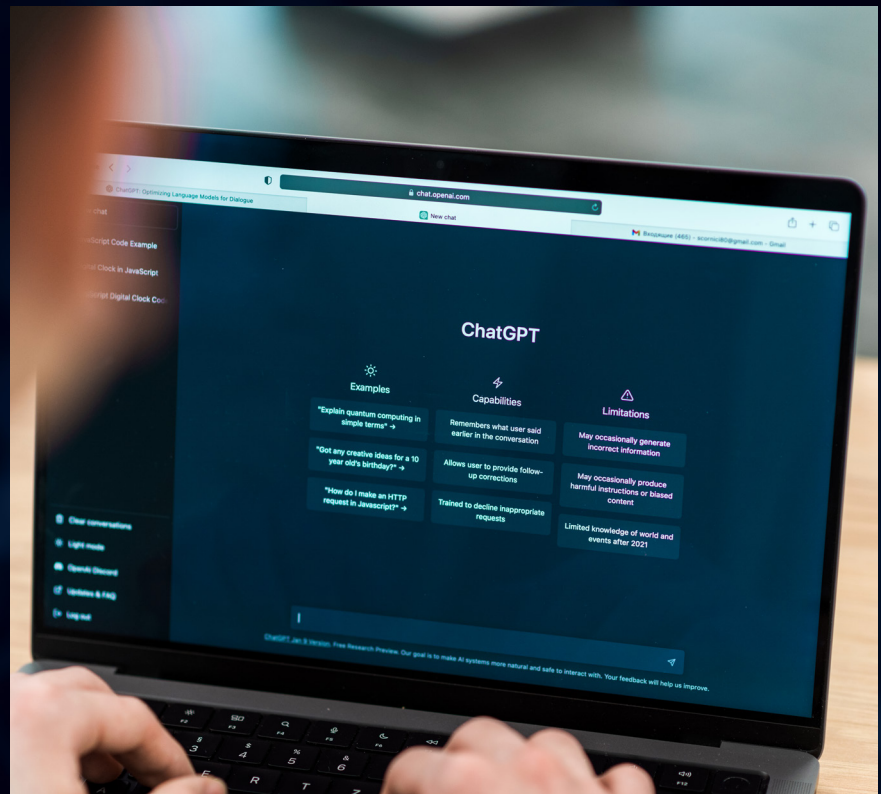
<https://www.youtube.com/watch?v=b5Fh7TaTkEU>

## Veränderungen bei ChatGPT – DevDay mit Sam Altman

Beim letzten DevDay von OpenAI Ende 2023 hat Sam Altman etliche neue Produkte und Aktualisierungen für die OpenAI-Umgebung angekündigt.

### Die wichtigsten davon sind:

- GPT 4 Turbo: Der Kontext wurde auf 128.000 Token erweitert, was die Analyse längerer Dokumente und die Führung umfangreicher Konversationen ermöglicht.
- Aktualisierung der Daten: Das neue Modell wurde anhand von Daten bis April 2023 trainiert.
- GPTs: Ab sofort bietet OpenAI den Nutzern die Möglichkeit zur Erstellung eigener, personalisierter GPTs-Assistenten, die man mit beliebigen Daten aus Dokumenten und Dateien bestücken kann.
- GPT Store – d. h. ein „Shop“ mit Anwendungen, die von Nutzern auf der Grundlage von ChatGPT entwickelt wurden.



Alle von Sam Altman auf dem DevDay präsentierten Neuheiten von OpenAI:  
<https://www.youtube.com/watch?v=U9mJuUkhUzk>

## Ein neuer, ernsthafter Konkurrent auf dem Markt für konversationelle KI

Bislang wurde die KI-Branche von zwei Playern dominiert: Microsoft als Finanzier von ChatGPT und Google als Betreiber von Bard. Als Dritter im Bunde stößt nun Amazon dazu – und investiert 4 Milliarden Dollar in das Startup Anthropic.

Claude – so der Name des neuesten Chatbot-Modells von Anthropic – zeichnet sich vor allem durch ein deutlich größeres kontextuelles Umfeld aus. Das Modell GPT-4 von OpenAI kann maximal 8.192 Token verarbeiten, was ungefähr 11.000 Wörtern entspricht. Claude 2 hingegen übertrifft diese Zahl um das Zwölfwache und verfügt über ein Kontextfenster, das einem Volumen von rund 75.000 Wörtern entspricht.

*Zu den Gründern von Anthropic AI gehören ehemalige Mitarbeiter von OpenAI, die Ende 2020 ein eigenes Startup gegründet hatten. Unter ihnen befinden sich ehemalige Verwaltungsräte und Manager wie Dario Amodei, Daniela Amodei und Jack Clark.*

Welche Besonderheiten zeichnen Claude außerdem aus? Seine Schöpfer erklären, dass bei der Entwicklung des Modells das Sicherheitsprinzip Vorrang hatte. Claude wurde anhand einer Technik namens „konstitutionelle künstliche Intelligenz“ trainiert – da Claude mit einem Kodex humanistischer Werte versehen wurde, muss es so programmiert werden, dass seine Ziele mit den Grundsätzen der Menschlichkeit vereinbar

sind. Laut Darstellung der Schöpfer soll es sich um einen Kodex für Entwickler von Algorithmen handeln, der auf verschiedenen Regeln und Konzepten beruht, darunter Wohltätigkeit (Maximierung des positiven Einflusses von KI), Schadensverhütung (Vermeidung der Erteilung schädlicher Ratschläge) und Autonomie (Achtung der Entscheidungsfreiheit).



## Copyright Shield – OpenAI führt ein neues Programm zum Urheberrechtsschutz ein

Auf dem letzten DevDay kündigte Sam Altman an, dass OpenAI ihre Nutzer vor Klagen aufgrund von Urheberrechtsverletzungen schützen und dass das Unternehmen Schadenersatz bei derartigen Klagen leisten werde.

OpenAI bietet Schadenersatz für ChatGPT Enterprise an, einen gebührenpflichtigen Dienst, den das Unternehmen vor einigen Monaten vorgestellt hat. Dieser Dienst ist ausschließlich für

Großkunden gedacht. Das Programm OpenAI Shield gilt außerdem für die Nutzer der ChatGPT API, die Entwicklern die Möglichkeit gibt, fortgeschrittene Funktionen des GPT-Sprachmodells in eigene Anwendungen, Dienste oder Systeme zu integrieren.

Für Nutzer der kostenlosen Version von ChatGPT gilt das Copyright Shield-Programm hingegen nicht.

*OpenAI sieht sich dem Schutz ihrer Kunden verpflichtet und hat integrierte Schutzvorkehrungen zur Verhinderung von Urheberrechtsverletzungen in ihre Systeme eingebaut. Heute gehen wir noch einen Schritt weiter und führen Copyright Shield ein – das heißt, wir werden künftig intervenieren, unsere Kunden schützen und die Kosten übernehmen, wenn sie mit Klagen wegen Urheberrechtsverletzungen konfrontiert werden. Das betrifft vor allem die verfügbaren Funktionen von ChatGPT Enterprise und unserer Entwicklungsplattform.*

**Kamil Plewka**  
PCC Rokita

# #Ökologie

## Kosmetika mit natürlichen Inhaltsstoffen

### PCC CONSUMER PRODUCTS KOSMET

In den vergangenen Jahren konnten wir einen enormen Anstieg des Interesses an natürlichen und ökologischen Produkten beobachten. Das Umweltbewusstsein der Verbraucher ist gestiegen, und wenn sie im Ladenregal die Wahl haben, greifen sie immer öfter zu Produkten, auf denen „Bio“, „vegan“ oder „natürliche Inhaltsstoffe“ steht. Diese Trends haben auch um die Kosmetikbranche keinen Bogen gemacht, und auch hier sind ein wachsendes Umweltbewusstsein der Verbraucher und die Überzeugung zu beobachten, dass Produkte auf der Basis natürlicher Substanzen besonders sicher sind.

Da Nachhaltigkeit zu den wichtigsten Entwicklungszielen von PCC CP Kosmet gehört, dürfen Kosmetika mit natürlichen Inhaltsstoffen in unserem Portfolio selbstverständlich nicht fehlen. Dank der sorgfältigen Auswahl durch unsere Spezialisten verfügen wir mittlerweile über ein umfangreiches Angebot dieser Produkte. PCC Consumer Products Kosmet hat unter ihren Marken wie Sense of Pleasure, #OLI OLI, Nau Cosmetics oder Flomie Kosmetika-Produktlinien auf den Markt gebracht, die min. 96 % natürliche Inhaltsstoffe enthalten und vegan sind. Abgesehen von den eigenen Marken stellt PCC CP Kosmet Kosmetika mit natürlichen Inhaltsstoffen auch für ihre Kunden aus dem Private Label-Bereich her.



Dies sind Kosmetika für äußerst anspruchsvolle Kunden, die großen Wert darauf legen, ihre Haut mit natürlichen Inhaltsstoffen zu pflegen. Jedes von uns in Verkehr gebrachte Kosmetikprodukt durchläuft zahlreiche Tests zum Nachweis seiner Wirksamkeit und Sicherheit. Zur Herstellung von Kosmetika mit natürlichen Inhaltsstoffen werden deutlich mildere waschaktive Substanzen verwendet als in Standardprodukten. Oft enthalten sie Inhaltsstoffe pflanzlichen Ursprungs, sogenannte Alkylpolyglucoside, deren Waschwirkung sich hervorragend mit Eigenschaften verbindet. Außerdem werden unsere Formulierungen mit Ölen, Hydrolaten und Pflanzenextra-

kten natürlichen Ursprungs angereichert. Unsere Produkte der Marken #OLI OLI und Sense of Pleasure tragen das „Vegan“-Kennzeichen, was bedeutet, dass sie keine tierischen Produkte oder Produkte tierischen Ursprungs enthalten. Wir wissen, wie wichtig ökologische Aspekte für die nachhaltige Entwicklung sind. Deshalb freuen wir uns, dass auch wir zu dieser Entwicklung beitragen können. Wir folgen damit den neuesten Trends, vor allem aber wollen wir die hohen Erwartungen unserer Kunden erfüllen.

**Natalia Kosin**  
PCC Consumer Products Kosmet

# Phenolfreie *Wärmestabilisatoren*

Der Einsatz von Kunststoffen bei erhöhten Temperaturen ist ein Gebiet, an dem derzeit ein wachsendes Interesse zu verzeichnen ist. Es gibt mehrere Faktoren, die den Einsatzbereich von Kunststoffen einschränken, insbesondere aber ihre relativ niedrige Widerstandsfähigkeit gegen thermische Zersetzung. Die am weitesten verbreiteten Polymere zerfallen bei Temperaturen zwischen 150 und 300°C, die ihre Verarbeitung unmöglich machen und außerdem zu Degradationsreaktionen führen, wenn sie während der Nutzung der Materialien auftreten. In diesem Fall können sich Produkteigenschaften wie mechanische Festigkeit, thermische Eigenschaften oder Farbe deutlich verschlechtern. Dass Polymere so leicht zerfallen, steht in engem Zusammenhang mit ihrem chemischen Aufbau – im Ergebnis der thermischen Degradation bei erhöhten Temperaturen beginnen sich die Bestandteile der langkettigen Polymerstruktur voneinander zu lösen (sog. Kettenspaltung) und miteinander zu reagieren, wodurch sich die Produkteigenschaften verändern. Die Reaktionen beim Zerfall von Polymeren können durch radikalische, ionische und molekulare Mechanismen erfolgen.

Bei den Gründen für den Zerfall von Polymeren lassen sich die folgenden Faktoren unterscheiden:

- Wärme (thermische und thermooxidative Degradation durch Oxidation in Gegenwart von Sauerstoff).
- Licht (Photodegradation).
- Sauerstoff (oxidative Degradation).
- Verwitterung (in der Regel Degradation unter dem Einfluss von UV-Strahlung).





Aus diesem Grund ist die thermische Stabilität einer der wichtigsten Parameter bei Kunststoffen. Sie wird als die Fähigkeit eines Polymer-Werkstoffs definiert, den Auswirkungen von Wärmeeinwirkung zu widerstehen und dabei seine Eigenschaften wie Elastizität, Härte oder Festigkeit bei einer bestimmten Temperatur zu behalten. Kunststoffe lassen sich durch die Verwendung von Additiven in Form von Wärmestabilisatoren effektiv „schützen“. Stabilisatoren dienen dazu, die Polymerketten und die ursprüngliche Molekülstruktur intakt zu halten, wodurch Eigenschaften wie Festigkeit und Härte über einen längeren Zeitraum gewährleistet bleiben.

Stabilisatoren haben unterschiedliche Wirkmechanismen, meistens aber unterbrechen sie den Zyklus der thermischen Degradation, um den Abschluss des Zyklus zu bremsen oder zu verhindern. Bei der technologischen Entwicklung hinsichtlich der Herstellung und Verarbeitung von Kunststoffen wird eine Verbesserung ihrer Eigenschaften angestrebt. Immer wichtiger wird aber auch die Minimierung flüchtiger chemischer Verbindungen während der Her-

stellung und Nutzung der Erzeugnisse. Aufgrund des breiten Anwendungsspektrums von Kunststoffen wurden Normen für die Freisetzung flüchtiger organischer Verbindungen (engl. volatile organic compounds bzw. VOC) festgelegt. Dabei geht es vor allem um eine Begrenzung des Einsatzes der bisher verwendeten Kunststoffadditive, da dies eine Möglichkeit ist, VOCs wirksam zu eliminieren.

Zu den schädlichsten chemischen Verbindungen, die in der Struktur von Wärmestabilisatoren enthalten sind, gehört Phenol. Der Verzicht auf Phenol gehört daher zu den wichtigsten Aufgaben für Hersteller von Kunststoffadditiven. PCC Rokita bietet Wärmestabilisatoren in Varianten an, die zu einer neuen Generation phenolfreier Verbindungen mit einzigartigen Eigenschaften gehören. Es handelt sich dabei um die Produkte Rostabil TDPV und Rostabil TTDPV. Bei Verwendung dieser Phosphit-Varianten lassen sich eine höhere thermische Stabilität bei der Verarbeitung von Kunststoffen, einheitliche und leuchtende Farben von Formulierungen, ein hervorragender Degradationsschutz

und Kostensenkungen durch eine gute Wirksamkeit in den Kunststoffen bereits bei geringem Additiveinsatz erzielen. Diese Stabilisatoren sind sowohl mit herkömmlichen Weichmachern wie DOTP, DINP etc. als auch mit Weichmachern mit flammhemmenden Eigenschaften wie den Produkten der Reflex-Serie kompatibel. Bei Verwendung dieser Produkte lässt sich die Degradation von Kunststoffen genauso lange oder sogar länger verzögern, gleichzeitig aber der Gesamt-Phenolgehalt auf weniger auf ein Zwanzigstel senken. Die genannten Rostabil-Varianten besitzen ähnliche physikalische Eigenschaften wie ihre herkömmlichen Pendanten und zeichnen sich durch ein breites Anwendungsspektrum aus. Ihre nachgewiesene Wirksamkeit ermöglicht eine emissionsfreie Kunststoffverarbeitung und die Anwendung in zahlreichen Wirtschaftszweigen: von der Automobilindustrie und dem Bauwesen über die Textil- und Bekleidungsindustrie und die Elektronik bis hin zum Transportwesen.

**Ewelina Szewczyk**  
PCC Rokita

# Ein Bericht vom Neujahrsturnier im Hallenfußball



**Im Hallenfußball kann offenbar nichts anbrennen – wer beim Neujahrsturnier dabei war, weiß auch, warum! Unsere Werksfeuerwehr versteht sich nicht nur hervorragend aufs Feuerlöschen und die Rettung aus Notlagen, sondern hat auch das Turnier ohne eine einzige Niederlage gewonnen!**

**D**as sportliche Kräftemessen begann am 3. Februar 2024 um 8:30 Uhr. Bei dem Turnier traten 8 Mannschaften aus unterschiedlichen Abteilungen und Konzerngesellschaften gegeneinander an. Geplant waren 28 Spiele, gespielt wurden 27, das letzte entfiel, weil sich der Gegner kampflos geschlagen gab. Die Spiele waren kein Spaziergang – um das ganze Turnier durchzuhalten, mussten die Akteure körperlich in Bestform sein. Die Intensität der Spiele (mit nur 3-minütigen Pausen) ließ den Spielern keine Atempause. Zu Beginn war noch

nicht klar, wer den Sieg davontragen würde. Die Werksfeuerwehr spielte taktisch und teilte sich ihre Kräfte gleichmäßig über den ganzen Turniertag ein. Sie schlug eine Mannschaft nach der anderen aus dem Rennen und nahm ihnen die wertvollen Tabellenpunkte ab. Dagegen konnten auch die tollen Torschüsse von PCC Prodex, die sagenhafte Verteidigung von CTP-3, der jugendliche Elan von MCAA und die Zweikampfstärke von PCC Autochem am Ende nichts ausrichten. Am Ende des Tages hatten fast alle Mannschaften einmal gegeneinander gespielt.

Außerdem wurden der beste Spieler und der beste Torwart des Turniers geehrt. Zum besten Spieler wurde Michał Wróbel von der Werksfeuerwehr gekürt. Bester Torhüter des Turniers wurde Łukasz Kawa als stolzer Vertreter von PCC Prodex. Herzlichen Glückwunsch an die Gewinner, und an die übrigen Teilnehmer herzlichen Dank für ihren echten Sportsgeist!

**Beata Krok**  
PCC Rokita





**1. Platz:**  
Zakładowa Służba  
Ratowiczka

**2. Platz:**  
PCC Prodex

**3. Platz:**  
CTP-3

**4. Platz:**  
LabMatic

**5. Platz:**  
Apakor

**6. Platz:**  
PCC MCAA

**7. Platz:**  
PCC Autochem

**8. Platz:**  
PCC Kosmet



# Im Volleyball kommt an *PCC Apakor* niemand vorbei!

**B**eim Neujahrsturnier erreichte das Volleyballfever seinen Höhepunkt. Am 17. Februar trafen auf den Feldern 10 Mannschaften aufeinander, die von ihren Fans auf den Tribünen angefeuert wurden. Zu den Höhepunkten des Turniers gehörten das unglaubliche Engagement und Charisma der Mannschaft von LabAnalityka, die fantastischen Aufschläge von MCAA, die (fast) unüberwindbaren Blocks der Mannschaft des Bereichs Chlor und die Kampfstärke von PCC IT. Auch das taktische Spiel des Controlling-Teams soll nicht unerwähnt bleiben. Am Ende jedoch reichte keine der

erwähnten Fähigkeiten aus, um PCC Apakor am Gesamtsieg zu hindern. Das Team hatte den Sieg fest im Auge und konnte im Kampf um den Titel alle Widerstände und gegnerischen Teams aus dem Weg räumen. Der Pokal für den besten Spieler ging an Kacper Włodarczyk, ebenfalls von PCC Apakor. Am Ende ergab sich das nachfolgende Gesamtklassement. Allen Fans und Turnierteilnehmern herzlichen Dank für euer Kommen und eure Teilnahme! Ein dreifaches Hoch auf die Sieger!

Beata Krok  
PCC Rokita



**1. Platz:**  
PCC Apakor



**2. Platz:**  
Kompleks Chlorowy

**3. Platz:**  
Polirole



**4. Platz:**  
Controlling

**5. Platz:**  
PCC IT



**6. Platz:**  
PCC MCAA

**7. Platz:**  
LabMatic

**8. Platz:**  
Rokanolki

**9. Platz:**  
Exo – Love – cy

**10. Platz:**  
LabAnalytika





## Fit in *den Frühling!*

**E**s ist schon ein paar Monate her, dass wir – extrem motiviert durch unsere Neujahrsvorsätze – als frisch gebackene Prätendenten auf einen gesunden Lebensstil, zum Sturm auf die umliegenden Fitnessstudios angesetzt haben. Hinter uns liegt außerdem der Februar, der einen Tag länger war als sonst und nach Erkenntnissen des Instituts für Meteorologie und Wasserwirtschaft auch wärmer als je zuvor, was bedeutet, dass unaufhaltsam der Zeitpunkt naht, an dem wir die wallende Kleidung ablegen, die die Vollkommenheit – oder auch Unvollkommenheit – unserer Körper bisher so effektiv verhüllt hat.

Trotzdem möchte ich mich in diesem Artikel vor allem darauf konzentrieren, wie man die überflüssigen Pfunde loswerden kann, was man tun kann, um seine Figur zu verbessern, und natürlich wie man sich dazu motivieren kann. Wir leben heute in einer Zeit des fast unbegrenzten Zugangs zu Informationen, gleichzeitig aber auch in

einer Zeit der allgegenwärtigen Fake News und Informationsblasen. Deshalb ist es leicht, den Versprechungen vermeintlicher Wunderdiäten oder magischer Nahrungsergänzungsmittel zu erliegen und darauf zu hoffen, ebenso erstaunliche Effekte zu erzielen.

Was also ist unter „gesundem Abnehmen“ zu verstehen? Meine Antwort ist hier leider nicht sehr originell, denn sie lautet, dass es dabei um einen allmählichen Gewichtsverlust und eine Verbesserung der körperlichen Fitness geht, die man erreicht durch:

1. eine ausgewogene Ernährung
2. körperliche Aktivität in einer für die aktuellen Möglichkeiten angemessenen Intensität.
3. Möglichkeiten zur Erholung des Körpers, darunter gesunden Schlaf.

Wichtig ist, dass dies nicht drei verschiedene Methoden zum gesunden Abnehmen sind, sondern Komponenten ein und desselben Prozesses, die man auch entsprechend behandeln sollte. Lässt

man eine der Komponenten weg, lässt die gewünschte Wirkung drastisch nach. Gleichzeitig sollte man sich aber klar machen, dass auch eine geringfügige Veränderung des Lebensstils besser ist als gar keine. Daher ist es nur eine Ausrede, wenn jemand sagt, er könne sich nicht sportlich betätigen, weil er nicht die Möglichkeit hat, dreimal pro Woche ins Fitnessstudio zu gehen oder keine Zeit, um mindestens 30 Minuten bei einer Herzfrequenz von 130 laufen zu gehen. Eine der Lösungen kann zum Beispiel sein sich vorzunehmen, jeden Tag 10.000 Schritte zu gehen. Gleichzeitig sollte man sich gemäß der Devise, dass eine kleine Änderung besser ist als gar keine, auch nicht entmutigen lassen, wenn man nur 8.000 schafft.

Am Ende des Tages lässt sich Abnehmen stark vereinfacht auf eine negative Energiebilanz zurückführen. Der menschliche Körper ist eine komplizierte biologische Maschine, die Brennstoff in Form der Kalorien braucht, wie wir ihm zuführen. Wenn wir dem Körper im Tagesverlauf mehr Kalorien



zuführen als er verbraucht, wird der nicht verbrauchte Teil im Fettgewebe gespeichert. Wenn wir den täglichen Kalorienbedarf jedoch nicht decken, setzt der Körper seine Reserven frei, was zu einem Rückgang des Körpervolumens führt. Jeder von uns hat seinen festen Kalorienverbrauch, der für die Aufrechterhaltung der grundlegenden Lebensfunktionen notwendig ist, was bedeutet, dass jede zusätzliche körperliche Aktivität diesen Bedarf erhöht und sich auf die genannte Energiebilanz auswirkt. Dies scheint eine Binsenweisheit zu sein, trotzdem wird es oft vergessen.

Bedeutet das, dass man um abzunehmen alles essen kann, was man will, solange die Energiebilanz negativ ist? Ja, um Gewicht zu verlieren, reicht das völlig aus. Aber das ist natürlich keine gesunde und ausgewogene Ernährung. Ich möchte an dieser Stelle nicht näher auf die Regeln gesunder Ernährung ein-

gehen, da das ein außerordentlich umfangreiches Thema ist. Wer aber Lust hat, seinen Kalorienverbrauch und die Zufuhr von Makro- und Mikronährstoffen in den richtigen Verhältnissen genau zu kontrollieren, dem empfehle ich, eine entsprechende App zu installieren, mit der sich der tägliche Bedarf berechnen lässt. Für den Anfang reicht es allerdings vollkommen aus, sich an die gute alte Ernährungspyramide und damit an die empfohlenen Anteile der einzelnen Lebensmittel an der Ernährung zu erinnern. Eine wertvolle Information ist darüber hinaus, dass 1 Gramm Eiweiß oder Kohlenhydrate 4 kcal enthalten, 1 Gramm Fett aber 9 kcal. Das heißt: Wer fettthaltige Gerichte meidet, kann bei gleichem Kaloriengehalt das doppelte Volumen verzehren. Um eine geplante Diät besser durchhalten zu können, sollte man die 80/20-Regel anwenden – das heißt 80 % der Zeit hält man sich an den Ernährungsplan, um 20 % für

gelegentliche Abweichungen in Reserve zu haben. Außerdem muss niemand, der beschlossen hat abzunehmen, gleich eine App installieren, die die Kalorienaufnahme misst, oder eine Smartwatch kaufen, die den Verbrauch überwacht. Es genügt, sich einmal wöchentlich zur gleichen Tageszeit auf die Waage zu stellen, um die wöchentliche Energiebilanz zu überprüfen.



## Die Drei-Stufen-Regel

Das Prinzip der kleinen Schritte gilt auch für die Pläne zur Steigerung der sportlichen Aktivität, bei denen man nicht mit dem Kauf einer Dauerkarte fürs Fitnessstudio oder eines Paares Profi-Laufschuhe beginnen sollte. Es ist wenig wahrscheinlich, dass alle, die abnehmen möchten, voller Entschlossenheit jeden Tag aufs Laufband gehen oder auf den Crosstrainer steigen. Die einen werden hierfür zu wenig Zeit oder

einen zu vollen Terminkalender haben, die anderen spricht diese Art der sportlichen Aktivität vielleicht einfach nicht an. Wichtig ist dabei zu beachten, dass jede körperliche Aktivität wie etwa Putzen oder Treppensteigen, auch wenn sie ungeplant ist, sehr großen Einfluss auf die Stoffwechselgeschwindigkeit hat und dadurch einen deutlich höheren Energieumsatz anregen kann. Deshalb sollte man manchmal auf den Aufzug

verzichten oder zum Einkaufen laufen, wenn es zum Supermarkt nur 10 Minuten zu Fuß sind. Was man auf jeden Fall einplanen sollte, ist Zeit im Freien. Die Tage werden länger, die wärmenden Sonnenstrahlen lassen die Natur zum Leben erwachen und machen Lust auf sportliche Aktivitäten aller Art in der Natur.



Wie bereits erwähnt, ist guter Schlaf die dritte Säule beim erfolgreichen Abnehmen. Er baut die übermäßige Anspannung ab, die aus der ständigen psychischen und physischen Aktivität tagsüber resultiert. Schlafmangel bringt den Körper in einen stressähnlichen Zustand, dessen Folge ein Anstieg des Stresshormons Cortisol ist. Bleibt der Cortisolspiegel lange hoch, führt das zu Zucker- und Insulinspitzen, was zur Folge hat, dass Schlafmangel nicht nur das Abnehmen erschwert, sondern sogar den Aufbau von Fettgewebe fördert. Das Wichtigste bei Vorsätzen zur Änderung des Lebensstils ist aber, sich selbst treu zu bleiben und nichts übers Knie zu brechen. Natürlich stellt der Vorsatz abzunehmen zwangsläufig eine Belastungsprobe für die eigene Charakterfestigkeit dar, aber eine rationale und gesunde Herangehensweise ist besser, als krankhaft und ununterbrochen daran zu denken, wie viele Kilo man noch abnehmen muss. Eine gesunde Distanz

und die Definition realistischer Ziele erhöhen die Erfolgchancen. Beginnen wir mit dem ersten Schritt, gefolgt vom zweiten und vom dritten, und ich kann Ihnen versichern, dass die ersten Ergebnisse, die Sie an sich beobachten, die beste Motivation sein werden, um nicht nur die gesteckten Ziele weiter zu verfolgen, sondern die Latte immer höher zu legen. Der Lohn für die Mühe in Form einer besseren Lebensqualität ist garantiert.

Redaktion  
PCC Rokita



# Kulinarische Ostertraditionen

**H**eute werfen wir einen Blick in die Küchen und auf die österlichen Festtafeln von Brzeg Dolny. Dabei möchten wir die Ostertraditionen und -ideen von Mitarbeitern der PCC-Gruppe mit Ihnen teilen. Bei der Redaktion sind mehr als 70 Rezepte für köstliche Salate, Eintöpfe, kalte Platten und Kuchen eingegangen. Die Auswahl der Rezepte, die wir veröffentlichen sollen, war nicht einfach – wir haben uns entschieden, Ihnen die außergewöhnlichsten Kreationen vorzustellen, die sich mit lokalen Produkten herstellen lassen.

## Großmutter's Rezept für eine einfache Eierroulade

### Zutaten

- 6 Eier  
(z. B. vom örtlichen Bauernhof von Agata in Górowo)
- 1 mittelgroßes Weizenbrötchen  
(darf trocken sein, altbackenes Brötchen verwenden)
- 1 große Zwiebel  
(z. B. vom örtlichen Bauernhof von Agata aus Górowo)
- 1 Bund grüne Petersilie  
(aus eigenem Anbau)
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer
- Bratöl

### Zubereitung

Das Brötchen in Wasser einweichen. Die mittelgrob gewürfelte Zwiebel in etwas Öl anbraten, bis sie glasig ist. Die Petersilie fein hacken, einschließlich der Stiele. Das abgetropfte und von Hand stark zerkleinerte Brötchen in eine Schüssel geben, die gehackte Petersilie und die

gebratene und abgekühlte Zwiebel hinzufügen. Dann die rohen Eier hinzufügen (wer möchte, kann die Schalen mit den Kindern bemalen, in meinem Fall „landen“ die Schalen auf dem Komposthaufen). Zum Schluss das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung vorsichtig, aber gründlich umrühren. Dazu einen Löffel verwenden. Nicht mit einem Mixer mischen, da die Masse dadurch mit Luft vermischt würde und sich die Roulade nicht mehr zusammenrollen ließe. Eine kleine Menge Öl in eine Bratpfanne mit Antihafbeschichtung und einem Durchmesser von 24 cm geben. Warten, bis die Pfanne gut erhitzt ist. Einen Teil der Masse in die heiße Pfanne gießen, sodass die Masse die gesamte Oberfläche bedeckt und ein ca. 0,5 cm dickes Omelette bildet. Nun kann man anfangen, die Roulade zusammenzurollen, wobei Gefühl gefragt ist, denn das Omelette sollte nur von unten „abgezogen“ werden. Die Roulade an einem Ende einrollen und am anderen Ende mehr Eimasse hinzufügen – so lange, bis die gesamte Masse verbraucht ist. Das Endergebnis ist eine ansehnliche Roulade, die als warmer Osterschmaus oder kalt, z. B. mit Roter Bete, serviert werden kann.



## Zitronen-Mazurek mit Minibaisers

### Zutaten

#### Mürbeteig in Eiform

- 250 g Mehl
- 50 g (1/3 Tasse) Puderzucker
- 1 Teelöffel Backpulver
- 150 g Butter (kalt)
- 3 Eigelb (das Eiweiß für die Baisermasse aufheben)

#### Zitronencreme, mit einem Hauch von Orange

- 2 große Eier
- 2 Eigelb (das Eiweiß für die Baisermasse aufheben)
- 160 g feiner Backzucker
- 80 g Butter
- Schale und ausgepresster Saft von 2 Zitronen
- 1 kleine Orange

#### Minibaiser

- 5 Eiweiß (übrig geblieben von Mürbeteig und Creme)
- 1 Prise Salz
- 300 g feiner Backzucker

### Zubereitung

#### Mürbeteig in Eiform

Das Mehl auf ein Backbrett geben, den Puderzucker und das Backpulver hinzufügen, dann die kalte Butter in kleine Würfel schneiden. Die Zutaten für den Teig mit einem Messer zerkleinern, die Eigelbe dazugeben und zu einer glatten Masse verarbeiten. Das Ganze für 1 bis 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Nach dem Abkühlen den Teig auf eine mit Mehl bestreute Arbeitsfläche geben und ausrollen. In eine ovale Form bringen – ein paar Zentimeter größer als geplant. Am besten gleich auf Backpapier, um Schäden beim Bewegen zu vermeiden. Mit einem scharfen Messer die Form eines Eis markieren und den überflüssigen Teil abschneiden. Aus dem abgeschnittenen Teil zwei schmale Rollen formen, diese zu einem „Zopf“ umeinander wickeln und an den Kanten andrücken. Den Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Teig mit einer Gabel einstechen und im Kühlschrank aufbewahren, bis der Ofen aufgeheizt ist. Sobald die richtige Temperatur erreicht ist, 30 bis 35 Minuten goldbraun backen.



#### Zitronencreme mit einem Hauch von Orange

Zitronen (vorzugsweise ungewachste Biozitronen) mit einer Bürste abscrubben, mit heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. In einem kleinen Topf die Eier, die Eigelbe und den Zucker verrühren (z. B. mit einem Schneebesen). Auf den Herd stellen und auf kleiner Flamme unter ständigem Rühren erhitzen. Butter, Zitronen- und Orangensaft hinzufügen. Rühren, bis die Creme eindickt und den Siedepunkt erreicht. Schnell vom Herd nehmen, damit die Creme nicht anbrennt. Wenn unerwünschte Klumpen entstehen, die Creme in ein Sieb geben. Die Zitronenschale hinzufügen und mischen.

#### Minibaiser

Das Eiweiß in eine Schüssel geben und mit einem Mixer auf höchster Stufe schlagen. Sobald es leicht schäumt, eine Prise Salz hinzufügen und so lange fortfahren, bis ein dicker Schaum entsteht. Nach und nach den feinen Puderzucker esslöffelweise unter ständigem Rühren

hinzufügen, damit er sich in der Baisermasse auflöst. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Masse in einen Spritzbeutel mit Metalltülle füllen und auf das Papier drücken. Dazwischen Lücken lassen, da sie aufgehen. Die Baisers ca. 45 – 60 Minuten bei 140°C backen, am besten bei Umluft.

#### Fertigstellen des Mazurek

Auf den fertig gebackenen und abgekühlten Mürbeteig die abgekühlte Zitronencreme geben. Mit Zitronen- oder Orangenscheiben (falls übrig) und Minibaisers garnieren. Die Reste der in der Creme verwendeten Früchte kann man selbst kandieren und ebenfalls zur Dekoration verwenden.

Dawid Rostkowski  
PCC Rokita



## Oster-Pas'cha



### Zutaten

- 1 kg fester Halbfett- oder Vollfett-Quark, (im Würfel, nicht aus dem Eimer)
- 8 Eigelb
- 200 g Butter, bei Raumtemperatur
- 1 Becher Sahne mit 30 % oder 36 % Fett
- 200 g Puderzucker
- Samen von 1 Vanilleschote oder 1 Teelöffel gemahlene Vanille
- eine halbe Tasse gehackte Walnüsse und/oder Mandeln
- etwa 10 gewürfelte getrocknete Aprikosen

### Zubereitung

Alle Zutaten im Voraus vorbereiten, so dass sie Zimmertemperatur haben. Die Eigelbe mit dem Puderzucker zu einer hellen und lockeren Creme schlagen. Die Sahne hinzugeben, ohne mit dem Mixen aufzuhören. Die so entstandene Mischung in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren erhitzen. Die Mischung sollte leicht eindicken. Wichtig ist, dass sie nicht kochen darf. Kurz vor dem Siedepunkt von der Kochstelle nehmen. Die Mischung zurück in den Be-

hälter des Mixers geben. Langsam weiter mixen und nach und nach Quark, Butter und Vanille hinzufügen. Sobald die Masse homogen ist, die Nüsse hinzufügen und verrühren. Keramik- oder Kunststoffformen (mit Löchern am Boden) mit Gaze auslegen. Es kann eine Form mit etwa 2 Litern oder 2 Formen mit 1 Liter Volumen verwendet werden (die kleinere Pas'cha wird schneller fest). Die Quarkmischung mit einem Löffel in die Formen geben und leicht kneten. Mit Gaze abdecken, dann mit einem Teller beschweren. Die Form in eine tiefe Schüssel stellen, damit die Molke durch das Loch in der Form ablaufen kann, und dann über Nacht in den Kühlschrank stellen, damit sie fest wird. Am nächsten Tag vorsichtig aus der Form lösen und nach Belieben dekorieren (mit essbaren Blüten, gefriergetrockneten Früchten oder gehackten Nüssen). Die Pas'cha am besten im Kühlschrank aufbewahren und sofort nach dem Herausnehmen servieren.

### Zusätzliche Tipps

- Die Aprikosen können durch Sultaninen ersetzt werden, allerdings sollten dann etwa 20 g Zucker abgezogen werden.
- Am besten lässt sich die Pas'cha mit einem in heißes Wasser getauchten Messer schneiden.

Iona Tabaka-Dąbrowska  
PCC Autochem

## Osterschinken aus dem Oderland

### Zutaten

- Schweineschinken (1-2 kg), am besten von einem örtlichen Bauernhof
- 40 g Pökelsalz / 1 kg Fleisch
- 0,5 l Tafelwasser / 1 kg Fleisch
- 3 Wacholderkörner / 1 kg Fleisch
- 5 g Zucker / 1 kg Fleisch
- 3 Knoblauchzehen / 1 kg Fleisch
- ca. 8 kg Erlen-/Buchen- oder Kirschholz zum Räuchern

### Zubereitung

Den Schinken min. 4 Nächte (max. 6 Nächte) pökeln. Dazu die Pökelmari- nade mit stillem Tafelwasser zubereiten. Nach dem Auflösen des Pökelsalzes im Wasser (Wasser vorher abkochen), 150 ml Marinade pro Kilo Fleisch zum Benetzen abgießen. Zum restlichen Wasser die Zutaten entsprechend den angegebenen Anteilen hinzugeben. Nach dem Pökeln 14 Stunden lang bei etwa 10 Grad abtropfen lassen. Da-

nach das Fleisch mit Wurstgarn aus Baumwolle zusammenbinden und bei 20 Grad etwa 4 Stunden lang trocknen lassen. Den Schinken zum Erwärmen in die warme Räucher- kammer (24–26 Grad) legen. In der ersten Phase bei dieser Temperatur etwa 1,5 Stunden lang bei geöffneter Räucher- kammertür räuchern, wie auf dem Foto zu sehen. Dann die Temperatur auf 45 Grad erhöhen und weitere 2 Stunden „warm“ räuchern. In der letzten Phase wird die Temperatur erneut erhöht, diesmal auf 60 Grad, und zwar für 1,5 bis 3 Stunden, bis das Fleisch vollständig geräuchert ist (von Zeit zu Zeit die Farbe des Fleisches visuell überprüfen). Nach dem gesamten Prozess wird der Schinken bei 82 Grad für 45 Minuten pro Kilo Fleisch gedämpft. Dann in Eiswasser (ca. 2 Grad) abschrecken. Sobald der Schinken abgekühlt ist, in den Kühl- schrank stellen.



Marcin Król  
PCC Rokita



## Grün-weißer „Häschen“ - Rührkuchen

### Zutaten

Kastenform mit den Maßen 24 cm x 10 cm

#### Heller Teig:

- 200 g Butter
- 200 g Puderzucker
- 4 Eier
- 50 g Weizenmehl Typ 250 (Mehl aus einer örtlichen Mühle, z. B. der Mühle Skokowa)
- 50 g Kartoffelmehl
- 1,5 Teelöffel Backpulver
- 2 Teelöffel Vanillezucker
- 4 Esslöffel Milch

#### Spinatteig:

- 4 Eier
- 450 g tiefgekühlter, zerkleinerter Spinat
- 150 g Weizenmehl
- 1 Glas Öl
- 1,5 Teelöffel Backpulver
- 100 g Zucker
- 50 g Honig (Honig aus der lokalen Imkerei in Godzięcin)

#### Überzug

- 200 g weiße Schokolade
- bunte Streusel zur Dekoration

### Zubereitung

#### Heller Teig

Die Butter mit dem Puderzucker und dem Vanillezucker verrühren und nach und nach die Eier hinzufügen. Mit den Zutaten in Pulverform und der Milch vermengen. Das Ganze zu einem homogenen Teig verrühren, der in die vorbereitete Form gegeben wird. Etwa 50 Minuten bei 180 Grad backen, bis der Teig bei der Stäbchenprobe „trocken“ ist. Den gebackenen Teig aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

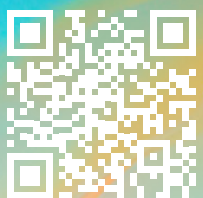
#### Spinatteig

Den Spinat auftauen und das überschüssige Wasser abgießen, mit Öl und Honig mischen. Die Eier mit dem Zucker zu einer lockeren Creme schlagen, das mit dem Backpulver vermischte Mehl nach und nach hinzugeben und zum Schluss die Spinatmischung hinzufügen. Die gesamte Masse so lange mischen, bis eine

einheitliche Farbe erreicht ist. Ein Viertel der Spinatmischung auf den Boden der gleichen Form geben, in der der helle Teig gebacken wurde. Den hellen Teig in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und aus jeder Scheibe ein Häschen ausstechen (mit einer Ausstechform). Die ausgeschnittenen Tierchen nebeneinander auf dem Blech auf der Spinatmasse anordnen. Nach dem Anordnen mit dem restlichen Spinatteig füllen. Den Teig mit einem Spatel vorsichtig in alle Ecken und Winkel der ausgeschnittenen Pfoten und Ohren drücken, sodass das Häschen von allen Seiten von der grünen Masse umgeben, aber nicht durchtränkt wird. Den restlichen Teig darüber geben und glattstreichen. Das Ganze in den vorgeheizten Backofen schieben. Etwa 60 Minuten bei 180 Grad backen. Nach dem Abkühlen mit im Wasserbad geschmolzener weißer Schokolade und bunten Streuseln verzieren.

Malwina Zawadzka  
PCC Exol





Additive und Rohstoffe für die  
Farben- und Lackindustrie

[www.products.pcc.eu](http://www.products.pcc.eu)