

# Krwinka



VOŠZ A SZŠ  
TRUTNOV

*Vítejte v časopise*

*Krvinka*



# Předprázdninová a pozdně májová Krvinka

## Úvodník

Vážení čtenáři našeho časopisu,

rád bych Vás přivítal u našeho druhého a v tomto školním roce i posledního čísla časopisu Krvinka. Jak už název napovídá, jedná se o předprázdninovou Krvinku, která, jak doufáme, Vám zpestří posledních pár dní letošního školního roku (a upřímně, když si ji budete číst pod lavicí teď, tedy poslední týden, asi z toho už takový průšvih nebude...).

Zároveň je naše Krvinka malinko zatoulaná. Původně totiž byla Krvinkou májovou, plnou jara, lásky, třešní... Jenže to všechno opojení způsobilo, že se o slovo přihlašuje až teď. Doufám, že Vám nebude vadit přečíst si zprávy o akcích, které již proběhly dříve. Na druhou stranu si totiž můžete s články našich studentů alespoň vděčně zavzpomínat za uplynulé čtvrtletí. A zároveň Vám s Krvinkou slibujeme, že příští rok se rozhodně budeme potkávat častěji...

Důvodem, proč nám Krvinka vychází až teď, je také to, že poslední číslo prakticky celé leželo na bedrech Karče Vopelkové, patronce našeho časopisu. A Karča, jak se můžete dočíst v článku paní vychovatelky Kvasničkové s názvem *Gratias Tibi*, toho má občas trochu víc. Rádi bychom proto oslovili všechny, kdo by nám v příštím roce chtěli pomoci s tvorbou, příspěvky i nápady na nová čísla. Fantazii se meze nekladou a naše Krvinka se ráda nechá obohatit tím, co by zajímalo právě Vás! Chtěli byste recenzovat nejnovější PC hry? Rádi byste dělali rozhovory s různými osobnostmi? Fotíte a je Vám smutno, že fotky zůstávají zavřené v šuplících? Anebo máte ještě nějaký lepší nápad? Pak neváhejte a přihlaste se v září do naší redakční rady.

V tomto čísle jsme si pro Vás připravili mimo vzpomínání na máj také vyhlášení facebookové výzvy o fotky Vašich tetování spolu s další, tentokrát trochu romantickou výzvou. Můžete se nechat inspirovat při hledání romantických písniček, stejně jako při hledání tipů, na co v létě třeba zajít do kina. A určitě budeme rádi, pokud Vás inspiruje některý z receptů – pak se nebojte nám zaslat fotku, jak se Vám jídlo povedlo, ať můžeme ochutnat alespoň obrazně.

V časopise najdete také článek Markéty Hrachové ze (stále ještě) 2. ZA, která zavzpomínala na soutěž v první pomoci. No a ve stejném ročníku oboru lycea nám zase Káťa Gregorová nastíní, jak hodlá trávit prázdniny.

Děkuji všem čtyřem dámám, které stojí za příspěvky do této Krvinky!

Ať je nejen máj lásky časem a ať Vás v teplých letních dnech nebudí hrdličky hlas dříve, než oknem zavoní borový háj.

Krásné léto přeje

Jaroslav Sogel



## Obsah

<i>Předprázdninová a pozdně májová Krvinka</i> .....	3
<i>Obrazem z minulých měsíců</i> .....	5
<i>Máj- úryvek</i> .....	6
<i>Máj- historie</i> .....	7
<i>Vtípky</i> .....	8
<i>Soutěž v první pomoci</i> .....	11
<i>Na vlastní kůži</i> .....	12
<i>Top 10- romantických písniček 2016</i> .....	13
<i>Top 5 filmů pro rok 2017</i> .....	14
<i>Gratias Tibi</i> .....	16
<i>Co budu dělat o prázdninách</i> .....	20
<i>Filmové tipy</i> .....	21
<i>Recepty</i> .....	22



# Obrazem z minulých měsíců



## Máj- úryvek

Za růžového večera

pod dubem sličná děva sedí,

se skály v břehu jezera

daleko přes jezero hledí.

To se jí modro k nohoun vlně,

dále zeleně zakvítá,

vždy zeleněji prosvítá,

až v dálce v bledé jasno splyne.

¶ Po široširé hladině

umdlelý dívka zrak upírá;

po široširé hladině

níc mimo promyk hvězd nezírá;

Dívčina krásná, anjel padlý,

co amarant na jaro sbadlý,

v úbledlých lících krásy spějí.

Hodina jenž jí všechno vzala,

ta v ústa, zraky, čelo její

půvabný žal i smutek psala.

## Máj- historie

Květen je pátý měsíc gregoriánského kalendáře v roce. Má 31 dní

Už od 13. století je měsíc květen spojen s lidovými oslavami, např. stavění májek nebo pálení čarodějnic, je považován za měsíc lásky

Pranostiky:

Mokrý máj – v stodole ráj

Svatá Žofie políčka často zalije

Na Urbana pěkný, teplý den – bude suchý červenec i srpen.

Vinná réva nedbá toho – bude míti vína mnoho.

Slovo květen pochází od slova kvést (rostliny kvetou), původně máj. Slovo květen se poprvé objevilo v Jungmannově překladu Ataly z roku 1805 jako poetismus a překlad za fr. lune des fleurs, ale rychle se vžilo. Na Jungmanna zřejmě působilo polské slovo kwiecień ("duben").

Historie 1. května

V roce 1886 se 1. květen stal dnem boje za osmihodinový pracovní den v USA. Na to pak bezprostředně navazovaly tragické události v Chicagu, kde došlo ke střetům s policií a následné justiční vraždě pěti předních anarchistů, popravených 11. listopadu 1887. Na jejich památku probíhaly po celých USA 1. května 1888 demonstrace a když přišli francouzští odboráři s návrhem na celosvětový Svátek práce, byl zvolen právě 1. květen 1890. Akce pak pokračovala, šířila se po celém světě a přidávaly se k ní různé politické proudy. S volebními vítězstvími sociální demokracie se stávala na západě Evropy dnem volna, zatímco ve východním bloku si svátek přisvojily tamní režimy pro pořádání oficiálních oslav sebe samých.

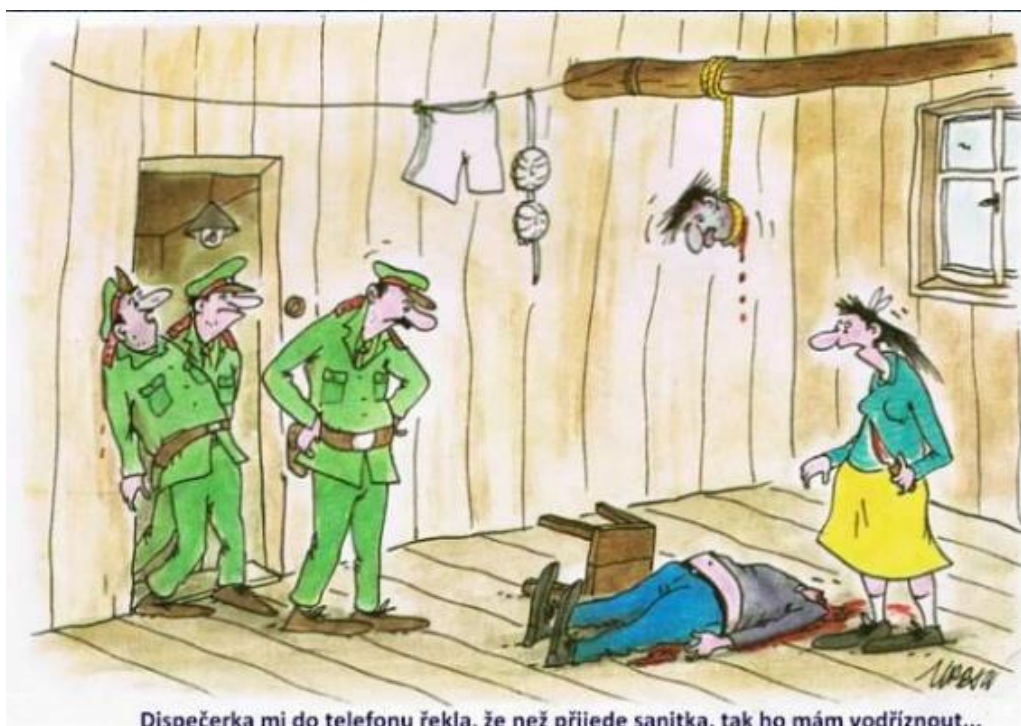


## Vtípky



kreslenyvtipky.cz

Já tady nebyl nikomu skládat maturitu. Jen jsem byl ukázat  
svoji vojenskou knížku a procvičit si počty tanků...



Dispečerka mi do telefonu řekla, že než přijede sanitka, tak ho mám vodříznout...







Strop odchodu do důchodu určitě přispěje ke stabilitě.  
Já už se začínal bát, že se budu muset do práce vrátit.



"TADY MI VYPLNĚTE, JESTLI JSTE MĚL STOLICI ŘÍDKOU NEBO TUHOU  
"KAŽDÝ TÝDEN MUSÍM POSÍLAT PŘEHLED DO BRUSELU...!"



Potkají se dva sousedi: "Ale copak, pane Novák, dneska má vaše tchýně pohřeb, a vy jdete do práce?" "No to víte, nejdřív povinnosti, potom zábava"

Do nemocnice přijde manželka a ptá se sestřičky, kde leží její manžel, kterého přešel vlak.

Sestřička odpoví: "Leží na pokoji číslo 21, 22, a 23."

Měsíc před maturitou:

Bůh: "Jak to vypadá se studenty, učí se?"

Petr: "Šprti se začali učit, dobří studenti ještě ne a flákači chlastají."

Týden před maturitou:

Bůh: "Jak to vypadá se studenty?"

Petr: "Šprti už si opakují, dobří studenti se začali učit, flákači chlastají."

Maturita:

Bůh: "Už studenti umí všechno?"

Petr: "Šprti to umí i odzadu, dobří studenti dočítají poslední stránky a flákači se modlí."

Bůh: "Modlí, říkáš? "Tak to jim pomůžu"

Chlapa, odsouzenému k smrti na elektrickém křesle se ptají, jaké má ještě poslední přání? „Chtěl bych si dodělat maturitu...“



## **Soutěž v první pomoci**

Soutěž v první pomoci, která se konala ve středu 10. května, pro náš tým hodně znamenala. Nejen proto, že se první pomoci věnujeme už dva roky, ale i proto, že většina z nás by se chtěla záchranářství věnovat stejně tak i v budoucnu.

Všichni čtyři členové týmu, teda já, Veronika Vachová, Karolína Štillerová a Zdeněk Tlachač jsme byli pořádně nervózní. A kvůli řečem typu: „No vy chodíte na kroužek, vy to máte v kapse!“ a „To bude ostuda, jestli nevyhrajete...“ jsme se cítili hodně pod tlakem. A když jsem si na začátku soutěže vylosovala číslo 13 a zjistili jsme, že startujeme až za dvě hodiny, napětí rostlo. Náladu nám zlepšil náš čas z fyzických testů, na který jsem vážně hrdá!

Po dvanácté jsme se připravovali na startu. Na prvních třech stanovištích jsme museli čekat, až týmy před námi půjdou na řadu. Nervozita z nás už trochu opadla, a tak jsme se mohli lépe soustředit. Na každém stanovišti jsme do toho dali vše a snažili se o co nejlepší výkon. Bohužel i tak jsme dělali chyby, které nás stály někde více, někde méně bodů. Některé byly hloupé, zbytečné a o nějakých by se dalo diskutovat (např. ohniště...). Tak či tak jsme dokázali kritiku přijmout a poučit se z ní. Náš výsledek nebyl špatný, ale věděli jsme, že jsme to mohli zvládnout daleko líp. Domů jsme proto odjížděli se spíše negativními pocity.

Následující den už měli být výsledky, tudíž jsme nemohli myslet na nic jiného. O velké přestávce, když jsme přišli do tělocvičny na vyhlášení, jsme vzdali poslední naději na výhru. Takže když jsme uslyšeli, že jsme to opravdu zvládli, že jsme opravdu první, zaplavila nás vlna euforie a obrovské štěstí.

Na závěr bych chtěla i za celý svůj tým poděkovat paní učitelce Kotykové a celému kroužku první pomoci za přípravu a podporu.!

*Markéta Hrachová*



## Na vlastní kůži

*Pamatujete si, jak jsme v minulé Zamilované krvince umisťovali výzvu, abychom posbírali co nejvíce tetování, které máme po škole po těle? Na facebookové stránky nám přišly příspěvky jen dva, což je trochu škoda, protože touhle ozdobou se může pyšnit rozhodně více studentů. Děkujeme proto za příspěvky a doufáme, že příště se zapojíte i Vy!*

### Na vlastní kůži (z muzikálu Ještěři, T. Belko)

Tady je motýl, první tetování.

Mám totiž ráda motýly.

A potom všecko, co mě nezabilo,  
tudíž mě mělo posílit.

Tady je polštář, co mi šila máma,  
a tady první papiňák,  
a tady Astorek a jeho miska,  
a tady srdce, to jen tak.

Ref.: Na vlastní kůži mám třeba motýla.

Na vlastní kůži mám, co jsem ztratila.

Na vlastní kůži mám a není toho málo.

Všechno se podepsalo na můj kůži...

Na můj kůži, na můj kůži...



Všechny ty věci místo alba fotek  
mám na památku na těle.  
A budou tam i to smutný ráno,  
kdy už nevstanu z postele.

Ref.: Na vlastní kůži mám třeba motýla.

Na vlastní kůži mám, co jsem ztratila.

Na vlastní kůži mám a není toho málo.

Všechno se podepsalo na můj kůži...

Na můj kůži, na můj kůži...



## Top 10- romantických písniček 2016

1. Speechless - Rachel Platten
2. Back to Me - Daya
3. I wish I was - Maren Morris
4. Tear In My Heart - Twenty One Pilots
5. Honeymoon - Lana Del Rey
6. How - Daughter
7. As You Are - The Weekend
8. Everglow - Coldplay
9. Done With Love - Zedd
10. Stone Cold - Demi Lovato



**Facebooková výzva:** *Jaká je nejromantičtější písnička, kterou jste kdy slyšeli? Pošlete nám zprávu nebo příspěvek na fejsu, třeba se i příští rok budem moci zamilovat do zvonění (anebo se jen necháme inspirovat, co poslouchat v létě při západu slunce, no...).*



## Top 5 filmů pro rok 2017

### 1. Logan: Wolverine

Ve chvíli, kdy Wolverine a Profesor X přijmou Lauru „do rodiny“, stávají se z nich štvanci, kterým jde po krku velmi brutální a vytrvalý nepřítel. Hrdinové na útěku mají k dispozici jen zbytky sil starých X-menů a Lauřiny schopnosti, které však ona sama těžko zvládá. Zvládnou to?



### 2. Strážci Galaxie Vol. 2

Strážci se musí naučit držet pohromadě a odhalit tajemství rodičů Petera Quilla. Staří nepřátelé se stávají spojenci a na pomoc našim superhrdinům přicházejí i další oblíbené postavy z rozpínajícího se filmového vesmíru studia Marvel.



### 3. Král Artuš: Legenda o meči

Artuš, oloupený o následnické právo prvorozeného syna, vůbec netuší, kdo ve skutečnosti je, vyrůstá v tvrdém prostředí městských uliček. Když se mu ale podaří vytáhnout meč z kamene, obrátí se mu život vzhůru nohama a musí vzít na vědomí svůj skutečný původ.



### 4. Psí poslání

Psí poslání vypráví cituplný a překvapivý příběh jednoho věrného psa, který nachází smysl své existence prostřednictvím životů lidí, které učí smát se a milovat. Během pěti desetiletí nás jeden hlas, hlas neúnavného psa, zavede na strhující a povznášející cestu, na které promlouvá k srdci všech lidí, kteří kdy milovali nějaké zvíře.



### 5. Gifted

Frank hodlá Mary dopřát normální dětství, ale jeho plány jsou ohroženy, když se o nadání vnučky dozví jeho energická matka Evelyn, jejíž plány mohou Franka a Mary rozdělit.



## Gratias Tibi

V lednu tohoto roku na mě blikla v PC krásně žlutá upoutávka na Cenu Gratias Tibi 2017. Je to Cena za občanskou aktivitu mladých lidí, kteří pozitivně ovlivňují život ve společnosti. Naše škola má vynikající „základnu“. Co naše účast, to finále! Není to jen tak napsat projekt! Takových se sejde i 140! Záleží, jak je projekt prezentován, aby zaujal slovnou porotu. Předchozí projekty byly skupinové, nebo skupinkové. Jako jednatel dosud nikdo nikdy vítězství neobdržel. V loňském roce čestné uznání poroty dostal Jakub Čech – 17letý aktivista, kterého znáte z pořadů TV, kam byl pozván. Letos byl také nominován a tak jsme si dali za cíl zaujmout a případně se dostat do finále (v což jsme nedoufali ani ve snu, ale víte, jak to chodí...) Projekt byl ušitý na míru Karin Vopelkové ze 3. ZA, kterou sleduji od 1. ročníku a nestačím žasnout, co všechno tahle studentka dělá, kde všude se vyskytuje, kolik soutěží, akcí se školou i u nás na intru podniká. Naše škola má ve své logu srdce a to Karinčino bije jako na poplach, ale hlavně pro druhé...

Den má 24 hodin a její den by potřeboval ještě navíc 6, aby se vyspala. Je jako kvantová částice. Víte, že existuje, ale nevíte, kde přesně se vyskytuje. Ve dveřích se ukáže po vyučování nebo po praxi a poslušně nahlásí a zapíše, kam zrovna frčí...do domova důchodců, do sanatoria, s kroužkem první pomoci, tu do mateřské školy, tu k hasičům, ještě do



školy, do terénu, do bazénu, do Žirče i o víkendech na kole, soutěže v PP ve všech podobách a reprezentacích, tu na recitaci, tu na Miss, tu dodělat Krvinku, večer noční služba u paní seniorky s alzheimerovou nemocí, odpolední doprovody dětí do zájmových kroužků...Kdy se učí? No - po večerech a když nejde zrovna na ranní praxi. To má fičák už od 5. hodiny ranní. V tomto duchu jsme natočili na intru vtipné video a přiložili fotky z akcí, kde Karin byla právě zachycena objektivem a vše poslali do Gratias Tibi. Jestli toto někdo uvidí, tak si zaklepe na hlavu...Legraci ale máme rády!





A 6. 4. dubna bum! Karin píše na FB „Tak jedeme na výlet!“

„Kampak?“ ptám se.

„No, teď mi volali z Prahy, že jsme ve finále a budou s Českou televizí natáčet medailonky se všemi finalisty“.

Jupííí, to je teda něco! Potřetí ve finále? Výběr finalistů se totiž každým rokem dosti zužoval. Nejprve bylo ve finále vždy 10 projektů, za rok už jen 5 a letos pouhé 3! A jsme tam! A se vši parádou!

12. 4. přijela Česká televize natáčet s Karin její medailonek do soutěže o Hlas ČT Gratias Tibi. Nebyla to legrace, protože natáčet v sociálních a zdravotnických zařízeních bez souhlasů rodinných příslušníků a vedení se nesmí! Zachránila nás vedoucí sestra v DD R. Frimla, která vše zařídila a ve škole Mgr. Kotyková, která dodala „dětský materiál“ pro výuku PP. Ano, my nasazujeme i vlastní rodiny ve prospěch našich projektů! Žhavíme počítačové linky, FB, mailové adresy a všichni rodinní příslušníci a známí musí přece naší kandidátku podpořit! Termín hoří, klip již běží a my nevíme, kdo kolik má hlasů...tak mobilizují za čest a slávu Karin a naší školy a škemrám o podporu i Hradeckou zdravku. Ok, děj se vůle boží...



30. května po poledni jedeme do Prahy služebním autem. Řídí naše posila a fotografka Libuška Kotyková. Máme kliku, na naší trase se za dvě hodiny stane smrtelná nehoda a na tři hodiny je provoz zastaven. To už jsme v Praze. Jedeme se ubytovat na dívčí internát směr Vyšehrad.



Dáme ledovou spršku v tom upoceném vedru a pak už hurá do centra Prahy a do Lucerny. Vypijeme ledovou kávu a slupneme lehký ovocný dortík na nervy a už v 19 hodin sedíme v sále Lucerny.



Vše tu dýchá zvláštní atmosférou. Hrdost a nejistota zároveň. Večerem provází s grácií moderátorka ČT Ester Janečková. Je milá a pohotová. Jednotlivé kategorie a medailonky běží jeden po druhém. Jsme na řadě. Revoluce na střední je asi favorit, propojili projekt s ministerstvem a studentskou unií, ale v podstatě nevíme, co vlastně chtějí na středních školách měnit...Naše škola totiž se studenty komunikuje, zjišťuje, ptá se, mění stereotypy i to, co už nevyhovuje. U nás revoluce netřeba. Babičkové – ti chodí obveselovat seniory do domova důchodců. To už děláme dávno a dlouho a s tím jsme byli i ve finále. Karin- sama samotinká, na nic nečeká a jedná, sama ví, kam a kdy jít, co a jak udělat. Nikdo jí nenutí. Jde, i když má nohu v sádře...Tahle holka je náš favorit největší.

Držíme se při vyhlášení za ruce. „Tři Ká“ Karin, Kvasničková, Kotyková. Na kolenou má Karin růžového uháčkovaného sloníka od své třídní Evičky Tůmové pro štěstí. Hmm.... Revoluce jde přebírat cenu. Hlas ČT získávají... Babičkové. Mám slzy v očích, tolik jsme to Karin přáli. Bere to s úsměvem a v klidu, na rozdíl ode mne. Jdu zapít žal na společný raut. Fotíme se na památku a pro vzpomínku. Za Karin chodí ostatní účastníci i výherci, všichni jí blahopřejí a pro spoustu z nich je ona vítězkou! To jí rozpláče, protože to je to pravé vítězství! Ne porota, ale lidé v Mramorovém sále Lucerny ji takto viděli a řekli svůj názor!



Už je nám krásně! Jdeme do tropické noci poděkovat na Karlův most na ona vyleštěná posvátná místa svatých a pak pěšky cestou na intr hodnotíme naše dojmy a pocity. Cestou potkáme i Lindu Rybovou s Davidem Prachařem. Asi jdou z divadla.



Praha je a zůstane magická, krásná a úžasná. Máme v ní navždy stopu a otisk. Ten nejlepší. To nejlepší z naší růžové školičky. Bude mi ctí doprovodit někoho dalšího, kdo naplní literu Ceny Grátias Tibi, jako to letos dokázala Karin. Děkuji úplně všem, kdož jste ji podpořili. Skvělí učitelé jsou jejím vzorem a ona vrací svému okolí vše, co se naučila. Hodně štěstí Karčo do čtvrtáku a do dospělosti! Máme vás rádi! Grátias!

*Iva Kvasničková – vedoucí vychovatelka DM*



## Co budu dělat o prázdninách...

„Co budeš dělat o prázdninách?“, druhá nejčastěji pokládána otázka v období červnových dnů, kdy už se aktivita studentů snížila na bod mrazu, a tak jsou učitelé při hodinách nuceni pozorovat otrávené pohledy žáků, kteří jsou myšlenkami dávno již někde jinde. Avšak červen a začátek prázdnin nám komplikuje ještě jedna otázka, kterou často slyšíme ze strany rodičů a příbuzných. „Jaké bude výžo?“ V tuto chvíli je vhodné použít univerzální odpověď „dobré“, protože vy své výsledky za dobré považovat můžete a velmi často se stane, že s vámi souhlasí dokonce i vaši učitelé a do kolonky k danému předmětu vám „dobře“ napíší.

Nic netrvá věčně, a tak se po dlouhodobém čekání na letní prázdniny konečně dočkáme. V rukou svíráme bílou z obou stran potištěnou A4 a se slovy „užijte si volna a v září se opět uvidíme.“, opouštíme školní ústav. Některým z nás se domů možná moc nechce, a ačkoliv život není o známkách, tak přeci jenom tu čtyřku z matematiky budete doma vysvětlovat těžko. Ale jak se s oblibou tvrdí, tak čas vše zahojí a po pár dnech se i na tu čtyřku zapomene, vysvědčení se schová do šuplíku a začínají dva měsíce volna.

A teď přichází ta zálučná otázka, kterou si pokládá každý z nás a není až tak snadné si na ni odpovědět. „Co budu dělat o prázdninách já?“ Jelikož tělo nabere energii již po pár dnech, kdy mu je dopřán kvalitní spánek do odpoledních hodin, je potřeba si vymyslet nějakou aktivitu a zahnat tak všudypřítomnou nudu. Předpokládám, že mnoho z nás si na léto zajistilo brigádu, a tak o zahánění nudy nebude taková nouze. Dokonce si člověk po pár dnech namáhavé práce i přeje, aby trochu té nudy zažil. Ani já nejsem výjimkou, a proto jsem příležitost, při které mám možnost vydělat si peníze a rozšířit si své obzory neodmítla. Někdy mi přijde až vtipné, jak ráda jsem za svůj studentský život a kolikrát mi i v průběhu prázdnin chybí.

Samozřejmě mě jako každoročně čeká rodinná dovolená, na kterou se opravdu těším. Již pár let jezdíme na dovolenou dohromady tři rodiny, takže o zábavu je skutečně postaráno. Také s sebou tradičně vozíme jízdni kola, která následně v horkých letních dnech tradičně necháváme opřená o zeď a raději odpočíváme u bazénu. Letos bude dovolená zajímavější než kdy jindy. Po pár letech s námi opět pojedou moje starší sestra, ale hlavně s námi prvně pocestuje i naše roční štěně labradora, a ačkoliv je mírumilovný, tak se ho děti, které s námi jezdí, bojí. Takže je dost možné, že letošní dovolená bude plná křiku, ale na druhou stranu nic, na co bych nebyla zvyklá ze školního prostředí.

Jednou z mnoha věcí, která je na prázdninách fajn, je, že po příchodu z brigády se nemusíte chystat na žádné zkoušení ani písemku, a tak vám zbyde nějaký ten volný čas, který bych letos ráda věnovala čtení knížek. Mou oblibou je celý rok kupovat knihy, ke kterým se během školního roku zpravidla nedostanu. Takže na mě letos na policiče čekají více jak tři díla, na kterých se v průběhu roku vytvořila již tenká vrstva prachu. Další aktivitu, kterou hodlám provozovat, je sledování filmů a seriálů, protože letní prázdniny jsou na tuto činnost tím nejlepším obdobím. Přesný harmonogram toho, co v který den budu dělat, nemám a pravděpodobně nikdy mít nebudu, jednoduše řečeno, na plánování mě neužije.

V posledních dvou srpnových týdnech mě čeká volejbalové soustředění, kde moje odpočinkem zhýčkané tělo dostane již první den pěkně zabrat, a tak není abnormalitou, že následující den ze schodů běžně scházím jako Charlie Chaplin, z důvodu bolesti svalů na nohou. Ale jak s oblibou říká moje mamka, „co bolí, to silí.“ Jelikož po příjezdu ze soustředění bude do začátku nového školního roku zbývat jen pár dní, budu nucena ze skříně vyndat svůj školní batoh a začít se smířovat s tím, že období pohody a odpočinku pomalu, ale jistě končí. Ale dnes? Dnes je 14. 6. a do letních prázdnin nám nezbyvají ani tři týdny. Proto bych vám dopředu ráda popřála pevné nervy a hlavy vzhůru, protože konec školního roku je blíže, než se zdá!

Kateřina Gregorová – ZL2



## Filmové tipy

### Čapí dobrodružství

Animovaný / Komédie / Rodinný

USA, 2016, 87 min

**Režie:** Nicholas Stoller, Doug Sweetland



Animovaná pohádka nejen pro děti ale i pro dospělé. Snímek zaslouží pochvalu za humor a námět. Díky tomu se řadí mezi „smetánku Animáku“. O dojemné scény také není nouze.

### Pobřežní hlídka

*Akční / Komédie*

USA, 2017, 119 min

**Režie:** Selth Gordon

Nejznámější seriál Pobřežní hlídka nyní i ve filmovém podání. Hvězdné postavení v tomto filmu napoví, že to bude pořádná jízda.



## Recepty

### Lentilkové muffiny



**Co potřebujete na těsto:** Kůru z jednoho pomeranče, 1 banán, 150g nasekané hořké čokolády, 115g jemného přírodního cukru, špetka soli, 6 lžic oleje, 125ml mléka, 1 lžice prášku do pečiva, 55g kakaového prášku, 2 vejce, 225g hladké mouky

**Na polevu:** 55g hořké čokolády, lentilky, 25g másla, 2 lžice vody, 175g moučkového cukru

**Postup:** Vyhřejeme troubu na 200°C. Formu na 12 muffinů vymažeme olejem nebo rozpuštěným máslem, případně vyložíme jen papírovými košíčky. Použít můžete také silikonové formičky různých tvarů.

Do mísy prosejeme mouku, přidáme kakao, prášek do pečiva, sůl, cukr a nasekanou čokoládu. V misce rozšleháme vejce, přidáme nastrohanou pomerančovou kůru, mléko a olej. Nalejeme do mísy s moukou a ostatními ingrediencemi. Promícháme, aby se všechny složky spojily, přidáme ještě rozmačkaný banán. Formičky naplníme těstem mírně pod okraj - muffiny vyběhnou nahoru. Pečeme v předehřáté troubě 20 minut, dokud muffiny nenabudou a povrch bude pevný na dotek. Muffiny necháme ve formě odpočinout asi 5 minut, pak je vyjmeme a necháme vychladnout. Připravíme si



polevu. Čokoládu rozlámeme na kousky a dáme do vodní lázně. Přidáme 2 lžice vody, máslo a rozmícháme dokud se vše nerozpustí. Nádobu odstavíme z vodní lázně, přidáme moučkový cukr a důkladně rozmícháme. Povrch muffinů potřeme ještě teplou polevou, kterou ještě za tepla rychle zdobíme Lentilkami.



## Křehká vepřová kotleta

**Co potřebujete:** 4 vepřové kotlety, 4 lžíce majonézy, 2 cibule, pepř, sůl, nastrouhaný parmazán

**Postup:** Kotlety důkladně naklepejte, osolte a opeřete. Poté na ně rozprostřete kolečka nakrájené cibule. Následně potřete maso a cibuli majonézou a posypte nastrouhaným parmazánem. Pečte v předem rozehráté troubě na 200°C po dobu 25 minut dozlatova.



## Tataráček z lososa se zázvorem

**Co potřebujete:** 200 g čerstvého lososa, 200 g čerstvého zázvoru, 2 malé cibule, 2 lžičky kopru a jednu snítku, 2 lžičky pepře, citrónovou šťávu z půlky citronu, 1 lžičku sojové omáčky, 2 lžíce olivového oleje, sůl

**Postup:** Lososa nakrájejte na malé kostičky. Cibuli a zátvor nasekejte najemno. Přidejte k rybě spolu s koprem, pepřem, citrónovou šťávou, sojovou omáčkou a olivovým olejem. Osolte, ozdobte snítkou kopru a nechte v chladu uležet. Pak podávejte s opečenými tousty.



