

PODZIM#2021

# OSMÁČEK



ŠKOLNÍ NOVINY

TÉMA ČÍSLA:

## JÍDLO

VAŘENÍ, SUROVINY, ROZHOVORY  
A PRAKTICKÉ INFORMACE,

### VÍTE

JAKÁ JÍDLA  
SE PODÁVÁJÍ  
V CIZÍCH  
ZEMÍCH?



UVNITŘ:

**POVÍDKY, FEJETONY,**  
**RECEPTY, ZAJÍMAVOSTI**



**ROZHOVOR**  
S NOSITELKAMI  
ŘÁDU ZLATÉ VAŘEČKY



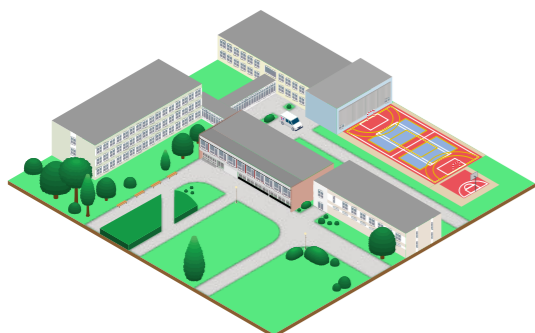


# Pokračujeme!

**Nadále hledáme dopisovatele a spolupracovníky, pravidelné i příležitostné, z 1. i 2. stupně, amatérské fotografy a výtvarníky, každého, kdo se chce podílet na obsahu našeho školního časopisu.**

**Přijďte mezi nás!**

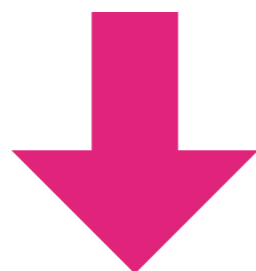
*Uvítáme i nápady, náměty na zajímavé články.*



## Editorial

**Píšeme o všem, co se týká naší školy, žáků, učitelů, vychovatelek a také kuchařek.**

Vážení čtenáři, tématem prvního čísla našeho časopisu Osmáček je jídlo a všechny jeho možné podoby. Tedy jídlo dobré, špatné, zdravé i to oblíbené. Do práce na jednotlivých článcích se zapojili samotní žáci a projevíli značný novinářský talent. Přejeme Vám příjemnou zábavu.



## Obsah

<b>3</b>	<b>Výzva, glosa, interview</b>
<b>4-5</b>	<b>Rozhovor</b>
<b>6-7</b>	<b>Zajímavosti</b>
<b>8</b>	<b>Tipy a triky</b>
<b>8-10</b>	<b>Povídky a příběhy</b>
<b>11</b>	<b>Recepty</b>
<b>12</b>	<b>Zábava</b>
<b>13</b>	<b>Zdraví</b>

### VÝZVA

**Otevřený dopis ministru zemědělství**

Vážený pane ministře,

dlouhodobě sleduji, že plýtvání jídlem je čím dál tím častějším tématem jak v televizi, tak i v novinách a rádiích. Mělo by se s tím něco začít dělat, protože mi přijde nepřipustné, aby se v České republice ročně vyhodilo až 2000 tun potravin.

Plýtvání jídlem má dopady i na aktuální klima, protože 8 % emisí skleníkových plynů je z vyhozeného jídla.

Přitom stačí, když si lidé lépe rozvrhnou jejich nákup. Je lepší dělat menší nákupy a chodit do obchodu častěji než velké nákupy, protože se potom velká část potravin nespoteřebuje. Když už nějaké ovoce zplesniví, dá se dál využít třeba v podobě kompostu.

Žádám Vás, abyste to nějak řešil, protože si myslím, že když se informace o plýtvání jídlem dostanou více do podvědomí lidí, tak by se mohl dosavadní stav okolo plýtvání jídlem zlepšit.

S pozdravem

**Štěpán Horáček**

## Interview s vegetariánem

**Co to vlastně znamená vegetariánství?**

Vegetariánství znamená to, že vegetariáni ze svého života odstranili maso a potraviny živočišného původu (vejce, mléčné výrobky...)

**Jaký je rozdíl mezi vegetariánstvím a veganstvím?**

Vegetariánství je způsob stravování, veganství je životní styl nejen, že vegani nejí maso a živočišné potraviny, ale nepoužívají ani kosmetiku, která je testovaná na zvířatech nebo např. oblečení, které je vyrobené z pravé zvířecí kůže.

**Proč ses rozhodla stát se vegetariánkou?**

Rozhodla jsem se stát vegetariánkou z toho důvodu, že mám moc ráda zvířata a najde-li se nějaké řešení, které by mohlo pomoci a usnadnit život zvířatům, chci to podstoupit. Vegetariánství je jeden z nejlepších kroků k tomu pomoci zvířátkům.

**Může být vegetarián, který nejí maso, ale živočišné výrobky ano?**

Vegetariánství má své zásady, ale tou hlavní je nejíst maso, každý člověk si pak může svůj jídelníček naplánovat jinak, ale i ten, kdo konzumuje živočišné výrobky, může být vegetarián.

**Laura Mateová**

## Já, jídlo a Jamajka

**FEJETON**

To jsem takhle byl jednou na výletě v zahraničí, konkrétně na Jamajce. Chtěl jsem ochutnat nějaké jamajské jídlo a tak jsem šel do restaurace. Otevřel jsem jídelní lístek a neuměl jsem ani jedno slovo anglicky. Tak jsem tomu číšníkovi řekl, no spíše naznačil rukama, nohama, že si dám to, co ten slavný muž, který si objednával asi půl minuty přede mnou.

Myslel jsem si, že on obr, si dá pořádný flák masa. Jak jsem se mýlil. Za deset minut mi přinesli polévku, byla jakási krémová a celkem ucházející. Co přišlo poté, o tom se mi bude zdát ještě dlouho. Byla to rýže a fazole. Jedl jsem s odporem a ten číšník se na mě ještě usmíval. Já blázen, chtěl jsem maso ne nějakou rýži. Ten chlap vedle byl vegetarián. Dojžděl jsem, chvíli se mi zdálo, že mi v břiše roste rý-

žové pole. To jsem ještě nevěděl, že to bude ještě pokračovat. Za chvíli mi přinesli deset kopečků zmrzliny a něco jako ledovou kávu. To mi celkem chutnalo. Když číšník přišel s účtenkou, zakuckal jsem se.

Tento oběd mě stál v přepočtu na 1023,- Kč a 10 rolí toaletního papíru. Ten svalnatý chlapík odpoledne cvičil na pláži, zatímco já jsem seděl na toaletě v hotelovém pokoji. **Václav Suk**



## Pět favoritů v jídelníčku naší školní kuchyně

Rozhovor s nositelkami Řádu zlaté vařečky

**K nejpříjemnějším okamžikům dne řadí většina žáků i zaměstnanců oběd ve školní jídelně. A že není ledajaká! Máme tu čest s kuchařkami opravdu zkušenými. Školní kuchyni je nejvěrnější její vedoucí a ekonomická duše podniku Lenka Drobná (32 let) a také kuchařky: obětavá Růžena Kratinová (30) a stále usměvavá Monika Kozáková (28 let). Sympatická Jana Godžová působí v kolektivu 4 roky a vytoužená posila Mirka Raisová právě nastoupila. Zeptali jsme se:**

**Změnily se za ta léta chuť žáků?**

Ani bychom neřekly. Trend je pořád stejný. Žáci tradičně nemají v oblibě

zdravá jídla, jako jsou luštěniny a zelenina. Ale je fakt, že nyní jedí daleko méně masa. To tenkrát odstartovala aféra s nemocí

šilných krav, kdy plno dětí přestalo jíst hovězí. Podobný efekt měl prasečí mor a ptačí chřipka. Přitom jsou obavy zbytečné. Maso

nakupujeme u naprosto spolehlivých zdrojů.

**Jak se sestavuje jídelníček? Co musí obsahovat?**

Optimální složení potravin určuje tzv. spotřební koš. Jídelníček musí pravidelně obsahovat například luštěniny a ryby. Ale na každý týden sestavujeme jídelníček originální, pokaždé je jiný.

**Barborka ze třetí třídy se domnívá, že děláte bramborovou kaši z pytlíku.**

Kdepak. Neexistují polotovary. Naše bramborová kaše je domácí, brambory si samy i loupeme. A česnek a cibuli poctivě ručně krájíme. I nudle. To vyválíte velké pláty těsta a nudličky pěkně nožem nařežete.

**Z kolika kilogramů mouky vaříte knedlíky?**

Pokud je jen jedno jídlo, tak z 25 kil. A uvařené knedlíky krájíme klasicky nití...

Jaká nádoba v kuchyni je největší? A jak s ní jako slabé ženy manipulujete?

Kotle na sto padesát litrů. Manipuluje se s nimi ale celkem snadno – mají totiž spodní vypouštění.

**Kdybyste si mohly přát něco do kuchyně, co by to bylo?**

Zařízení je už zastaralé, proto uvítáme jakoukoliv inovaci. Pan ředitel nám nové vybavení již přislíbil, tak se necháme překvapit.

**Můžete uvést nějakou úsměvnou příhodu z vaší práce?**

No to nemůžeme, abychom se někoho nedotkli... Ale možná tuhle. To jsem si ošklivě opáčila nohu. Jeden chlapeček z první třídy mě litoval, a že mi namaluje obrázek, aby to tak nebolelo. Dávno jsem na to zapomněla, ale on ne. V šesté třídě mi přinesl roztomilou figurku andělíčka s tím, že se snaží, ale že mu to malování pořád moc nejde... Moc milé

bylo, když nám loni devátáci udělili Řád zlaté vařečky. Každá kuchařka dostala medaili a omlazující mejdlíčko... Mě zase dojalo, jak se s námi devátáci nechali na památku vyfotit, že se jim po naší kuchyni bude stýskat. Podívejte, tu fotku mám pořád schovanou.



**Myslíte, že jsou současné děti zlobivější než jejich rodiče?**

Přijde nám, že jsou pořád stejné. Ale dřív snad byly zlobivější. Ono taky záleží na tom, jak benevolentní anebo přísný je dozor, kolik si toho děti dovolí.

**A čím vás zlobí nejčastěji?**

Zapomínají nosit čipy. Ale oběd přesto dostanou. Jen je s tím zbytečně víc práce. A rodiče nás zase moc zlobí tím, že dětem nezaplatí obědy včas. Víme, že bychom nemusely, ale první den prodlení dítěti dáme aspoň polévku. A taky je nepříjemné, když rodiče v dobré víře načipují dětem zdravé jídlo a ony to pak nejedí a raději hladoví.

**Kam putují zbytky jídla?**

Na to jsou přísné normy. Veškeré nesnědené jídlo, ale i rostlinné zbytky nebo použité olej jde do barelů, které odváží a ekologicky likviduje speciální firma.

**Kája z páté třídy se ptá, v kolik hodin začínáte vařit, abyste všechno stihly?**

Hned ráno v šest, zvláště když je hovězí, tak aby stihlo změkhnout.

**Od kolika do kolika vlastně pracujete?**

Oficiálně jsme v kuchyni od šesti do půl třetí, ale jak nás bylo málo, tak se pracovní dobu dodržet nedařilo a přetahovaly jsme. Prostě jsme tu pokaždé tak dlouho, dokud všechno nevydrhneme, neumyjeme, nevypereme a neuklidíme. Teď nám přišla posila, takže už stiháme.

**Nová posila, jaké jsou vaše první dojmy?**

Líbí se mi tu... Děvčata mne do kolektivu mezi sebe přijala moc hezky.

**Mohly byste sestavit jídelníček pěti nejoblíbenějších jídel na naší škole? Kdo je favorit?**

Jasně prvenství u dětí mají špagety s kečupem, na druhém místě kuřecí řízek a brambor, třetí dukátové buchtičky se šodó, čtvrté – houskové knedlíky s jakoukoliv omáčkou (pokud možno bez masa, zeleniny a bez hub). Místo páté? Krupicová kaše.

**A jídla nejméně oblíbená?**

Jak u koho. Obecně jsou nejméně oblíbené ledvinky, různé vnitřnosti.

**Paní kuchařky, co máte na své práci nejraději?**

Přece děti a obzvláště dětičky! Vždycky se moc těšíme na prvňáčky. Představte si, že už k nám chodí i děti dětí, tak je srdečně vítáme do naší velké rodiny.

**Co vzkazujete svým strážníkům?**

Ať nosí čipy a ať zbytečně nezlobí. A rodičům, aby platili dětem obědy včas.

## Vánoční jídla v cizích zemích

U nás v Česku jako tradiční vánoční jídlo je kapr s bramborovým salátem, ale víte, jaká vánoční jídla mají v jiné zemi?



- V Polsku jako tradiční vánoční jídlo mají kapra podávaného s omáčkou a rozinkami nebo se zelím, bramborami a houbami. Nechybí ani holoubci, zelné závitky s pohankovou kaší, pirohy s nejrůznější masovou nebo zeleninovou náplní.
- V Austrálii jsou typickým jídlem mořské plody, ryby. Letní saláty a dezerty nahrazují koláče, zmrzlina nebo tradiční pudink.
- V Rakousku je nejtýpčtějším jídlem zauzené filátka ze pstruha nebo speciální rybí knedlíčky v bylinkové omáčce následované smaženou rybou a bramborovým salátem (v posledních letech je to nejčastěji candát).
- V Japonsku zůstává tradičním vánočním jídlem Kentucky Fried Chicken neboli KFC.
- V Německu se hlavní jídlo skládá z pečené husy nebo smaženého kapra a jako příloha se servírují brambory, dušené fazolky, zelí, kapusta a kysané zelí.
- V USA je klasickým vánočním jídlem pečený krocan s nádivkou a brusinkovou omáčkou, šunka a pudding.

Tereza Šmejkalová

## Víte, kdy a kde vznikl Smažený sýr

Různé typy smaženého sýru se vyskytují v evropských kuchyních už od středověku, kde se mohl lišit recepturou obalování, přípravy či druhem použitého sýra. Známý je například v italské a rakouské kuchyni, kde ale nezískal takovou popularitu jako v Česku. Tam se stal velmi populární už za První republiky v roce 1936 a už tehdy dostal typickou českou přílohu, tatarskou omáčku nebo případně majonézu. V současnosti je jedním z nejpopulárnějších českých jídel. Nalézt ho lze v jídelníčku levných, ale i ve vyhlášených restauracích.

Jan Kopecký



## Strava kosmonautů

Strava kosmonautů se řeší již desítky let, stále se poupravuje a mění tak, aby kosmonauti měli vyváženou a pestrou stravu. Toto téma jsem si vybrala proto, že se o něm moc nemluví, o to víc mi přijde zajímavé.



Jídlo v kosmu je připravováno ve stavu beztláče, ve kterém se pokrm také konzumuje. Kosmonauti jedí pouze třikrát denně, proto jejich strava musí obsahovat co nejvíce kalorií, vlákniny, bílkovin a vitamínů. Každý člen posádky má na den přidělených pouze půl kilogramu jídla. Denní nabídka pokrmů se opakuje každé čtyři dny. Stoly nebo židle nejsou v kosmu běžné, většinou mají kosmonauti tácy, se suchým zipem, připevněné na stehnech. Jídlo se nachází v krabíčkách, či sáčcích. Kosmonauti v nich mohou naléznout mimo jiné i bonbóny, sušené ovoce nebo třeba ořechy. Mohou si také ve speciálně upravené troubě upéct např. pizzu ze speci-

álně připraveného těsta. Jídlo, které drobí, je ve vesmíru zakázané, aby se kosmické lodě neponičily. Kosmonauti si na stravu nestěžují, naopak i vychvalují, říkají, že se od normálního jídla moc neliší.

Kosmonauti se ve vesmíru nemají zas tak špatně, jako si většina lidí myslí. Jsem ráda, že jsem si zrovna toto téma vybrala a mohla jsem získat zase nějaké nové informace.

„Na první vzorky si kosmonauti velmi stěžovali, proto se jejich strava v průběhu let měnila a stále se mění.“

Zdroje: [preganti.ru](http://preganti.ru), [toprecepty.cz](http://toprecepty.cz), [lorence.cz](http://lorence.cz)

Kristýna Procházková

## Vyvážená strava a sport – proč je to vůbec důležité?

Abychom dosáhli, co nejlepšího výsledku ve sportu, potřebujeme vyváženou a zdravou stravu. Nemůžeme se do nekonečna stravovat fastfoody, sladkostmi a celkově nezdravými jídly. Nejlepší je si ke každému jídlu dát trochu zeleniny. Neměli bychom to přehánět s ochucenou vodou, tím se myslí sladké bublinkové nápoje, ale také ani s kávou, ba naopak



nejlepší je čistá voda. Před sportem si nemáme správně dávat ta jídla, která jsou náročná pro náš zažívací trakt, nebo nás zatěžují, protože tím by mohlo dojít k snížení fyzického výkonu. Po takových jídlech nám může být jednoduše řečeno špatně. Ideálně bychom neměli jíst cca hodinu až hodinu a půl před sportovním výkonem.

Natalie Šimová

## Jak zakonzervovat maso v přírodě

Kdybyste byli v přírodě úplně bez jídla, byli odkázáni si jej obstarat sami „mimo civilizaci“, tak si ho budete jistě muset zakonzervovat, aby nějaký čas vydrželo. V opačném případě, byste museli nalezenou



potravu za poměrně krátký čas zkonzumovat. Ať by se jednalo o ovoce, lesní plody nebo maso, vždy byste mu-

seli čelit nutnosti nějakým způsobem zabránit tomu, aby se jídlo zakrátko nezkazilo. V tomto článku si ukážeme, jak zakonzervovat maso. Jak to tedy udělat? Buď můžete maso tepelně upravit, zasolit nebo usušit. Z těchto tří variant je neefektivnější volbou kombinace zasolení a

### Co budete potřebovat?

- 1) nůž
- 2) maso
- 3) sůl
- 4) provázek
- 5) oheň
- 6) nádobu, kde povaříme maso

### Návod na postup konzervace:

Rozkrájejte maso na co nejmenší kousky či plátky (tímto způsobem čelíme vlhkosti,

menší kus lépe usychá). Maso připevněte na provázek, tento provázek pak pevně připevněte k nějakému stabilnímu předmětu ve výšce, protože potřebujeme maso zavěsit na 30 minut a nechat ho sušit na vzduchu, nejlépe ve větru nebo průvanu. Poté maso poválíme v soli (sůl do sebe absorbuje vlhkost z masa a zároveň slouží jako dezinfekce) a necháme ho ještě několik minut doschnout. Ovšem ještě předtím než se můžete pustit do jídla, je ještě třeba ještě pár minut povařit (to kvůli zbytkovým mikrobům v maso). Správně prosolené a usušené maso může vydržet týdny, dokonce i celé roky v požitelném stavu.

Lukaš Kotisa

## Kouzelná zelenina

Kdysi dávno žili v kouzelném městě jménem Zeleninotida dva kamarádi. Jeden se jmenoval Lild'a a druhý Pord'a. Oba byli výjimeční. Měli úžasné superschopnosti. Lild'a uměl ovládat a tvarovat vodu a Pord'a měl moc řídit vítr. Ve svém městě byli hrdinové, kteří se ničeho nebáli a dokázali se postavit i zlu. To na ně číhalo z vedlejšího města zvaného Kvašolend. Tam žil ukrutný lord Banánisko. Byl to zloduch se superschopností ovládat oheň a blesky. Jednoho dne Banánisko vymyslel krutý plán. Chtěl dobít a zotročit celou Zeleninotidu. Vydal se tedy se svými kumpány na válečné tažení. Když konečně dorazili před brány města Zeleninotidy zařval lord z plných plic: „Na něééé!“ Všichni se na

povel vrhli přes vysoké hradby. Využili také kruté lsti a převlékli se za různé druhy zeleniny, aby mohli bez povšimnutí zaútočit. Zlý lord Banánisko ale netušil, že mezi místní zeleninou žijí superhrdinové Lild'a a Pord'a. Vypukla bitva, která však neměla dlouhého trvání. Lild'a s Pord'ou dokázali Banánisko zastavit a ze Zeleninotidy navěky vyhnat. A zlý Banánisko si už na ovládnutí sousedního města nikdy ani nevzpomněl. Protože dva jsou víc než jeden. Kamarády nezastavíš!

Jakub Kopta  
a Tereza Šmejkalová

### POVÍDKA

## Rajče Míra

**Hlavní postavy:** Rajče Míra, Knedlík Maty, Smetana Petr, Maso Romanka, Cibule Alenka, Koření Kája

Ahoj, já jsem Rajče Míra a dnes vám něco povyprávím: „Byl obyčejný den, jako každý jiný, já a moji kamarádi jsme odpočívali opět v té černé místnosti, která se jen občas rozsvítila a my spatřili na okamžik lidský obličej. Vzal si nějakého mého kolegu a zase byla tma, takto to šlo každý den. Ale jednoho dne se všechno změnilo, ta ruka mě vzala do své dlaně i mé kamarády. Položila nás na stůl a pro něco si odešel. Za pár minut byl zpět, něco leskleho nesl v ruce, byl to...byl to nůž. Opět mě uchopil do dlaně a strčil mě pod studenou vodu. Když mě vrátil zpět na stůl, kamarádi se zděšeně vyptávali, kam mě vzal, já na to odvětil: „Byl jsem v aquaparku!“ Teď byla řada na Cibuli Alence, ale on s ní

nemířil pod tu studenou vodu, ale k prkýnku, uchopil nůž a nakrájel ji najemno. Po Alence zbyly jen sandálky. Rychle jsem se zvedl a pro sandálky běžel. Všiml jsem si, že ten člověk při krájení Cibulky Alenky plakal, myslím, že to nedělal rád, ale i přes to pokračoval a Alenku, teď už rozkrájenou, hodil na pánev s horkým, prskajícím olejem. Alenka už bolest necítila a bylo jí dobře. Už se jen opalovala a tvářila se spokojeně, pak na nás zavolala: „Pojďte taky do sauny! Je to tu super!“ Další šla na řadu Maso Romanka, ta stejně jako Cibule Alenka nešla do aquaparku. Maso Romanku namlel a hodil ji za Cibuli Alenkou. Popadl Koření Káju a vhodil ho k nim na pánev. Náramně se jim to líbilo. Dále popadl Knedlíka Matyho a začal ho krájet, prý ho to lochtalo. Dal ho na talíř, chudák tam byl sám. Člověk se vrátil, uchopil Smetanu Petra, otevřel ho a lžičkou ho

### PŘÍBĚHY

vyškrábal do hrnce, ale ještě ho nevařil. Už v tu chvíli jsem věděl, že je řada na mě, byl jsem poslední. Přepadl mě strach, co se mnou bude. Vzal mě do ruky a sloupnul ze mě slupku. Poté mě rozmačkal vidličkou a přihodil ke Smetaně Petrovi, zapnul sporák a najednou nám bylo teploučko. Cibule Alenka měla pravdu, sauna je fakt super. Míchal nás a přihodil k nám zbytek Koření Káji. V mezičase vytáhl Cibuli Alenku a Maso Romanku a půlku Koření Káji a v dlaních z nich udělal masové koule. Pak se vrátil k nám a nandal nás na talíř ke Knedlíkovi Matymu, přihodil k nám masové koule Alenku, Romanku a Káju. Poté přišli hosté a od té doby, jsem zase světlo neviděl, ani kamarády neslyšel.“

Natálie Šimová  
a Procházková Kristýna

## Závod potravin

**Hlavní postavy:** Jahůdka, Lízátko, Banános = zdravá výživa, Smažák = nezdravá výživa, Okurka, Hranolka

Je slunečný den a potraviny vyrazily na závody zdravé výživy. V každém úkolu bude poslední závodník vždy vyřazen. Rozjely se se svými autíčky ke třem zastávkám.

1. soutěž byla zahájena otázkou, kdo má nejvíce vitamínů. „Vítězím já, protože mám hodně C, A, B a E,“ zvolala Jahůdka: „Já jsem druhý, mám vitamíny tři B, D a C,“ říká Banános. „Jelikož mám hodně céčka, musím být na třetím místě“, nadšeně prohlásila Okurka. „čtvrtá tedy budu já s malým množstvím vitamínu C,“ pronesla Hranolka. Lízátko pravilo smutně: „Jsem až páté, protože mám pouze 3% veškerých vitamínů. Všichni se podívali na Smažáka. „No, tak jsem tedy poslední, nemám nic a vypadávám ze závodu.“



Po splnění 1. úkolu vyrazili na 2. stanoviště, kde museli skákat do písku. Kdo skočí nejméně, má nejvíce kalorií a ze soutěže opět vypadává. Smolařem bylo Lízátko, které mělo 395 kcal, a to je velmi mnoho.

Jahůdka, Banános, Okurka a Hranolka ujíždějí k 3. zastávce, na které se budou snažit, co nejrychleji doběhnout do cíle.

Lízátko a Smažák fandili Hranolce: „Utíkej, to dáš!“ Hranolka to samozřejmě dala, ale přiběhla jako poslední.

Vítězi závodu potravin se stali Jahůdka, Banános a Okurka. „Gratulujeme,“ volají smutně Hranolka, Lízátko a Smažák.

Eliška Krupková

# Ztraceni ve VESELÉM LESE

Jednoho dne se tři kamarádi hruška Filip, jablko Štěpán a pomeranč Lukáš rozhodnou jít do lesa na houby. Dohodnou se, že se setkají u Malinového stromu uprostřed vesnice ve 2 hodiny odpoledne. Když se setkají, hruška Filip si vzpomene, že zapomněli na košík.

Jablko Štěpána napadne, že si ho můžou udělat sami u proutků, které najdou, když půjdou do lesa. Vydají se směrem z lesu a uvidí stařenku jahodu, jak nese těžké dříví a lesa. Rozhodnou se, že ji pomohou z chaloupce, která stojí k rybníčku. Stařenka Jahoda jim poděkovala a odměnila je napečenými buchtami. Zeptají se stařenky Jahody, zda by jim nepůjčila košík na houby, ta jim ho ráda půjčila. Poté už se vydají do lesa a pomeranč Lukáš vymyslí, že ten, kdo bude mít nejméně hub, bude nosit košík. Když jsou skoro uprostřed lesa, udělá se strašná mlha a nikdo nic nevidí. Říkají si, že to za chvíli přejde. Uplynula

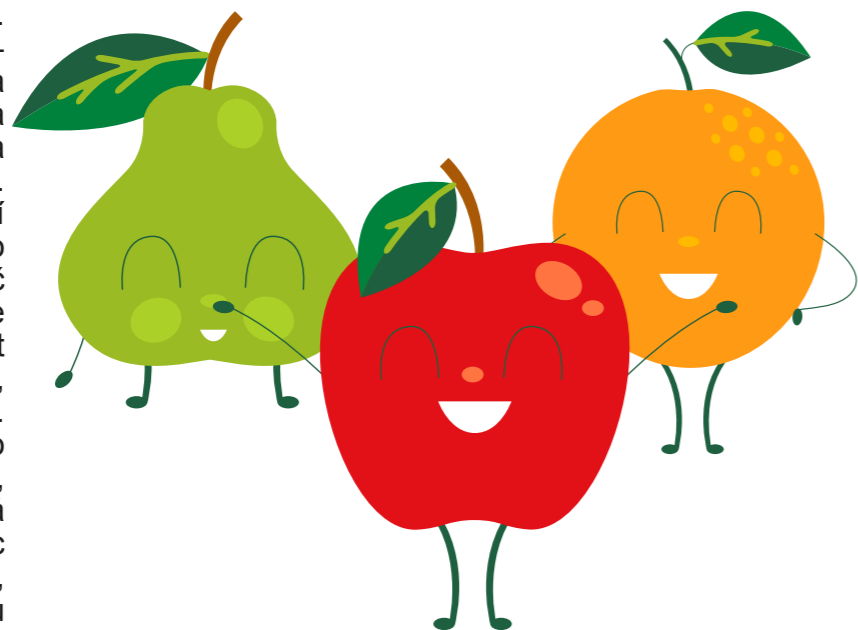
hodina a mlha neustupuje, tak se rozhodnou, že půjdou zpátky, jenomže nevědí kudy. Hruška Filip řekne: „Musíme najít nějaký kopec!“ a mlze uvidí jakousi zříceninu, v které nikdo nevěděl. Vydají se o ní k ucítí vůni, a ta je dovedla ke stolu plného jídla. Sbíhají se jim sliny, usednou ke stolu a pustí se do jídla. Najednou se spustí hlasitá hudba a obklíčí je banáni. Poté přijde ananas a řekne jim „Jestli Chcete-li být volní, musíte splnit úkoly!“ Pomeranče Lukáše zajímá, jaké úkoly má na mysli. Ananas neodpoví! Banáni je odvedou do pokoje, aby si odpočinuli. Úkolem je, že budou muset vyjít na vrcholek hory

a cestou překonat různé nástrahy! Ananas přikáže banánům, aby je včas vyzvedli. Ananas vysvětlí pravidla. Úkol začíná a tři kamarádi mají hned první problém. Musí přelést starý dřevěný most, který jen taktak drží, aby nespadl. Pomeranče Lukáše napadne, že když se po něm budou plazit postupně, tak by je měl unést. a ono to vyšlo! Všichni se A pořádku přes most dostali. Dále přijdou pod skálu v musí vymyslet, jak se dostat nahoru. Jablko Štěpán dostane nápad, že by stačilo vylézt na strom a a něho se už dá doskočit na skálu. Vyzkouší to z zase jim to vyjde! Čeká

je tedy poslední překážka, a to je složit Rubikovu kostku tak, aby měli možnost otevřít bránu na vrcholu hory. Jediný, kdo a nich umí skládat Rubikovu kostku, je hruška Filip. z tomu se podaří bránu o t e v ř í t , dostávají se na vrchol hory, kde na ně čeká ananas. Ten jim pográtuluje A řekne „Vy-

hráli jste, jste volní a máte jedno přání, které vám mohu splnit.“ Kamarádi se mezi sebou domlouvají. Jablko Štěpán nakonec řekne: „Rádi bychom domů, rodiče a nás určitě budou mít už velkou starost.“ Ananas přání kamarádům splní: „Cestu z lesa vám ukáží!“ Kamarádi se usmějí. Jakmile je ananas vyprovodí o lesa, rychle běží domů z stále nemohou uvěřit, co se jim vlastně stalo, ale určitě to rádi budou vyprávět celé vesnici.

**Štěpán Horáček,  
Lukáš Zival,  
Filip Budiač**



## Kakaová roláda S TVAROHOVOU NÁPLNÍ



### Budeme potřebovat:

Těsto – vejce 5 ks (kusů)  
Krytalový cukr 5 PL (půllitr-0,5 litru)  
Polohrubá mouka 4 PL  
Kakao 1 PL  
Prášek do pečiva 1 lžička  
Voda 2 PL  
Špetka soli

### Náplň:

Jemný měkký tvaroh 500 g  
Vanilkový cukr 1 ks  
Moučkový cukr 2 PL  
Máslo 70 g

### Návod na přípravu:

1. Těsto: Vaječné bílky vyšleháme mixérem se špetkou soli na hustou pěnu, po lžících zašleháme cukr, po jednom přidáme žloutky na nižším stupni, vodu, prosátou mouku smíchanou s práškem do pečiva a kakao.
2. Upečeme na plechu, rozměr 30x40 cm, vyložený papírem na pečení, teplota 180°C 20 minut. Po upečení ještě teplou roládu srolujeme i s papírem a zabalíme do vlhké utěrky. Na závěr necháme roládu vychladnout.
3. Náplň: Máslo pokojové teploty vyšleháme s moučkovým a vanilkovým cukrem a přimícháme 500 g tvarohu. Suroviny musí mít stejnou teplotu, aby se náplň nesrazila.
4. Roládu rozvineme, papír odstraníme, potřeme tvarohovou náplní a znovu srolujeme. Povrch dozdobíme podle vlastní fantazie.
5. Odložíme do chladu, aby ztuhla, můžeme pokrájet a podávat.

**Kristýna Procházková**

## Kakaoví labužníci

### S MANDARINKOVÝM KRÉMEM



### Návod na přípravu:

Všechny základní ingredience na dort smícháme, nalijeme do kulaté formy A vložíme na 15 minut do předem vyhřáté trouby při teplotě 180°C. Poté necháme vychladnout a ozdobíme mandarinkovým krémem.

Mandarinkový krém připravíme tak, že do mísy nalijeme smetanu a přilijeme kompoty se šťávou, přisypeme pudink bez vaření a ztužovač. Směs vyšleháme v mixéru nebo ručně. Ozdobíme čokoládovými sypáním.

### K přípravě budeme potřebovat:

20 dkg polohrubé mouky  
10 dkg moučkového cukru  
1 dcl oleje  
150 ml mléka  
1 vejce  
1 lžička prášku do pečiva  
1 lžička kakaa

### Mandarinkový krém:

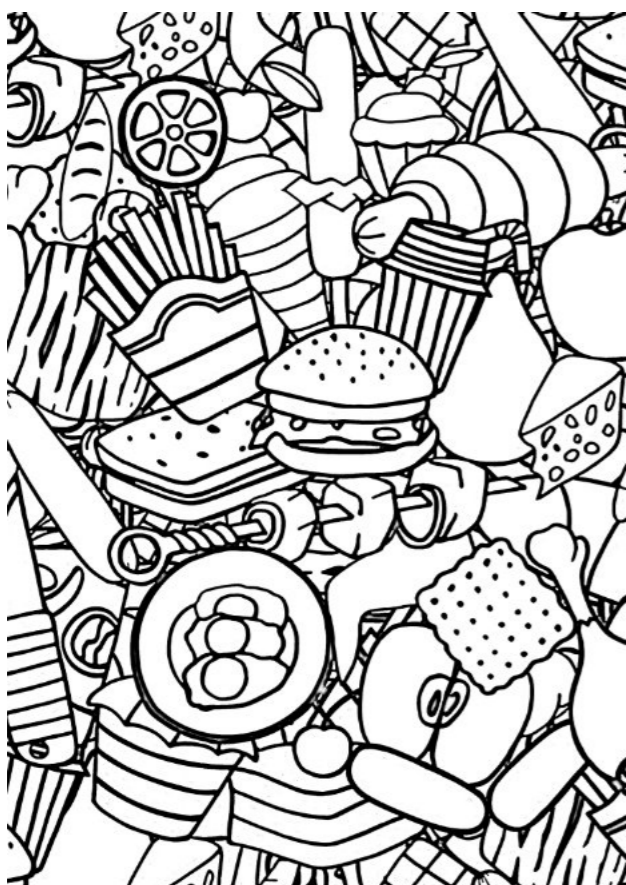
250 ml smetany ke šlehání  
1 Mandarinkový kompot  
1 ks pudinku Creme Olé  
1 ztužovač šlehačky

## Odhalíš celou tajenku?

AUKCE  
BALADA  
DCERKA  
FREKVENCE  
GYMNASTKA  
HANGÁR  
HOLKA  
KONTROLA  
KYTICE  
LABUŤ  
MAKETA  
NÁZOR  
PEKÁRNA  
POHÁR  
POŽÁR  
ROZKAZ  
SPRÁVA  
TCHYNĚ

M	I	N	S	P	E	K	C	E	N
R	F	E	C	I	T	R	E	Č	E
A	O	Z	K	O	U	Š	K	A	D
K	R	N	J	O	L	D	Y	N	O
O	M	A	L	E	L	V	N	Á	B
D	A	K	T	Á	S	O	Í	R	Í
R	E	S	I	L	Č	U	Ž	B	R
A	O	R	U	N	P	H	D	K	K
P	E	C	Í	T	E	R	A	S	A
S	H	K	N	Á	P	A	D	Š	Í

TAJENKA: OSMIČKA JE...

**Dokážeš vybarvit  
celý obrázek  
Každý bude  
unikátní!**

Stáhni a vytiskni  
si šablonu  
omalovánky:



# MENTÁLNÍ ANOREXIE

**M**entální anorexie se stává čím dál tím častějším problémem především u mládeže a dospívajících. Mentální anorexie je jeden z druhů takzvané poruchy příjmu potravy, mezi které patří také bulimie, psychogenní přejídání, psychogenní ztráta chuti k jídlu a spousta dalších. Spousta lidí si mentální anorexii spojuje s podvážou, podváha je pouze důsledek mentální anorexie, nikoliv anorexie sama o sobě. Jak už nám název napovídá, je vše o myšlení člověka. Příčiny mohou být různé (představy o ideálu krásy, posměšky,...). Anorexie je běh na dlouhou trať a většinou netrvá méně než čtyři roky. První úspěch k dostání se z anorexie je uvědomění si a přiznání si že anorexií člověk trpí. Mentální anorexie často doprovází časté výkyvy nálad, vypadávání vlasů a deprese.

## MÝTY O MENTÁLNÍ ANOREXII

**Mýtus** – anorexie je o váze

**Pravda** – anorexie je problém člověka v hlavě a nízká váha je pouze důsledek mentální anorexie

**Mýtus** – je lehké se z anorexie dostat

**Pravda** – ve většině případech je na řešení tohoto problému potřeba lékaře a v horších případech je potřeba i umístění jedince do psychiatrické léčebny

**Mýtus** – anorexii mohou mít pouze ženy

**Pravda** – sice je anorexie častější u žen, ale i přesto jí trpí i muži

Kristýna Procházková

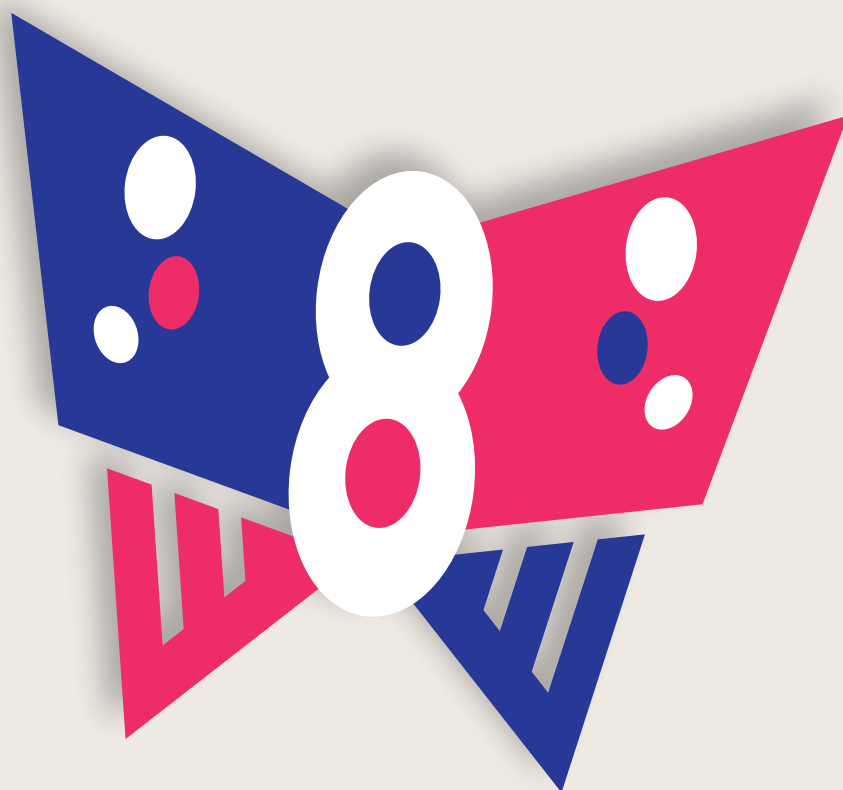
## Bulimie

Je porucha příjmu potravy. Lidé si často hlídají, co jí, kolik toho sní a kolik to má kalorií. Takový člověk se přejídá a následně vyvrhává, v domněnání, že nepřibere. Často tito lidé pak mívají sklony k depresím a pocitu viny. Někteří to řeší hladověním, nebo léky, bohužel to někdy vede k sebevraždě. Největší problém dnešní doby je ten, že si většinou dívky malého věku myslí, že mají nadváhu a začnou extrémně cvičit a držet dietu. Bulimie vede k různým poruchám v těle (srdeční poruchy, závratě, zvracení krve, ztráta menstruace, ochablé svaly a další potíže). Bulimii se dá předcházet tím, že přijmeme sami sebe, budeme mít vyváženou stravu, rodiče by měli občas zkontrolovat, zda dítě nedrží přísnou dietu.

### Jak se bulimie zbavit ?

Někdy se toho zbavit nelze, jelikož je to nebezpečné, někdy až smrtící onemocnění. Lékař se rozhoduje pro léčbu, podle stavu nemocného. Bulimie se léčí např. pomocí léků na potlačení zvracení, takto nemocný člověk si musí přestat hlídat svou hmotnost a nejlépe ani nekoukat často do zrcadla.

Natalie Šimova



[www.8zsln.cz](http://www.8zsln.cz)



[info@8zsln.cz](mailto:info@8zsln.cz)



+420 415 652 310



[facebook.com/zslouny](https://facebook.com/zslouny)