

september - november 2019

číslo 1



Školský časopis
Základná škola, Zemanská 2, Krompachy

ÚVOD

Školský rok 2019/ 2020 je v plnom prúde a my sa k Vám prihovárime prostredníctvom prvého tohtoročného čísla časopisu Školská dúha. Tento časopis Vám ponúka rekapituláciu udalostí na našej škole a zároveň ponúka zaujímavé rubriky, ktoré Vás nielen zabavia ale možno aj inšpirujú a poučia. Prajeme Vám príjemné čítanie!

Redakčná rada

Členovia redakčnej rady



Filip Medvec, 6.A



Linda Legátová, 6.A



Kristína Zimmermannová, 6.A



Natália Endrizalová, 6.A

OTVORENIE ŠKOLSKÉHO ROKA 2019/ 2020

Brána do večného kolotoča povinností, úloh a písomiiek sa dňa 2.9.2019 otvorila a škola sa začala. Žiaci sa po dvoch mesiacoch konečne znova stretli a museli sa pomaly nastaviť na školský režim. Noví žiaci sa oboznámili s pani učiteľkami a triedou, tí starší po krásnych dvoch mesiacoch leňošenia zisťovali, že prázdniny skončili a nastupujú nové výzvy a povinnosti. Prváčikom sa od tohto dňa začala niekoľkoročná púť školou, ktorú budú sprevádzať domáce úlohy, písomky, zodpovednosť a spoznávanie sa navzájom. Ako každý



rok, tak aj tento nám naša žiačka, siedmačka Iwanka Jendruchová, predniesla báseň, čím nás opäť priviedla do školskej atmosféry. Veríme, že sa nám všetkým bude tento školský rok dariť a taktiež, že zožneme veľa úspechov!

*„Ak sa má stať človek človekom,
musí sa vzdelávať“*

Ján Ámos Komenský





ECO ENERGY TOUR



Dňa 17.9.2019 sa naša škola zúčastnila projektu Eco Energy Tour s Thomasom



Puskailerom a Martinom Madejom. Dozvedeli sme sa ako fungujú obnoviteľné a neobnoviteľné zdroje energie. Zasúťažili sme sa v rôznych súťažiach napríklad ako silno fúka vietor, ako funguje jadrová elektrárňa a kde ich na Slovensku máme. Dozvedeli sme sa ako fungujú jednotlivé elektrárne a načo nám slúžia, ako sa dostane elektrina k nám domov , čo sú

to fosílna palivá a dozvedeli sme sa čo treba robiť na zmiernenie postupujúcej klimatickej zmeny. Na koniec si žiaci Juraj Kohan [7.A] a Jakub Klein [8.A] zmerali sily na konečnom kvíze na konci predstavenia. Triede 2.A sa podarilo urobiť fotku s Thomasom a Martinom. Predstavenie sa nám páčilo a nakoniec sme všetci boli odmenení podpis kartou a komiksom. Ďakujeme!



Filip Medvec, 6.A



VÝLET DO ŠKÓTSKA

V dňoch 28.9. – 6.10.2019 sa 8 žiakov ZŠ, Zemanská zúčastnilo spolu so žiakmi ZŠ, Nad Medzou v SNV jazykového pobytu v Škótsku. Poznávali históriu a geografiu

tohto

krásneho regiónu a zároveň posilňovali svoje jazykové kompetencie v angličtine výučbou v miestnej jazykovej škole v Edinburgu.

Radi by sme sa podelili s našimi zážitkami pohľadom žiaka 9.A Gregora Zimmermanna.

Naša cesta začala skorým ranným vstávaním v sobotu 28.septembra. Prvé hodiny cesty

neboli ničím zaujímavé, pretože časť posádky

v autobuse ešte dospávala. Onedlho sme zastavili v Prahe, kde si prezreli Staromestské námestie a orloj.



Príchodom do Amsterdamu sme začali pociťovať prímorskú polohu mesta. Za zvuku otvárania a zatvárania dáždnikov sme si pozreli kvetinový trh a nakukli sme ako sa brúsia diamanty. V poobedňajších hodinách nastal čas nalodiť sa na trajekt do Veľkej Británie. Cesta trvala 13 hodín a miestami si niektorí z nás priali, aby už boli na pevnine. Darmo, more je už raz také...

Po hojdavej noci sme sa vylodili v Newcastle upon Tyne a poznávanie histórie sa mohlo začať. Privítal nás hrad Alnwick a jeho doslova „čarovná“ atmosféra a lietanie na metlách v duchu Harryho Pottera. Tu sa totiž natáčal známy zápas v metlobale.

Večer každý z nás strávil v rodinách v Edinburgu, kde sme boli ubytovaní. Ďalšie ráno sme prešli veľa kilometrov až do Škótskej vysočiny. Spoznali sme ich kultúru a tradície. Potom nasledoval, žiaľ neúspešný, lov Lochneskej príšery...možno nabadúce.

Ostatné dni sa už začínali inak. V jazykovej škole sme sa zdokonaľovali

v anglickom jazyku. Exkurzia nám priblížila aj život národného hrdinu Williama Wallacea, spoznali sme prírodu, pamiatky, zvyky a tradície tejto drsnej ale krásnej krajiny.

Pobyt v škótsku sme ukončili netradične v Anglicku. Celodenná návšteva Londýna bola síce „makačka“, ale bolo čo obdivovať. Bol to nezabudnuteľný zážitok a všetci sme o skúsenosť bohatší.

Mgr. Jana Farkašová, Gregor Zimmermann, 9.A

ÚČELOVÉ CVIČENIE

Dňa 27.9. 2019 sa celý 2.stupeň vydal na túru (smer Líšči vrch), popri ktorej zbieral šípky do súťaže **ZBER ŠÍPOK S LESMI SR**. Počas prvých dvoch hodín mali v triedach teoretickú prípravu kde sa dozvedeli na čo slúžia šípky a ako je možné si ich pripraviť. Na túre boli od 9:50 do 12:35. Počas tohto času sa nám podarilo prispieť do zbierky riadnou kopou šípkov.



Natália Endrizalová, 6.A



MEDZINÁRODNÝ MARATÓN MIERU 2019



Niečo z histórie: Medzinárodný maratón mieru (MMM) v Košiciach alebo Košický maratón je najstarší maratón v Európe a tretí najstarší na svete. Po prvý raz sa bežal v roku 1924. MMM štartuje každoročne v prvú októbrovú nedeľu o 9:00 hod. pred hotela Doubletree by Hilton (bývalý hotel *Slovan*) na Hlavnej ulici. Trať maratónu je rovinatá. Bežia sa dva okruhy v historickom a širšom centre mesta - po asfaltových, resp. kamenných (porfýrová dlažba na Hlavnej ulici) cestách s absolútnym vylúčením dopravy.

Aj tento rok to nebolo inak a MMM sa v Košiciach bežal. My sme sa rozhodli trochu Vám priblížiť pocity a myšlienky bežcov, ktorí majú tohtoročný maratón už za sebou. V nasledujúcich rozhovoroch sme zisťovali dojmy prvého (Tibor Sahajda) a tretieho (Marián Zimmermann) bežca zo Slovenska.

Rozhovor s prvým Slovákom v cieli:

Dobrý deň, chcela by som Vám položiť pár otázok do nášho školského časopisu Školská Dúha.

T. Sahajda: Dobrý deň.



1. Ako sa Vám behalo pri včerašom nepriaznivom počasí?

T. Sahajda: Takéto chladné počasie prekvapilo asi každého bežca. Na štarte som sa klepal od zimy, bolo skutočne chladno. Počas behu mi vadil protivietor na určitých úsekoch. No boli miesta, kde mi vietor pomohol. Snažil som sa behať na to, čo mam natrénované a nechcel som sa rozladiť počasím, asi preto sa mi behalo dobre.

2. Aká bola Vaša príprava na maratón v Košiciach?

T. Sahajda: Pripravoval som sa vo Vysokých Tatrách, na Štrbskom Plese. Príprava prebiehala pod dohľadom môjho trénera Vladimíra Molčana. Počasie bolo dobré, počas sústredenia som ostal zdravý, čo je hlavné. Mesiac pred MMM som sa pripravoval doma. Absolvoval som maratónsku prípravu, ktorú mi starostlivo a detailne rozpracoval tréner.

3. Ako sa spätne pozeráte na svoje rozhodnutie uprednostniť maratón v Košiciach pred maratónom v Dohe?

T. Sahajda: Mal som ešte pred MMM rôzne pocity. Predsa nie som bežec, ktorý si môže vyberať. Ťažko to hodnotiť. Počasie bolo veľmi nepriaznivé a viem, že by som so seba nevedel dostať maximum. Rozhodol som sa pre MMM hlavne kvôli bodovaciemu systému na olympiádu, a to zavážilo. Zabehol som kvalitný čas a urobil som krok k olympiáde. Či to bude stačiť, riešime najbližšie dni. Nech to bude tak ako má byť. Som rád, že som sa takto rozhodol, potešil som domácich a vylepšil som si osobný rekord.

4. Aké pocity ste mali po dobehnutí?

T. Sahajda: Neopísateľné. Bol som však veľmi vyčerpaný, ale šťastný.

5. Očakávali ste, že zabehnete svoj osobný rekord?

T. Sahajda: Áno, pripravovali sme sa na kvalitný čas. Zabezpečili sme si aj vodičov. Veril som si.

6. Ak by ste mali porovnať vaše odbehnuté maratóny, ktorý z nich bol najťažší, a ktorý sa Vám behal najľahšie?

T. Sahajda: Najľahšie sa mi bežal môj prvý maratón v Rajci. Je to náročná trať, ale krásna. Bol som pokojný a vedel som si to užiť. A najťažší, asi tento ročník MMM. Prichádzajú očakávania od okolia v stále lepšom čase. Je tam aj to, že sa chcem stále posúvať bližšie k európskym časom, a stále je to náročnejšie. Ale o to krajšie. Dôležitá je príprava, ak sa dobre bežec pripraví, o to lepšie sa mu beží.

7. Ako dokážete zosúladiť život profesionálneho bežca s rodinným životom?

T. Sahajda: Minulého roku sa nám narodila dcérka Laura, a tak je u nás veselšie. Musím povedať, že je mojou motiváciou. Momentálne fungujeme tak, že sa o Lauru starám ja a manželka chodí do práce. Je to náročnejšie, ale vieme si to zariadiť. Skoro ráno odbehnem prvú fázu, potom sa venujem dcérke. Po návrate manželky z práce pokračujem v tréningu. Na sústredenia chodí rodina so mnou a rovnako aj na preteky. Teší nás, že to Laurinka s nami zvláda.

8. Aké sú vaše priority do budúcnosti?

T. Sahajda: Prioritou je rodina a zdravie. Rád by som behom prinášal radosť svojej rodine a okoliu. Ak bude zdravie a rodina v poriadku, budem v psychickej pohode a dokážem natrénovať na lepšie časy, ktoré ma môžu posunúť aj na vysnivanú olympiádu.

Veľmi pekne Vám ďakujem za rozhovor. Zároveň Vám blahoželám k dosiahnutému úspechu a do budúcnosti Vám prajem ďalšie úspešne zvládnuté maratóny!

T. Sahajda: Ďakujem.



Rozhovor s tretím Slovákom v cieli:

1. Ako sa Vám behalo pri nedeľňajšom nepriaznivom počasí?

M. Zimmermann: Počasie bolo vcelku veľmi chladné už od rána. Pripravil som sa na beh v takomto počasí hrejivou masťou, použil som rukávniky, kompresné návleky na ruky. Najneprijemnejší na celom behu bol ostrý a mrazivý vietor, no keďže sa na trati nejde iba do jedného smeru ale smer sa neustále menil, vietor nefúkal iba proti bežcom, čím ich spomaľoval, no niekedy bežcom aj pomáhal tým, že sa im zaprel do chrbta. Niektorí bežci, ktorí chceli zabehnúť lepšie časy a aj nejaké tie osobné rekordy, boli vďaka počasiu sklamaní z výkonu, napríklad aj ja.

2. Ako ste sa pripravovali na MMM v Košiciach?

M. Zimmermann: Už od môjho maratónu v Hamburgu som trénoval na tento maratón. Keďže som vedel, že sa na maratón budú bežať zároveň aj majstrovstvá Slovenska v maratón, pripravoval som sa na tento beh intenzívnejšie a dôslednejšie. Chcel som mať dobrý čas, asi ako každý bežec, ktorý tam bežal 😊. Trénoval som dvakrát do dňa, zdravie slúžilo až na posledné dva týždne, keď sa objavila bolesť krížov a vyskytli sa aj problémy z nervom, z ktorého bolesť prešla až do ľavej nohy, čo ma dosť limitovalo.

3. Aké pocity ste mali po dobehnutí?

M. Zimmermann: Na maratón som išiel s očakávaním, či vôbec dobehnem do cieľa a aj keď príprava bola podľa mňa dostatočná, nepodarilo sa mi zabehnúť osobný rekord ako som chcel. Zhrniem to, mal som zmiešané pocity, radosť z dobehnutia ale aj smútok a sklamanie z toho, že som nezabehol ako som chcel.

4. Mali ste od seba väčšie očakávania, alebo ste zo seba prekvapení?

M. Zimmermann: Sprvu som čakal, že zabehnem svoj osobný rekord, ako už hovoril. No postupom času, ako sa menil môj zdravotný stav, menili sa s ním aj očakávania. Rozmýšľal som, či vôbec dokončím maratón.

5. Ak by ste mali porovnávať všetky Vaše zabehnuté maratóny, ktorý z nich bol najťažší a ktorý sa Vám behal najlepšie?

M. Zimmermann: Každý maratón je veľká drina. Začnem s tým najľahším, respektíve s tým ktorý sa mi vryl do pamäte a užil som si ho. Bolo to roku 20017 v Košiciach, keďže dva dni pred maratónom sa mi narodil syn Tobiáško, behal som ho vo veľkej eufórii a s pocitom šťastia, pretože to boli také mesiace očakávania. Nevedel som, či maratón vôbec pôjdem zabehnúť, pretože termín pôrodu sa prekrýval s termínom behu. Najťažší maratón bol tohtoročný maratón v Hamburgu. Bolo veľmi nepriaznivé počasie, pršalo a fúkal vietor, vracal som sa z neho celý premrznutý a chorý. Krásna trať, príjemné veľké mesto a príjemné prostredie, no predsa je to beh pri ktorom som vynaložil veľa síl a aj keď to nebol môj osobný rekord, dal som do toho veľa.

6. Ako zvládáte všetky Vaše povinnosti, to jest rodinný život, práca a tréningy?

M. Zimmermann: Je to náročné, hlavne keď má človek štyri deti. Ale našťastie mám prácu, ktorá umožňuje flexibilitu. Vstávam síce skoro ráno, aby som stihol dvojfázový tréning a spraviť deťom desiatu do školy. Potom v práci cez obednú prestávku alebo po práci si odbehnem druhú fázu. Samozrejme každý deň sú to hodiny cvičenia, zameraného na strečing či rehabilitáciu alebo preťahovanie svalov. Bez mojej rodiny, a hlavne bez mojej manželky ktorá mi v tomto veľmi pomáha, by sa to nedalo zvládnuť. Týmto spôsobom chcem mojej rodine poďakovať za pomoc.

7. Chystáte sa toho roku ešte aj na iné preteky, alebo už iba trénujete na budúci rok?

M. Zimmermann: V každom prípade sú pre mňa dôležité hlavne maratóny. Na budúci rok by som si chcel odbehnúť maratón v Bratislave a polmaratón v Košiciach, kvôli tomu lebo v obidvoch prípadoch sa budú behať majstrovstvá Slovenska. Tie ostatné behy sú iba doplňujúcimi v rámci tréningu. Najbližšie by som sa chcel zaregistrovať na beh Na Roháčku, ktorý odštartuje v Margecanoch. Zvykol som chodiť aj na vianočný Žilinský maratón so skvelo atmosférou a taktiež aj na Trojkráľový beh v Košiciach.

8. Aké máte priority do budúcnosti?

M. Zimmermann: Ako som už spomenul, mojimi prioritami sú maratóny v Košiciach a v Bratislave. No chcel by som skúsiť aj niektoré zahraničné behy, napríklad rozmýšľam nad pretekmi v Prahe. Potom sú tu ešte tie doplnkové behy, ktoré sa vždy snažím zabehnúť čo najlepšie. Ale mojím najväčším cieľom je zostať zdravý. Mojou radosťou je trénovať deti a chodiť s nimi na rôzne behy. Ale čo treba povedať na záver a čo dookola opakujem aj deťom, všetko čo robíme treba robiť na česť a slávu Božiu.

Ďakujeme bežcom za ich milé odpovede a za to, že si na nás našli čas.

Kristína Zimmermannová, 6.A

ROZHOVOR S PANI ZÁSTUPKYŇOU

V tomto čísle Školskej dúhy sme sa rozhodli, že spravíme krátky rozhovor s pani zástupkyňou Mgr. Janou Farkašovou. Zisťovali sme čo si myslí o tom, ako sa tento školský rok rozbehol .

FILIP: Dobrý deň mohli by sme Vám položiť niekoľko otázok ohľadom začiatku tohto školského roku?

P. ZÁSTUPKYŇA: Áno, nech sa páči.

FILIP: Aký máte pocit zo začiatku tohto školského roka?

P. ZÁSTUPKYŇA: Dobrý, dobrý máme pred sebou veľa plánov, veľa úloh, ktoré treba spraviť. Takže verím že bude úspešný.

FILIP: Ako by ste z odstupom času zhodnotili minulý školský rok?

P. ZÁSTUPKYŇA: Minulý školský rok, bol veľmi rýchly, veľmi veľa vecí prešlo veľmi rýchlo, niektoré sme nestihli. Tak verím že v tomto školskom roku si na nich nájdeme viac času.

FILIP: Plánujete niečo nové tento rok?

P. ZÁSTUPKYŇA: Určite. Plánov je vždycky veľmi veľa, no ale nie všetky sa dajú zrealizovať, ale ja osobne by som chcela robiť viac vecí na ekológiu a na enviromentálnu výchovu.

FILIP: Plánujete tento rok nejaké súťaže?

P. ZÁSTUPKYŇA : V rámci geografie určite áno. V rámci celej školy uvidíme s akými nápismi prídu aj ostatné pani učiteľky.

FILIP: Čo by ste popriali žiakom do tohto školského roku?

P. ZÁSTUPKYŇA: Veľa sily, elánu a chuti sa učiť.

Ďakujeme pani zástupkyňi za rozhovor.

Filip Medvec & Kristína Zimmermannová, 6.A

VIANOČNÉ TVORIVÉ DIELNE

Dňa 04.11.2019 sa v našej škole uskutočnili vianočné tvorivé dielne. Žiaci v tento podvečer prišli aj so svojimi rodičmi do školskej jedálne a začali vyrábať. Robilo sa všetko možné, rôzne nápady našich pani učiteliek, ale aj rodičov a žiakov. Vyrábalo sa naozaj veľa krásnych ozdôb, ktoré sa následne predávali na vianočných trhoch nášho mesta Krompachy.



Vyrábania sa zúčastnili aj naši

najmladší žiačikovia - prváčikovia. Vyrobili si domčeky z lekárskych paličiek ktoré namaľovali bielou farbou a dozdobili ich. Zároveň sa zúčastnili aj starší žiaci triedy 8.A.



Výrobkov je s každého rožku trošku. Napríklad 3.B vyrábala a ozdobovala medovníčky, trieda 6.A vyšívala srdiečka, 7.A vyrábala pomocou servítkovej techniky a žiaci 8.A ozdobovali vianočné gule. Dúfame že sa Vám tento podvečer páčil a taktiež tajne dúfame, že sa tieto tvorivé dielne zopakujú aj budúci rok.



Filip Medvec, 6.A

SLÁVNOSTNÁ IMATRIKULÁCIA PRVÁKOV



V stredu 13. 11. 2019 sa naša škola premenila na rozprávkové kráľovstvo, v ktorom sa uskutočnila veľká slávnosť. Všetci odvážni prváci sa zhromaždili v školskej jedálni, kde ich privítala krásna kráľovná, ktorá ich požiadala o pomoc so záchranou kráľovstva Škola pred strašnou ježibabou. Smelí prváci sa úspešne



popasovali s úlohami zo slovenského jazyka, matematiky a anglického jazyka. Tak sa im podarilo kráľovstvo vyslobodiť a zároveň boli pani zástupkyňou slávnostne pasovaní za prvákov a prváčky našej školy. Veríme, že sa im bude počas celého ich štúdia na našej škole dariť aspoň tak ako sa im darilo počas tohto slávnostného dňa.



Mgr. Veronika Saksová

ÚSPECHY NAŠICH ŽIAKOV



O tom, že našu školu navštevuje množstvo talentovaných žiakov nie je pochýb. Neustále nám svoj talent pripomínajú prostredníctvom úspechov, ktoré dosahujú. Nie je tomu inak ani v prvých mesiacoch tohto školského roka, počas ktorých sa môžeme pochváliť hneď niekoľkými úspechmi našich žiakov.

BEH ULICAMI KROMPÁCH

Dňa 13.10.2019 sa už tradične v našom meste konali preteky Beh ulicami Krompách. Naši žiaci sa umiestnili nasledovne:

Kategória starší žiaci:

2. miesto - Stanislav Kapitančík, 9.A

Kategória mladší žiaci:

2. miesto - Leonard Brejčák, 4.A

Kategória mladšie žiačky:

1. miesto - Zara Zajacová, 4.A

3. miesto - Hanah Pustay, 3.A

Kategória najmladší žiaci:

3. miesto - Félix Farkaš, 1.B



ZASMEJME SA 😊

Zuza sa pýta Fera:

- Ferko, prečo si smutný?
- Ale...dostal som päťorku...nevedel som časovanie.
- Ale...to je jednoduché. Dám ti príklad:

„SOM MLADÁ A KRÁSNA“. No...Ferko...aký je to čas?

- Minulý Zuza!

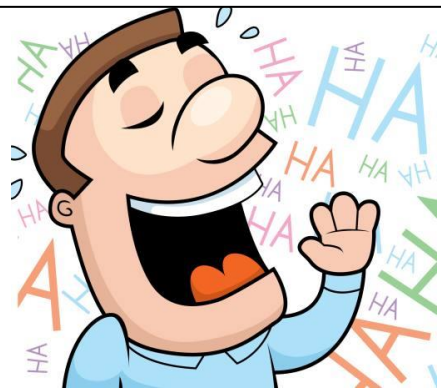


- Miško, týchto pánov geológov zavedieš na to miesto, kde si našiel tie krásne kamienky.
- Ale dnes sa to nedá, pani učiteľka, v múzeu majú v pondelok zatvorené.

Dvaja kozmonauti stoja pred raketoplánom na mesiaci.

Jeden pozrie na druhého a hovorí:

- No, na mňa nepozeraj, ja som nezamykal.



Leží mucha na stole a trepe nohami. Letí okolo druhej a pýta sa:

- Aerobik, aerobik?
- Biolit, biolit!

Janko príde do školy a spolužiaci sa ho pýtajú:

„Prečo máš na bruchu okuliare?“

„Lebo pán doktor mi povedal, že mám slepé črevo.“



KRISTÍNKINA ČITATEĽSKÁ PORADŇA



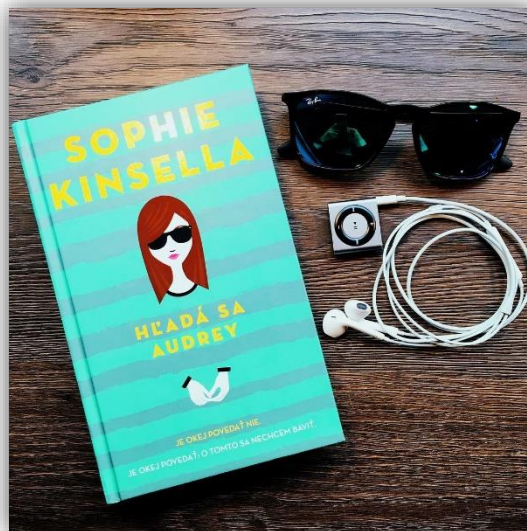
Ahojte! Po prázdninách mám v hlave veľa prečítaných kníh, veľa nápadov na recenzií a veľa názorov na knihy. Ak sa s nimi s niekým nepodelím, vybuchne mi hlava! Dnes to bude skôr taká kniha pre dievčatá, ktorú som prečítala len pred nedávnom, takže mám v živej pamäti o čom kniha bola a moje pocity z nej!

Názov: Hľadá sa Audrey

Spisovateľ: Sophie Kinsella

Moje hodnotenie: 5/5 *****

Obsah: Audrey má depresie a úzkostné stavy. V škole ju šikanovali a takýto je výsledok. Zostáva doma, s nikým okrem rodiny sa nestretáva a oči si skrýva pod čierno-čiernymi slnečnými okuliarmi. Je so svojim osudom stotožnená, až kým k nim domov nezačne chodiť bratov kamoš Linus. Audrey sa hneď zapáči, no ako pri ostatných ľuďoch, ani s ním nevie komunikovať. Postupom času si však k sebe nájdu cestu a začnú spolu chodiť. Audreina liečba sa posúva míľovými krokmi vpred. Dokáže si Audrey tento stav udržať?



Vydrží jej vzťah s Linusom? Stane sa z nej konečne normálne dievča, alebo zostane chorá naveky? Audrey má plnú hlavu otázok, no žiadne odpovede neprichádzajú.

Môj názor: Táto kniha je proste super. Má hlavu aj pätu, pútavý obsah a sympatické postavy. Audrey a Linus vám ihneď prirastú k srdcu a obľúbite si ich. Obrovským plus boli hlavne tie vtipné dialógy a monológy...niektoré stáli fakt za prečítanie! Napríklad:

„Rodičia mávajú niekedy naozaj divné otázky.

Chystáš sa von v tejto sukni? (Nie, dám si ju dole hneď ako vyjdem von 😊)

Počuješ ma? (Tvoj hlas má asi sto decibelov, nedá sa prepočítať 😊)“

Takže kvôli týmto dvom bodom je pre mňa táto kniha top. A ešte som zabudla, veľmi sa mi páčil autorkin štýl písania. Kniha sa tvári ako oddychová, no má aj také momenty keď od nej musíte odvrátiť zrak a zamyslieť sa nad tým čo sa tam píše. Rýchlo sa číta a ja som ju zhltna za deň... Rozhodne túto knihu odporúčam!



RECEPTÁRIK

Aj v tomto školskom roku vás bude sprevádzať rubrika pre šikovných chlapcov aj dievčatá, ktorí sa radi „zvrtajú“ v kuchyni. Recepty si môžete vyskúšať doma a prekvapiť nimi svoju rodinu, aby každý videl aký si šikovný kuchár! Ale už sa nebudem zbytočne rozpisovať, ide sa variť!

Kakaový hrnčekový koláč

Náročnosť: **/*****

Suroviny:

2 PL kakaový prášok

3 PL múka hladká

2 PL cukor trstinový

4 - 5 PL rastlinná náhrada mlieka

1 PL olej

štipka soli

vanilka

1/4 KL kypriaci prášok



Postup: Všetky suroviny dáme do mištičky. Zmiešame z nich cesto a potom prelejeme do hrnčeka. Následne dáme do mikrovlnky na 4-6 min. Priebežne vyberáme z mikrovlnky a kontrolujeme špáradlom, či už nie je koláč dopečený.

*Poznámka: Môžeme do cesta primiešať aj rozpučený banán, orechy či čokoládu.

Recept je hotový a my vám prajeme dobrú chuť!

