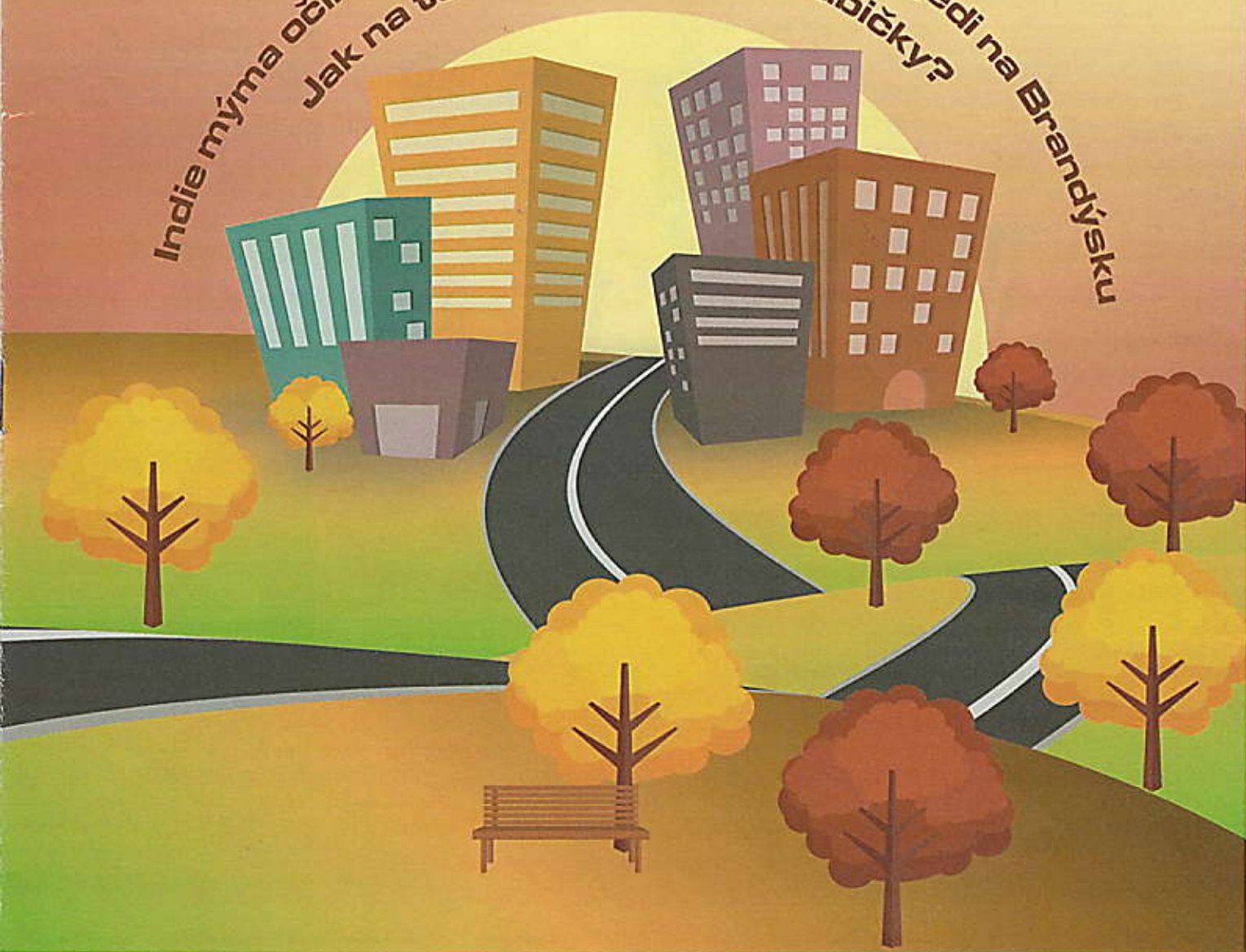
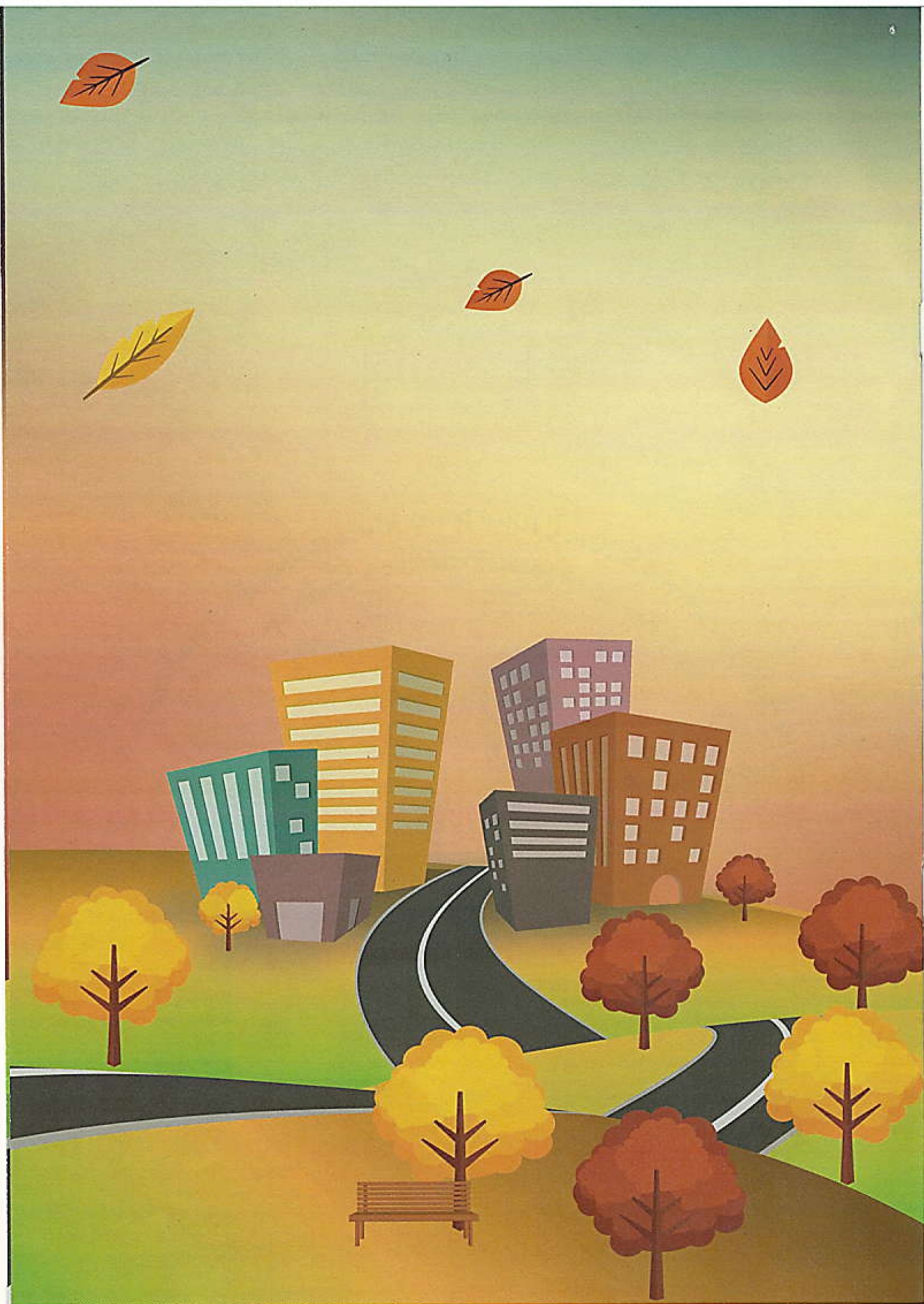


SPŠS A OA KLADNO

STUDENT'S LIFE

Indie mýma očima • Není kiwi jako kiwi • Medojedi na Brandýsku
Jak na tom jsou hořické trubičky?





Milí čtenáři, jistě jste se už lekli, že je s naším časopisem amen.
Skoro to tak vypadalo!
Nic nefunguje!
Redaktoři mají spoustu práce, dobrovolník, který nám dělá grafiku, je také zaneprázdněn, komunikace vážne.
Marně čekáme na nové posily!
Co když se někde skrývá velká publicistická naděje?!

Není to těžké, jen chtít.

Úvod

Podzimní nostalgie

At' vše, co známe, náhle vzplane,
at' plamen kvete jako poupě plané.
Zbyde nám jen hledat pravdu skrytu
na dně od půllitru.

Hrajeme na plátně před celým světem
naháníme tím strach vlastním dětem.

Známe vlastně svoji cestu?

Hrajeme dál, bez potlesku.

Přízrak temných myšlenek,
které nejsou vidět navenek.

Plazí se za mnou jako stín.

Jak mám se jenom smířit s tím,

že přede mnou ztrácí se cesta

a já jsem jenom jedním ze sta

lidí, kteří bloudí lesem

a nakonec to neunesem.

Na dně tůně ulehnout

a nikdy už se nezvednout.

(AB - E3)

Kontakty

Redaktoři: Lucie Dorážková, E3 - Eliška Nedvědová, E3 Nella Skuhrovcová, E4 - svet97@seznam.cz, Adéla Srbová, E2 - Aideilisa@seznam.cz, Jana Hanzalíková, ext. - janahanzalikova@seznam.cz Grafika: Jiří Dlouhý, E3 - ji.dlouhy@seznam.cz Titulní strana: Pavel Háša - Pavel-hasa@seznam.cz Korektura: PaedDr. Naděžda Lexová

Medojedi na Brandýsku

Spousta lidí nám nevěřila, smála se nám, rozmlovala nám hodně věcí ještě dřív, než jsme se do nich pustili. Někteří nás mají za blázny, nazývají nás těmi xenofobními hlupáky, kteří zbrojí a myslí si, že přijde další válka či teroristický útok. Další lidé nás berou jako ty, co běhají po lese a s veselými zvuky „pewpew“ tráví své dopoledne.

Ne, nás to baví být jiní, být stále těmi odlišnými a tajemnými lidmi, kteří nechtějí být jen členem stáda, nechceme být těmi, co jsou dennodenně hvězdami parketu a jejich ostudné příběhy a fotky jsou přehrávány ještě týdnů a týdnů poté.

Po čase nás zaujalo i mnoho dalších věcí, co se airsoftu, či military týká. Začali jsme cvičit všelijaké drily, volací znaky, gesta a podobně. Řekli jsme si, že když nám to tak dobře jde, uděláme tým. Tým, který nebude jen tlupa společníků s charakterizujícím citoslovcem „PEW“

Po pár perných trénincích, pochodech a střelnici jsme si řekli, že bychom mohli ještě výš, a tak jsme si pomocí pár členů týmu zajistili věrné sponzory, kteří nás podporují v naší věci.

Tým se dostáváme k naší třešničce na dortu, kterou jsme po sobě zanechali. Ano, řeč je o naší ukázce, která proběhla 1.10.2016 na Brandýsku. Měli jsme určité obavy, protože před námi byla silná konkurence co se dojmu a napětí týká, ať už to byla Zásahová jednotka z věznice Vinařice, nebo Pořádková jednotka Policie ČR, po které jsme byli na řadě my.

Nevím jak kluci a dámy z týmu, ale já byl v určitém stresu, který jsem se snažil zamaskovat pod čepicí a černými brýlemi. A je to tady! Jsme na řadě.

Úkol naší mise: Vyzvednout a zabezpečit VIP, která asi není v dané zemi moc chtěnou osobou... Vyzvednutí proběhlo hladce, drobná žena si nasazuje pomalu desetakilovou vestu, která by jí pomohla v situaci, kdyby jí nějaký domorodec chtěl znepříjemnit den. Slečna si vyžádala menší zastávku z důvodu toho, aby si nafotila pár fotek, nejspíš do svého alba s názvem „Moje slunná dovolená v Iráku“. Nevím, jestli si v hledáčku svého fotoaparátu všimla, jak se k nám pomalu přibližuje pár talibanců. „BUM“, výstřel z odstřelovací pušky usadil jednoho z našich kamarádů na zem, okamžitá reakce všech byla „KONTAKT třetí !!“. Hned jako první věc následovala krycí palba, během které se naše VIP bleskovou reakcí bodyguarda dostala do obrněného vozu, po krátké přestřelce, při které bojovníci ISIS dostali za vyučenou. Házíme dýmovnici a odjíždíme jako kolona dál.

Nevím jak za ostatní, ale za mě to byl velice silný zážitek, na který jen tak nezapomenu. Děkuji všem lidem, díky kterým jsem měl možnost být členem této mise.

S pozdravem Bravo 1

Dril – proces nácviku různých druhů automatických činností s počátečním využíváním rozumové složky.

Talibanec – radikální nábožensko-politicky založený člověk, charakterizující pro blízký východ.



Autor článku: Šimon Kulhavý E3
Autor Foto: Anička Bernardová E3

HBO®
HONEY BADGER OPERATORS

Indie mýma očima

Začalo to přiletem na letiště v Novém Dillí. Klasická, avšak pro nás zvláštní vůně se roznesla po celém okolí. Indie je sedmá největší a druhá nejlidnatější země na světě, která se rozkládá na indickém subkontinentu v jižní Asii. Úředním jazykem je Hindština a Angličtina. Sousedí s Pákistánem, Čínou, Nepálem, Bhútánem, Bangladéš a Myanmarem.

Hlavním městem Indie je Dillí, které se rozděluje na dvě části: Nové a Staré město. Oficiálně má Dillí 10 000 000 obyvatel, ale neoficiálně až 15 000 000. Je tu znát velký rozdíl mezi chudou a bohatou „kastou“. Lidé tu často žijí na ulicích, protože nemají střechu nad hlavou. Chudá kasta přežívá pouze z peněz, které si vyžebrají. Když mají štěstí, žijí ve slamech, kde jim pravidelně dodávají vodu jednou denně. Ne vždy se ale na ně voda dostane. Jeden ze slamů je postaven i naproti Americké škole cizích diplomatů. Obvyklé v Dillí, ale i v celé Indii, je také žebrání malých dětí na ulici, které žijí bez rodiny. Buď rodinu nemají, nebo se rodina o ně již nemohla postarat.

Na druhou stranu a opakem chudoby jev Dillí spousta honosných památek, které stojí určitě za zhlédnutí. Indové vyznávají dohromady přes 1000 bohů. Každý z bohů má svůj chrám. Věří, že pokud veškeré jmění odkáže Bohu, Bůh se o ně postará. Mezi nejznámější bohy patří Šiva, Kálí a Ganéša.

Cestování po Indii je velice levné a můžeme se přemísťovat různými dopravními prostředky: auto, letadlo, místní autobus, vlak, rikša. Indie se skládá z 28 států. Při mé návštěvě Indie jsem jich navštívila hned několik.



Dalším navštíveným státem v Indii byla Kérala. Odlišuje se od celé Indie tím, že je komunistická. Je to její jižnější svazový stát. Centrum turismu Kéryaly je její největší město Kochin. Zde můžeme vidět lovení ryb pomocí čínských tradičních rybářských sítí, které se nachází na pobřeží Indického oceánu. Je zde nejstarší kostel v Indii, Kostel sv. Františka. Dalším městem v Kérole, které stojí za zhlédnutí, je město Munnar. Nachází se v horách uprostřed krásných čajových plantáží a nádherného panoramatu tamní přírody. Najdeme zde tradiční muzeum výroby čaje, kde můžeme čaje ochutnat i koupit. Vyskytují se tu i volně pobíhající divocí sloni. Kromě čaje se v horách pěstuje i spousta koření, které je možné zakoupit přímo na plantážích, např. skořice, muškátový oříšek, hřebíček, kurkuma. Nesmíme zapomenout navštívit ani tradiční keralské představení – keralský tanec Kathakali.

Dalším krásným místem na Kérole je město Kumarakom plné zeleně, palem, slaných vodních kanálů, na kterých se pořádají projížďky na lodích za západem slunce.

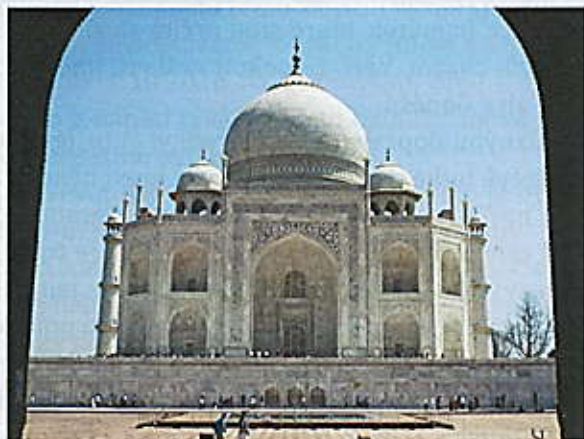
Nejmenším indickým svazovým státem je Goa, leží na jihozápadním pobřeží Indie. Je významným turistickým centrem. Nachází se zde spousta hotelů u pobřeží Arabského moře. Hlavním městem je Pandžim, kde je možno navštívit jedno z nejstarších tržišť. Je zde k sehnání vše, od čerstvých ryb a mas, koření až po telefony...



Dalším zajímavým státem v Indii je Paňdžáb. Pohodlně se tam lze dostat vlakem z Dillí. Cesta trvá 4,5 hodiny. Leží na severu Indie u pákistánských hranic. Mezi indicko-pákistánskými hranicemi se každý den koná přehlídka pro turisty při výměně stráží. Je to velice zajímavý ceremoniál, který navštěvují i místní Indové. V tomto státě žijí Sikhowé, kteří jsou potomci bojových a oddaných sikhů, kteří chránili Indii. Jsou to velice inteligentní a vzdělaní lidé. Jsou vysocí, neholí se, nosí turban a zahnutou dýku u pasu. Dalším znakem víry sikhů je pohostinnost a stejný přístup k druhým, bez ohledu na to, zda jste bohatý, či chudý, urozený či neurozený. Každý chrám sikhů nabízí možnost ubytování a stravy pro přicházející poutníky za dobrovolný příspěvek.



Největší památkou této republiky je pověstný Zlatý chrám – Golden Temple. Abychom mohli tuto památku navštívit, je potřeba dodržet indické ceremonie – odložit boty, omýt nohy chrámovou vodou a zahalit hlavu pokrývkou – vše pod bedlivým dohledem strážců tohoto chrámu. Chrám stojí uprostřed vodní plochy, kde probíhá i další z rituálů očištění celého těla, podobně, jako je to u posvátné řeky Ganga, kterou jsme ale bohužel nenavštívili. Golden Temple je jeden z nejkrásnějších chrámů celé Indie. Všude okolo se ozývá zpěv mnichů a předčítání ze svaté knihy. Nádherná vzpomínka, na kterou se jen tak nezapomene...



Dalším navštíveným státem v Indii byl Uttarpradéš s nejznámějším městem Ágra. Najdeme zde největší indickou památku a jeden ze sedmi divů světa Tádž Mahal. Tato stavba je postavena z bílého mramoru a je zdobena zvláštními reliéfy typickými pouze pro tento chrám. Stojí uprostřed krásné velké zahrady. Tádž Mahal se stavěl 22 let. Stavbu postavil tehdejší vladař Indie na počest úmrtí své milované ženy.

Další památkou, která stojí za návštěvu v tomto státě je opuštěné město Fatehpur Sikr. Nachází se zde nejvyšší vstupní brána do chrámu v celé Asii. Fatehpur Sikr bylo považováno za centrum tehdejšího impéria. Bohužel toto město trpělo nedostatkem vody, a proto muselo být opuštěno.

Je postaveno z červeného pískovce a dodnes velice zachovalé.

Indie je velmi zajímavá, ale rozporuplná země třetího světa. Někoho ohromí svými zážitky na celý život a někdo už by se tam nikdy nevrátil. Já osobně jsem moc ráda, že jsem tuto zemi mohla navštívit a poznat ji v jejím reálném životě.

Autor článku + foto: Barbora Šimonová E3

Postavil dům z přírodních materiálů.

Řídil se sám sebou.



Jan Hlaváček postavil dům z přírodních materiálů

Jí, když má hlad, a spí, když se mu chce spát. Dělá, co ho baví, a je v pohodě. Zároveň přiznává, že v normálním režimu, kdy člověk chodí do práce, se to těžko provádí. Ale Jan Hlaváček naplno využívá výhod důchodu.

Ve Žďarci u Skutče koupil hospodářskou usedlost. Nejdřív na ni jezdil jako na chalupu. Když se vrátil z Indie, změnil životní styl a nastěhoval se tam natrvalo. Následně ke stavení přibyl dům Slamák. „Je to něco mezi typím a jurtou, ale ještě nahozené hlinou. Snažil jsem se postavit dům, který by byl z přírodních materiálů a co nejlevnější. Měl to

být takový experiment, jestli se dá postavit dům do dvou set tisíc korun. Nakonec se to povedlo."

Kde Hlaváček čerpal inspiraci? „Ráno jsem meditoval, přišly mi nějaké nápady. Nechtěl jsem se moc nechat ovlivňovat literaturou, i když kolem alternativních staveb je toho už hodně napsáno. V podstatě jsem si načrtnul, co by mohlo pokračovat dál. Taky během stavby se to pořád měnilo."

Nemrzne tam a nespadne to?

V poslední době čím dál víc lidí uvažuje o stavbě něčeho podobného. Proto Hlaváček postupně nabídl stavbu k pronájmu a k vyzkoušení. „Když je venku deset pod nulou, ještě tak deset dnů trvá, než zamrzne voda. Ale když se zatopí, tak to tam za dvě hodiny vytopím na 24 stupňů. Ráno tam bývá tak 17 stupňů." A střecha taky drží. „Zatím je to odzkoušené asi na půl metru sněhu. Střešní konstrukce má velkou nosnost," říká Jan Hlaváček.



Foto: Jan Hlaváček a Milan Kosina

Alfred Hitchcock

Alfred Joseph Hitchcock byl britský a americký filmový režisér, producent a spisovatel, který proslul jako „mistr hororů“, avšak jen jeden z jeho filmů se dá označit za horor. Během své více než šedesátileté kariéry režíroval více než padesát filmů. Již za svého života patřil Hitchcock mezi nejúspěšnější a nejvíce ctěné světové režiséry. I dnes patří mezi nejznámější a nejoblíbenější režiséry všech dob. Je proslulý svými experimenty s filmy, chováním k hercům a bezkonkurenčním zvládnutím tempa a navozením napětí děje ve filmu.

Narodil se 13. srpna roku 1899 v Londýně jako nejmladší ze tří dětí Williama a Emmy Hitchcockových. Mladý Alfred navštěvoval katolickou školu sv. Ignáce v Londýně. Ve 14 letech mu zemřel otec a on opustil katolickou školu. Učinil tak proto, aby mohl studovat školu strojírenství a navigace. Po ukončení studií se stal bankovním úředníkem a přivydělával si kreslením karikatur. Díky tomuto koníčku se dostal k filmu jako kreslíř titulků pro němé filmy.

V r. 1925 dostal šanci režírovat svůj první film s názvem Zahrada rozkoše, jenže tento film nebyl moc úspěšný. Svou pověst si napravil hned příštího roku s filmem Příšerný host, který byl úspěšný nejen komerčně, ale i u kritiků. Téhož roku 2. prosince si vzal svou asistentku režie Almu Reville a v roce 1928 se jim narodila dcera Patricia. Hitchcock žil se svou rodinou od roku 1940 do roku 1972 v americké Kalifornii. Dokonce r. 1956 zažádal o americké občanství.

Alfred Hitchcock byl mnohokrát nominován na řadu prestižních ocenění. Obdržel osm Laurel Awards, dva Zlaté glóby a dostal pět ocenění za celoživotní dílo. Pětkrát byl nominován na Oscara za nejlepší režii, však nikdy cenu akademie nedostal. Jeho film Rebecca získal Oscara za nejlepší film roku 1940. V roce 1980 obdržel od britské královny Alžběty II. Řád britského impéria. Má také zaslouženě hvězdu na hollywoodském chodníku slávy.

Hitchcockovy filmy často zobrazují nevinné lidi za okolností, které jsou mimo jejich kontrolu nebo chápání. Jeho neznámějšími filmy jsou, např. nezapomenutelné Psycho (po zhlédnutí pochopíte, proč není dobrým nápadem mít v koupelně závěs), Ptáci, Okno do dvora, Vertigo atd.

Zemřel 29. dubna 1980 v kalifornském Bel Air na ledvinové selhání. Jak se říká, byl to pan režisér.

Autor: Nella Skuhrovcová, E4

Zdroj: www.wikia.com



Adaptační kurz

V pondělí 5. 9. 2016 jsme jeli na adaptační kurz do Kounic u Zruče nad Sázavou. Cesta byla fajn až na to, že jsme 4x po sobě objížděli kruhový objezd. Nakonec náš autobus dorazil na místo jako první.

Když jsme dorazili do kempu, zjistili jsme, že naše předem naplánované skupinky do chatky nevyjdou. Byli jsme rozdělení podle abecedy. Potom jsme se konečně dočkali oběda, ale stál, jak se říká, za starou belu. Zbytek dne jsme hráli takové „otukávací“ hry.

Druhý den ráno jsme měli rozvíčku, kdy jsme dělali sebeobranu. Potom jsme šli na snídani. Hráli jsme další seznamovací hry a došlo i na fotbal. Večer jsme tancovali valčík.

Následující den nás opět čekaly seznamovací hry a kreslení na trička. Jednou z dalších her, nebo spíše seznamovacího programu byl „kopec vzdělání.“ Celá třída jsme lezli do kopců a z kopců, na nějakém úseku nás vždy čekala těžká zkouška. Určitě nám to v poznávání kolektivu pomohlo. Na konci všech zkoušek jsme dostali sušenku a malinovou limonádu. Opět byl večer, kdy jsme se učili „čachu.“ To všechny určitě moc bavilo, teda alespoň myslím.

Jednou z mnoha aktivit bylo bubnování, nakonec jsme si museli vymyslet vlastní skladbu. Třetí den jsme se sbalili, měli pár posledních aktivit a šli jsme zpátky k autobusu. Po návratu ke škole jsme se všichni rozloučili a rozjeli domů. Myslím, že jsme se dobře seznámili a budeme skvělé třídy.

Tereza Trgynová, Vosníková, Studenovský O1+ Kamila Hulínová E1



Není kiwi jako kiwi

Jistě jste se už setkali s malým chlupatým ovocem, které rozpůlíte a následně ho zkonzumujete za pomoci lžice, ale tím druhým malým také chlupatým jste nejspíše nesetkali.

Jak už víme, kiwi je ovoce, jehož slupka je hnědá a chlupatá, dužina má zelenou barvu. Tento popis sedí na tzv. zelené kiwi, ale existuje i druh zvaný zlaté kiwi. Liší se nejen barvou dužiny (do zlata), ale i kula-tějším tvarem či sladší chutí.

Pochází z Číny, zde dostala mnohé různé názvy, např. „jang-tao“. Díky cestování se pěstování kiwi rozšířilo do Japonska nebo na Sibiř. Na počátku 20. století se dostalo i na Nový Zéland. Postupem času si lidé začali pěstovat toto ovoce doma. Ve 40. letech se naše ovoce pěstovalo hojně jako obchodní artikl. Dlouhou dobu v tomto oboru držel prvenství právě Nový Zéland. Dnes prvenství patří Itálii, odtud se do ČR dováží většina kiwi. Pěstuje se dále třeba ve Francii, v Chile, v USA nebo v Řecku.



Původně lidem, kteří ovoce ochutnali, připomínala jeho chuť angrešt, proto jej pojmenovali také „čínský angrešt“ nebo „angrešt Číňana“. Kiwi však s angreštem nemá nic společného.

Jak kiwi přišlo ke svému jménu? Dá se říci, že za tím stojí jistá podobnost s tím druhým. Tím druhým je národní pták Nového Zélandu - kiwi. V r. 1974 se kiwi stalo oficiálním obchodním jménem. Dnes však Nový Zéland prodává své ovoce pod jinou značkou - Zespri, to proto, aby se odlišil původ z Nového Zélan-

du od ostatních pěstiteckých zemí a kvůli výslovnosti, kdy není jasné, jestli se mluví o ovoci, nebo ptáku.

Proč jíst kiwi? Je plné vitamínů C, E nebo některých bílkovin. Jeho konzumace přispívá k lepší funkci srdce a svalů, k růstu kostí, pomáhá při krvácení z dásní. Víte, že vitamín C pomáhá zvládat stresy, zvyšuje soustředěnost a podporuje tvorbu hormonů pro dobrou náladu. Kiwi je i výbornou prevencí chřipek, nachlazení a rýmy. Je to i významný zdroj energie atd.

Teď se podíváme na „zobák“ národnímu ptáku Nového Zélandu. Je to malý endemit žijící ve skrytu, který vychází jen večer. Jeho potravou jsou hlavně červy a larvy hmyzu, které vyhledává s pomocí svého vynikajícího čichu. Naopak má slabý zrak.

Existují tři zástupci kiviovitých. Nejznámější je kivi jižní (hnědý). Dorůstá asi 45 cm. Je to nelétající pták bez ocasu se zakrnělými křídly. Peří má hnědé. Nehledě na velikost jsou příbuzní australským emu. Mají stejnou lebku, hrudní kost i peří. Překvapující že?

Jejich nejtypičtější hlasovým projevem je tak nějak znějící „kíí-víí“, dílky, kterémuzískali své jméno. Jejich „hvízdání“ zní po celou dobu jejich pátrání po potravě a je prý slyšetna několik kilometrů. Tito ptáci si vytvářejí trvalé páry a samice klade většinou 1 vejce.

Teď už víme, co si dát k jídlu a co ne. Přeji všem pojiďačům kiwi dobrou chuť!

Autor: Nella Skuhrovcová, E4

Zdroj: www.issuu.com, www.nzbirdsonline.org.nz

Dvůr trnů a růží

Nová kniha pro mládež od autorky Skleněného trůnu – Sarah J. Maasové.

Máte rádi pohádky? Třeba Krásku a zvíře? Tato kniha je postavena na základech této klasické pohádky a zároveň je spojena s fantastickými motivy a tématem lásky, jež dnešní mladé lidé tolik fascinuje. Feyre musí lovit, aby uživila svou rodinu. Jednoho dne se vše změní a ona bude nucena odejít za zed', kde končí lidský svět a začíná svět víl.

V knize je úžasný kontrast mladé a dobré Feyre se zlou a krutou Amarthou. Zatímco Amarthabezlítosti zabíjí, mučí lidi a je posedlá mocí, tak Feyre má výčitky i kvůli lovení zvířete pro přežití, jak se v knize dozvíme. Skvělá je také záhadnost postav, není jisté, na které straně stojí, a tajemství, které se v knize postupně odhalují. Bez nich by nebyla láska mezi Feyre a jejím vladařem tak úžasná a záhadná. Jejich postupné seznamování a sbližování mě nutilo knihu číst dále a neodkládat ji. V druhé části je to zase krutost Amarthy, která mi nedovolila knihu odložit. Do kladných stránek románu lze také zařadit prostředí děje. Jde o mystické místo, a i když je velice dobře popsáno, každý si představí palác trochu jinak a délka románu je delší, a proto déle vydrží. I jazyk, jakým je kniha psaná, ji činí originální a poutavou.

Mezi záporné stránky knihy bych zařadila jen velice málo věcí, a to že některé důležité události jsou zde popsány tak krátce a jiné nedůležité dlouze. Také se mi zdá, že se tam občas najde nějaká malá nesrovnalost, či nevyřešená záhada.

V porovnání s ostatními knihami podobných témat je určitě skvělá. Děj je poutavý a kniha od teď patří mezi mé oblíbené. A podle mého názoru nebudu jediná, protože už i předchozí díla autorky jsou skvělé.

(Adéla Srbová E2)

Zdroj: nakladatelství CoBoo



Jak na tom jsou hořické trubičky?

Každý jsme alespoň jednou v životě ochutnali hořické trubičky. U nás jsou velmi populární, vyrábí je hodně firem, ale ne každá dosáhne toho správného výsledku. Já jsem si pro vás pro dnešek vybrala hořické trubičky nejmenované firmy. Z názvu, který je na obalu, vyplývá, že tyto trubičky by měly být čokoládové. Tak se na to podíváme.



Nikoho zřejmě nepřekvapí, že obsahem je cukr a dlouho diskutovaný palmový olej. Co se týče samotné oplatky, tak ta obsahuje pšeničnou mouku, sušené mléko, řepkový olej, opět cukr a sušené vaječné žloutky. Teď se ale zaměříme na tu „čokoládovou“ náplň, která je inzerovaná na obale trubiček.

Skládá se z kakaové hmoty, kakaového másla a kakaového prášku. Toť vše, co se čokolády týče. Popostoupíme dále. Sušená syrovátka, sušené odstředěné mléko nebo např. cukr. A stále to není vše. Opět se na řadu dostává téma č. 1: palmový olej. Zdá se, že bez něj se ani hořické trubičky neobejdou.

Pokud máte hořické trubičky rádi, čtěte informace o složení na obalech. Ano, dnes je více věcí nezdravých než zdravých, ale proč si nejít cestou nejmenšího zla, když máte možnost si vybrat?

(PS: ilustrační foto nemá jakoukoli spojitost se složením popsaném v článku.)

Autor: Jana Hanzalíková, ext.

Zdroj obrázku: get-to-know-cz.tumblr.com

Pohankovo-banánové muffiny

Nedávno jsem vyzkoušela recept, který jsem našla na instagramu a musím říct, že byl vážně vynikající. Doufám tedy, že inspiruje nejen naše čtenářky, ale i čtenáře. Jejich příprava a pečení vám zabere cca. 45 minut, což není zase tak mnoho...



Na jejich přípravu budete potřebovat:

- 1 vejce
- 1 menší zralý banán
- Hrnek kokosového mléka (může být i sójové)
- Lžice oleje dle výběru (slunečnicový, kokosový,...)
- Půl hrnku vloček
- Dvě vrchovaté lžice tvarohu
- Hrnek pohankové mouky
- Lžička prášku do pečiva
- Lžice medu

Postup:

Nejprve si rozšlehejte vejce, přidejte banán, který rozmačkáte, tvaroh a med umíchejte do hladka. Přisypte vločky, mléko, olej a pečicí prášek s moukou přidejte nakonec. Pečte půl hodiny do zlatova. Muffiny můžete péct i v silikonové formě, která se dá sehnat například v Tescomě.

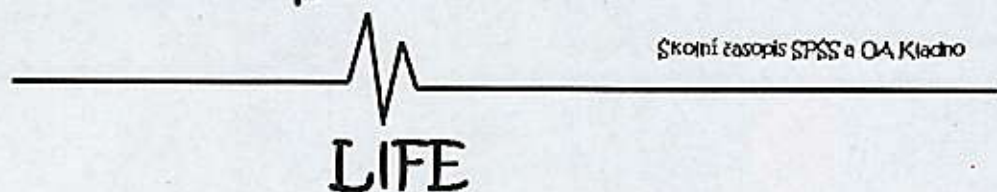
Ovšem nejlepší na tomto receptu je, že je bez lepku, bez laktózy a bez cukru. A proto se skvěle hodí i pro ty, co se snaží být štíhlí do plavek po celý rok.

Eliška Nedvědová E3

Zdroj receptu: Instagram, @ellies_fit_recipes

Obrázek: Google images

Student's



Školní časopis SPŠS a OA Kladno

I TY SE STAŇ REDAKTOREM!

ŠKOLNÍ ČASOPIS STUDENT'S LIFE HLEDÁ NOVÉ
REDAKTORY

**BAVÍ TĚ PSANÍ? CHCEŠ SE O SVOJE ZÁŽITKY NEBO ZKUŠENOSTI PODĚLIT
S OSTATNÍMI?**

POKUD ANO, HLEDÁME PRÁVĚ TEBE!

KDE NÁS NAJDEŠ?

VE TŘÍDĚ: E4 (NELLA SKUHROVCOVÁ, KAMILA ADÁMKOVÁ)

E3 (ELIŠKA NEDVĚDOVÁ, JIRKA DLOUHÝ, LUCKA DORÁŽKOVÁ)

E2 (MÍŠA PROCHÁZKOVÁ, ADÉLA SRBOVÁ, KATKA TEIMLOVÁ)

PRO VÍCE INFORMACÍ KONTAKTUJTE:

PAEDDR. LEXOVOU (KABINET 122) LEXOVA@SOSIK.CZ

