

ŽÁKOVINY

ŠKOLNÍ ČASOPIS ZŠ A. BARÁKA



18

číslo

Vážení a milí příznivci našeho časopisu,

přinášíme Vám informace, novinky a zprávy o dění na naší škole, která je otevřena všem. Přivítali jsme návštěvy ze zahraničí i z blízkého okolí. Uspořádali jsme velké množství aktivit, projektů i výletů a zapojili se do nespočtu soutěží, ve kterých byli naši žáci velmi úspěšní.

Velikým úspěchem je také vítězství našeho pana učitele Dominika Simona v soutěži Zlatý Ámos, kterému se v našem jarním vydání časopisu Žakoviny věnujeme podrobněji.

Samozřejmě jsme se věnovali také tématům nám blízkým – přinášíme tipy na filmy a seriály, omalovánky i recepty na jarní dobroty. Tentokrát si můžete uvařit předkrm, hlavní chod i dezert. Ve sportovním okénku se pak dočtete o Lovcích z Lovosic a Patriku Stachovi, který u nás v letošním školním roce vyučuje.

Za celou naši redakci Vám přejeme pěkné počtení!



Obsah

Zlatý Ámos	3
Finále soutěže Zlatý Ámos	4
Rozhovor s Dominikem Simonem	5
Rozhovor s porotkyní Terezou Kadlečkovou	6
Návštěva žáků z Coswigu	7
Návštěva učitelek z Francie	9
O fotbale	10
Házená a Lovci Lovosice	11
Rozhovor s Patrikem Stachem	12
Nebezpečí na sociálních sítích a na internetu	13
Panda velká	14
Kočkovité šelmy	15
Seriály a filmy	16
Omalovánky	17
Velikonoční nádivka	20
Nepečená kokosová roláda	21
Zeleninový salát se smaženým kuřetem v medové omáčce	22

Zlatý Ámos



Zlatý Ámos je celorepubliková soutěž pro učitele a jejím účelem je najít nejoblíbenějšího učitele v České republice.

Jak asi mnozí z vás ví, naše škola se do soutěže zapojila též a přihlásila pana učitele Simona.

Ten byl nejdříve zvolen ve školním kole a 29. ledna 2024 proběhlo regionální kolo Ústeckého a Olomouckého kraje v poslanecké sněmovně v Praze. Pan učitel potřeboval s sebou do Prahy tři žáky. Nechci se chlubit, ale byl jsem jedním z nich. Se mnou tam byly Barbora Zavadilová a Nikola Zámyslická. Kolo probíhalo jednoduše, ale to nechci prozrazovat. Jestli toto čtete od začátku do konce, tak vás čeká rozhovor právě s panem učitelem Simonem, který jsem získal bezprostředně po regionálním kole.

Tušil jste, že byste mohl být nominován na Zlatého Ámose?

Nic takového jsem v nejbližší době neočekával.

Přál jste si vyhrát školní kolo našeho Ámose?

Neřekl bych, že přál, ale určitě mě potěšil výsledek, který zřejmě znamená, že nedělám svou práci úplně špatně.

Jak probíhalo regionální kolo v Praze? Jak jste se připravoval?

Regionální kolo bylo v režii žáků, tudíž jsem se připravovat, kromě vyhledání vlaku, nemusel. Barča, Niky a Máca krásně obhájili přihlášku a jejich vystoupení přineslo úspěch. Navštívili jsme Poslaneckou sněmovnu, kde soutěž probíhala a měli jsme možnost prohlídky, což byla hezká zkušenost.

Jak jste se cítil po regionálním kole a co bylo nejtěžší?

Cítil jsem se především hrdý, protože všichni tři zvládli obhájit před početnou porotou opravdu výborně! Náročné bylo zejména čekání, jelikož jsme šli na řadu až dvanácti ze čtrnácti. Úplně nejtěžší však bylo stihnout vlak zpět.

Jak to dopadlo? Dopadlo to dle vašeho očekávání?

Ze 14. učitelů Ústeckého a Olomouckého kraje jsme postoupili 4 do semifinále. V celé republice bylo nominováno 72 učitelů a do semifinále postoupilo maximálně 16. Výsledek nás velmi překvapil, ale zároveň potěšil.

V pátek 22. března 2024 se pak náš pan učitel Dominik Simon zúčastnil finále, kde celé České republice ukázal, kdo Zlatý Ámos je, protože ho vyhrál.

Autor: Marcel Švihlík

Finále soutěže Zlatý Ámos

Jakmile jsme se dozvěděli, že se pan učitel Simon probojoval až do finále, rozhodli jsme se jej podpořit a vypravili jsme do Prahy autobus plný žáků i učitelů. Vybaveni byli transparenty, fotkami, tránsněmi a frkačkami a velikým odhodláním.

Pan učitel bojoval v několika disciplínách. Nejdříve krátce a výstižně představil školu, kterou přirovnal k takovému pěknému zelenožlutému cirkusu, kdy s trochou nadsázky přirovnal učitele ke krotitelům divé zvěře i klaunům, kteří se snaží žáky rozveselit. Společně s Terkou Kadlečkovou, která měla čestné místo v dětské porotě soutěžili v pantomimě a všechny svým výkonem náramně pobavili. Dalším úkolem bylo naučit publikum něco, co nikdy nezapomenou. Pan učitel se tímto nelehkým úkolem nenechal zaskočit a publikum naučil pozdravit, poděkovat a být k ostatním milý. V závěru společně se svými žáky zinscenoval scénku, která parodovala běžnou výuku zeměpisu. Myslím, že kromě skvělých hereckých výkonů a vtipných komentářů zaujali svými tematickými kostýmy, které představovaly různé státy světa, především pak oblekem bojovníka sumo, ve kterém vystupoval pan učitel.

Žáci v publiku hlasitě fandili a zajisté byli dobře vidět i slyšet. Atmosféra byla naprosto skvělá. Po krátké chvilce zklamání, kdy náš pan učitel nezískal titul „Amos Sympaťák“, pro který jsme všichni tolik hlasovali, následovalo neuvěřitelné nadšení, když vlastně celou tu soutěž vyhrál. Po slovech: „Zlatým Amosem 2024 se stává Dominik Simon...“ následoval ohromný jásot.



Radost z výhry jsme sdíleli také po návratu, kdy jsme pana učitele ve škole slavnostně přivítali. Vše již za doprovodu médií, které se teď o našeho pana učitele velmi zajímají. A tak pan učitel poskytuje rozhovory a o naší škole se mluví na Radiožurnálu, Frekvenci 1, Hitradiu North Music a dalších.

A protože pan učitel je naší škole věrný, poskytl rozhovor také našemu školnímu časopisu. Kromě toho jsme vyzpovídali Terku Kadlečkovou, která se soutěže zúčastnila a zastoupila naši školu v dětské porotě.

Rozhovor s Dominikem Simonem

Jak dlouho učíte na naší škole učíte?

5 let

Co Vás na učení nejvíce baví?

Nejvíce mě baví každodenní pestrost. Každý den je úplně odlišný.

Co Vám přineslo vítězství ve Zlatém Ámosovi?

Radost a spoustu rozhovorů 😊

Jak snášíte pozornost médií?

Časově je to poměrně náročné, ale zase jsem se podíval na pěkná místa – do televize, rádia apod.

Jaké jsou Vaše další ambice do budoucna?

Dále se zlepšovat a pracovat tak, aby to bavilo mě i žáky.

Co byste chtěl vzkázat našim čtenářům?

Moc děkuji všem za obrovskou podporu, jste skvělí.



Autorka: Martina Jablonovská

Rozhovor s porotkyní Terezou Kadlečkovou

Terez, kolik ti je let?

Je mi 14 let.

Ty si se zúčastnila dětské poroty v soutěži Zlatý Ámos a hádala si pantomimu od pana učitele. Byla si nervózní a nebála ses třeba něčeho?

Ano, nervózní jsem byla, trochu jsem se bála, že něco pokazím nebo neodpovím správně a pak na mě budou naštvaní.

Jak si se na celou soutěž těšila?

Moc jsem se těšila a držela jsem panu učiteli palce.

Co sis pomyslela, když jste se dozvěděli, že to vyhrál zrovna váš třídní učitel? Jsi třeba na něj pyšná?

Jak řekli jeho jméno, nemohla jsem tomu uvěřit, přeci jenom tam bylo pět dalších lidí, kteří z nějakého důvodu postoupili. Ano, jsem na něj moc pyšná.

Proč myslíš, že to vyhrál zrovna on? Myslíš, že to bylo jednoznačné vítězství?

Myslím, že se pan učitel projevoval dobře a hezky, proto se tak rozhodla dospělá porota. Určitě to nebylo jednoznačné. Každý tam předvedl něco, co se mohlo porotě líbit.



Co bylo pro tebe nejlepší, a naopak bylo něco, co bys už znovu zažít nechtěla?

Nejlepší pro mě bylo asi to, že jsem mohla být v porotě, protože to bylo úžasné, a také samozřejmě výhra byla skvělá. Jediné, co bych nechtěla zažít znovu, byl ten stres a strach z toho, že něco nebudu vědět nebo to pokazím.

Autor: Marcel Švihlík

Návštěva žáků z Coswigu

V dubnu jsme měli možnost strávit dva dny se žáky a učitelkami z naší partnerské školy z německého města Coswig. Byly to sice pouhé dva dny, ale nabité aktivitami, ze kterých jsme si odnesli nejen dárky, plná bříška a bolavé nohy, ale především skvělé zážitky, vzpomínky a nová přátelství.

Všechno začalo v pondělí 8. dubna. Ráno jsme připravili uvítání – občerstvení, dárky pro žáky i učitelky a pomůcky na seznamovací aktivity. Kolem 10. hodiny konečně dorazili naši netrpělivě očekávaní hosté. Některé tváře už jsme dobře znali z loňského pobytu v Coswigu a srdečně jsme se přivítali. Osobně se dostavil i pan starosta města Lovosic. Po oficiálním uvítání už jsme se mohli pustit do seznamovacích aktivit, protože většina zúčastněných se neznala a jak jinak se lépe poznat než při společné zábavě. Po obědě jsme vyrazili na Lovoš. Cestou nás čekalo překvapení – žáci byli rozdělení do smíšených skupin a plnili úkoly, které byly rozmístěné po trase. Nakonec jsme to zvládli a nahoře nás čekala odměna v podobě vychlazené malinovky a párku v rohlíku. Na večer byl připraven také aktivní program – skákací boty, kin-ball a vypouštění balónků s přáním.

V úterý ráno jsme společně posnídali v hotelové restauraci a poté se vydali do Litoměřic na prohlídku historického centra a manufaktury na výrobu papíru. Žáci si zde mohli dokonce sami vyrobit vlastní papír a své výtvary si odnést domů. Po obědě už se naši němečtí kamarádi museli sbalit a vydat na cestu zpátky domů. Takže jsme si navzájem předali poslední kontakty, Instagramy a Snapchaty a rozloučili se.

Toto setkání jsme mohli uskutečnit díky finanční podpoře Evropské unie z Fondu malých projektů v rámci programu Interreg Česko-Sasko 2021 – 2027.



Autorka: Dagmar Kulisková



Návštěva učitelek z Francie



Díky projektu Erasmus+ „Ahoj Evropo, spojení navázáno!“ navázala naše škola kontakt se školou College Canterane de Medoc, která se nachází ve Francii nedaleko města Bordeaux. Spolupráci jsme zahájili vzájemnými návštěvami mezi učiteli. O návštěvě našich paní učitelek ve Francii jste se mohli dočíst již v minulém čísle našeho časopisu.

Koncem března pak navštívily naši školu paní učitelky z Francie, které se přijely podívat, jak se u nás vyučuje. Měly možnost nahlédnout do výuky anglického jazyka, přírodopisu, výtvarné i tělesné výchovy a načerpaly spoustu inspirace. Na škole se jim velmi líbilo a byly nadšené především z pozitivní atmosféry, která u nás vládne.

Ve volném čase poznávaly kulturní i historické památky našeho regionu. Věříme, že u nás strávily pěkný čas a že se opět shledáme, třeba v rámci nějakého dalšího společného projektu.



Autorka: Martina Jablonovská

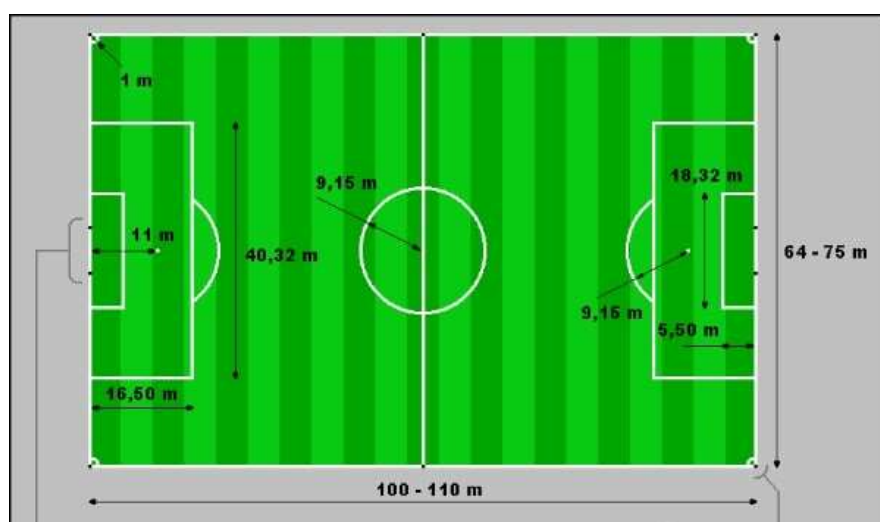
O fotbale

Fotbal je kolektivní míčový sport. Slovo fotbal pochází z angličtiny, vzniklo spojením slov foot (noha) a ball (míč). Český název pro fotbal je také kopaná. Fotbal je nejpopulárnějším míčovým sportem na celém světě vůbec. Fotbal se hraje na obdélníkovém hřišti o předepsaných rozměrech. Na každé straně proti sobě stojí dvě jedenáctičlenná družstva, která se snaží soupeři střílet takzvaný gól, který znamená jeden bod pro dané mužstvo. Hraje se na dva poločasy, každý z nich má 45 minut. Vyhrává družstvo s více body na konci hry. Při hraní se používají zejména nohy a povolena je také hlava a další části těla, kromě paží a rukou. Pouze brankář může používat ruce pro chytání a vyražení míče.

Fotbal je v Evropě i u nás v Česku velmi oblíbený. Mezi nejpopulárnější známé fotbalisty patří například Ronaldo, Messi, Mbappé, Neymar, Schweinsteiger a u nás pak Petr Čech či Ladislav Krejčí.

Jaké výhody vám přináší pravidelné hraní fotbalu?

Fotbal můžete hrát na hřišti s kamarády ve svém volném čase, nebo se přihlásit do některého z fotbalových klubů, které se nachází v Lovosicích i každé vesnici na okolí. Hraní fotbalu znamená aerobní typ cvičení a ten je blahodárný pro naše tělo. Pravidelný trénink prospívá našemu tělesnému i duševnímu zdraví, jelikož se při něm uvolňují endorfiny a další podobné tak zvané hormony štěstí. Člověk tak bojuje proti nadměrnému stresu, který je pro dnešní dobu typický. Fotbal je kolektivní hra, a tak se pozitivně projevuje také v sociální oblasti. Člověk se zapojuje do kolektivu, setkává se s novými lidmi a přáteli.



Autorka: Pavlína Míková

Házená a Lovci Lovosice

Házená je týmový sport založený na zásadách „fair-play“. Na hřišti jsou dvě družstva hrající proti sobě - 6 hráčů v poli a 1 brankář, obě se snaží vstřelit branky házenkářským míčem. Každé družstvo tvoří až 14 hráčů a na hracím poli se střídají. Vítězem se stává družstvo, které do vypršení hrací doby vstřelilo více branek.

HK FCC **Město Lovosice** můžete znát jako Lovci Lovosice. Aktuální sestava hráčů je: Karel Holubec, Jaroslav Ouředník, Tadeáš Pokorný, Jan Kupa, Pavel Chotěborský, Jiří Motl, Marek Hnidák, Giorgi Dikhaminja, Jaroslav Trkovský, Lukáš Lukáč, Michal Bednařík, Pavel Vojříř, Pavel Horák, Jan Heřmanovský, Antonín Bartošík, Jan Dohnal, Artur Adamík, Jiří Günl, Jakub Lavička, Bohdan Mizera, Patrik Stach. Tým vede trenér Roman Jelínek a Martin Hříb.

V Lovosicích je celkem 8 týmů A-tým, B-tým, starší dorost, mladší dorost, starší žáci, mladší žáci, minižáci a přípravka.

Sezonu 22/23 Lovosice skončily na 3. místě v Extralize.



Rozhovor s Patrikem Stachem

Kdy a proč jste začal s házenou?

S házenou jsem začal ve 4 letech, protože celá moje rodina hrála házenou, takže pro mě nebyla jiná volba.

Jak dlouho jí hraje?

Letos to bude 21 let.

A na jaké pozici?

V dorostu jsem hrával na levé spojce a teď jsem už nějaký čtvrtý rok na pozici pivota.



Co vás baví na házené?

Na házený mně asi nejvíc baví ten kontakt, a to, že to je týmový sport.

Co vás přivedlo k učení?

K učení mně přivedlo asi to, že rad pomáhám mladým lidem.

Proč jste se rozhodl učit právě na naší škole?

Nebylo to úplně moje rozhodnutí, náš trenér Roman Jelínek se mě zeptal, jestli bych nechtěl učit na škole jako on.

A co učíte?

Učím tělesnou výchovu.

Kam jste chodil na školu?

Na základní školu jsem chodil do Bělé pod Bezdězem, kde jsem žil a na střední jsem chodil na Gymnázium v Lovosicích.

Na co rád vzpomínáte?

Nejradši vzpomínám na léta na gymplu, kdy jsem ještě úplně nemusel nic řešit.

A jaký jste byl žák?

Myslím si, že jsem nebyl úplně hrozný žák, ale byl jsem líný. Nechtěl jsem se učit a proploval jsem bez učení, tak nějak abych se dostal do dalšího ročníku.

Co nám o sobě prozradíte?

Asi že miluji disciplínu a miluji cvičení.

Autorka: Amálie Charvátová

Nebezpečí na sociálních sítích a na internetu

Asi všichni v dnešní době mají účet na [Tik toku](#), [Snapchatu](#), [Instagramu](#) atd. To všechno jsou [sociální sítě](#). Mají velký vliv na dětské, ale i dospělácké každodenní chování, ovlivňují naše vztahy, zdraví, ale i třeba známky ve škole.

V této generaci jsou jak děti, tak i dospělí závislí na telefonu a internetu. I když vaši rodiče říkají, že jste na telefonu závislí, tak oni jsou také. Můžeme vidět denně,

jak každý stráví několik hodin koukáním do telefonu. Sociální sítě přinášejí nebezpečí pro fyzické a duševní zdraví, osobní bezpečnost a produktivitu. **Hlavní nebezpečí sociálních sítí:** stanete se na nich závislí, jste více ve stresu a můžete začít trpět depresí, cítíte se osamělí a vyloučení ze společnosti, zhorší se vaše pozornost, sociální sítě vás pořád sledují a ví o vás všechno a negativně ovlivňují spánek a kvalitu učení.



Mezi **nejčastější rizika**, kterými jsou lidé na internetu ohroženi, patří [phishing](#) – podvodná technika používaná na internetu k získávání citlivých údajů, [malware](#) – označení pro škodlivé programy, které v počítači provádějí činnost, se kterou uživatel nesouhlasí nebo by s ní nesouhlasil, [hoax](#) – zpráva, která se snaží šířit paniku a vyvolat pocit strachu, pobouření nebo nepříjemné pocity, a [spamy](#) – nevyžádaná sdělení masově šířená internetem.

Na internetu také číhá [kyberšikana](#), volně dostupná [pornografie](#) nebo seznámení s [rizikovou osobou](#). To jsou podle Čechů největší hrozby, které číhají především na děti při používání internetu.



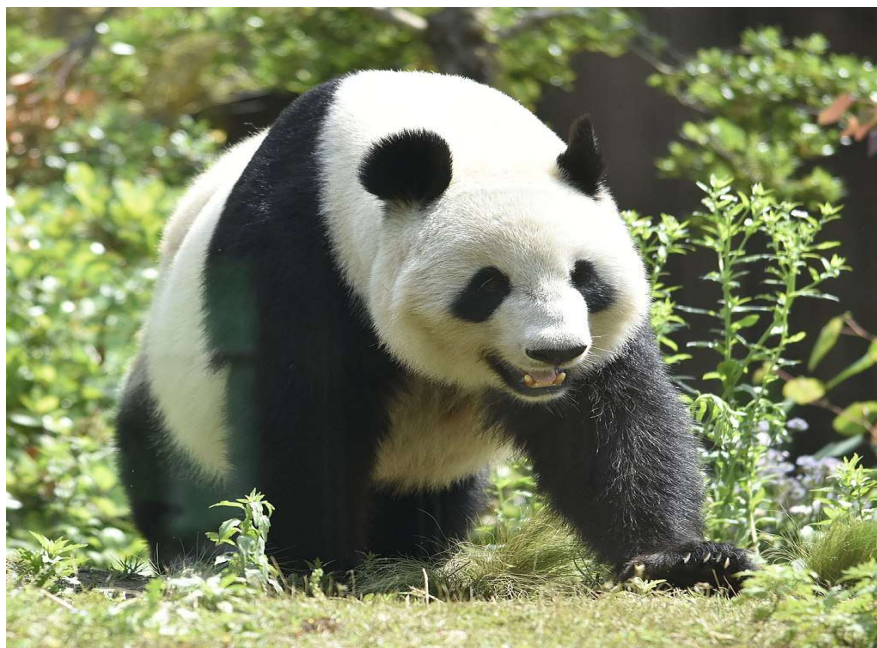
Autorka: Tereza Vorlíčková

Panda velká

Dnes bych vám chtěl představit pandu. A proč zrovna tu? Vybral jsem si pandu, protože podle mě je to nejhezčí zvíře na světě.

Dospělý medvěd měří 120 – 190 cm a dosahuje hmotnosti 70 – 160 kg. Je to samotář, který se s jinými jedinci setkává pouze v období námluv. Samice pandy velké rodí obvykle jen jednou za dva až tři roky. Narodit se mohou až tři medvíďata, ale obvykle přežije jen jediné z nich. Novorozeně váží pouhých 85 – 140 g a patří tak k jednomu z nejmenších mláďat savců vůbec. Ve věku tří týdnů otvírá oči. Když je mláděti jeden až dva měsíce, je již plně vybarvené s typickým vzorováním a opouští spolu s matkou bezpečí doupěte. Asi šestiměsíční mládě už může pojídat menší množství bambusové stravy, ale až do jednoho roku je pro něho nejdůležitější matčino mléko. U matky se drží až do svých dvou let. Panda velká se může dožít 130 let.

Panda žije dnes pouze v několika horských pásmech v Číně a stala se symbolem Světového fondu na ochranu přírody.



Zdroj: <http://wikiwand.com>

Autor: Dominik Zahálka

Kočkovité šelmy



Kočkovité šelmy, hovorově nazývané kočky, jsou čeledí řádu šelem. Dělí se na dvě skupiny: velké kočky a malé kočky.

První kočky se objevily přibližně před 25 miliony let. V současnosti žije na Zemi asi 41 druhů těchto šelem. Mezi nejznámější patří rozhodně kočka domácí, jejíž soužití s člověkem je známé již 4 000 až 7 000 let. Její divocí příbuzní stále žijí v Africe a západní Asii. Jiné velmi známé druhy kočkovitých šelem zahrnují velké kočky jako lev, tygr, levhart, či jaguár a mnoho menších druhů

jako např. ocelot, rys, puma.

Potrava: někdy se jim říká *hypermasožravci* – jsou zcela závislí na příjmu masa. Mají pružné a svalnaté tělo, zcela přizpůsobené k lovu ze zálohy.

Zdroj: *The Felidae - Kočkovití* – Wikipedie (wikipedia.org)

Kvíz

Co všechno si pamatuješ? Odpověz na otázky:

Víš, na jaké dvě skupiny se kočkovité šelmy dělí?

Kolik žije na Zemi druhů kočkovitých šelem?

Jaká je nejznámější kočka?

Vyjmenuj, jaké všechny kočky znáš:

BONUSOVÁ OTÁZKA!

Která kočka je nejrychlejší na světě?

Autorka: Ema Bučková

Seriály a filmy

Julie and the Phantoms

Jde o hudební seriál. Dívka jménem Julie se bojí zpívat před lidmi, hudební nadání má po své mamince, která ji umřela v dětství. Důležitou roli v seriálu hraje i neobvyklá hudební skupina. Jednoho dne se u Julie v garáži objeví duchové z této kapely a ona s nimi začne zpívat a pořádat koncerty. Doporučuji všem lidem, kteří by chtěli jít za svým snem, ale bojí se.



Nenasytá

Dívka, která je šikanovaná proto, jak vypadá, se přihlásí do soutěže krásy. Původně se přihlásila, protože se chtěla pomstít lidem, kteří se jí posmívali, ale nakonec bude vše možná jinak... Každý z nás je něčím krásný, tak si to uvědomte a neposlouchejte mnohdy hloupé a zlé názory jiných.

Srdcerváči

Nick a Charlie se skamarádí na dramatickém oboru. Nick je velmi oblíbený sportovec, Charlie je gay, který je kvůli své orientaci šikanován. Nick ale brzy zjistí, že se mu Charlie začíná líbit. A že k němu cítí víc než jen kamarádství. Doporučuji to z toho důvodu, že by se lidé neměli stydět za to, že chtějí člověka stejného pohlaví.

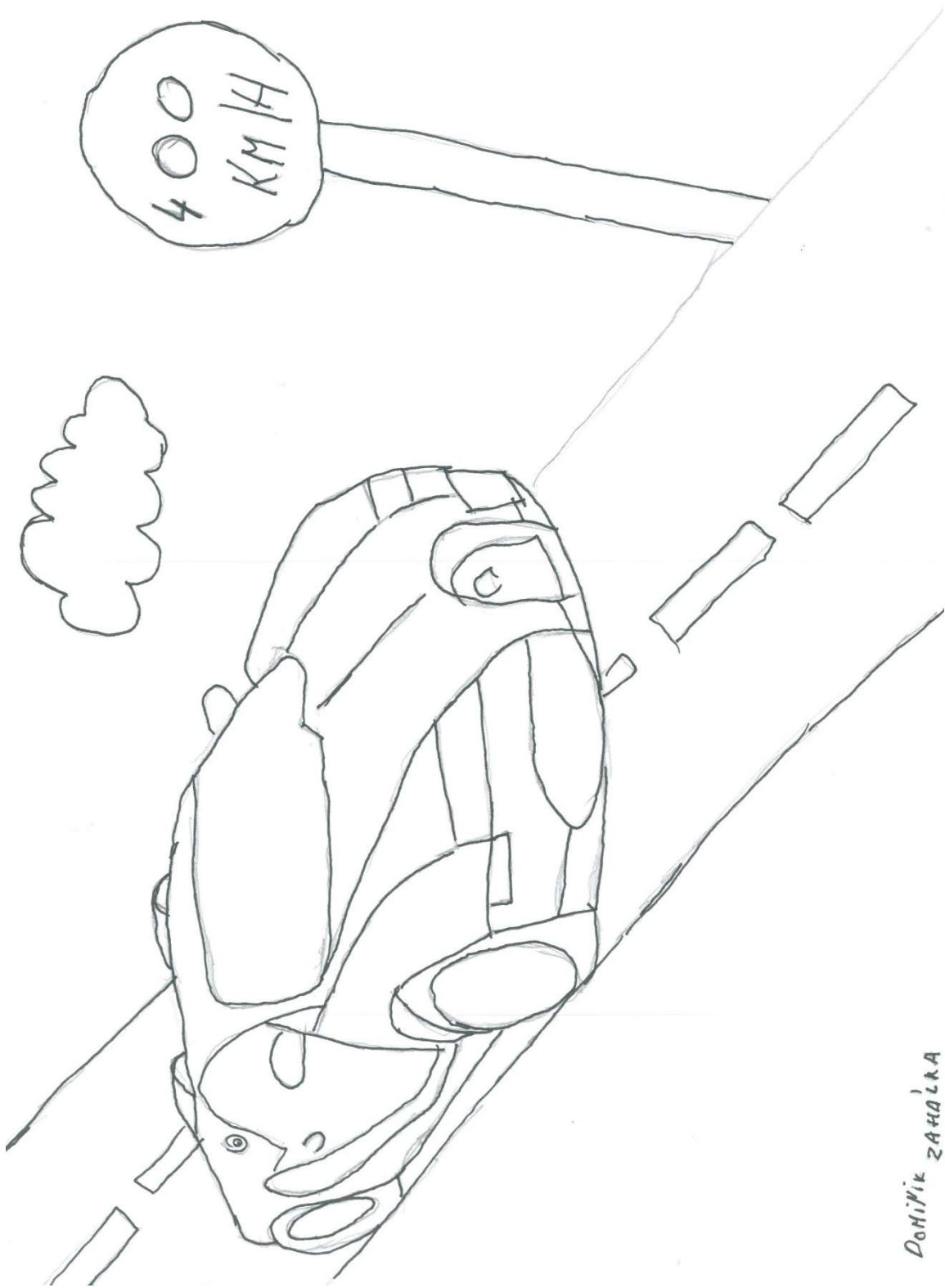


Autorka: Maruška Nguyen

Omalovánky



Autorky: Pavlína Míková, Natálie Zahálková



ДОНІК ЗАНАЛА



Autorka: Tereza Gürthová

Velikonoční nádivka



Kopřiva

Na jaře začíná růst spousta zdravých bylin, které přispívají k jarní regeneraci našeho těla. Málokdo ví, že jednou z nejzdravějších rostlinek je obyčejná kopřiva. Ta má blahodárné účinky a pomáhá při detoxikaci po zimě. Pokud naleznete ve vašem okolí růst kontryhel, vězte, že je to účinný prostředek pro zlepšení našeho trávicího systému. Naše babičky tyto bylinky běžně užívaly při vaření a jedním z tradičních receptů je právě tato nádivka.

Suroviny:

- 100 g uzeného masa
- 100 g vepřového masa
- 4 starší rohlíky
- 4 vejce
- sůl
- petrželová nať
- mladé kopřivy
- kontryhel
- sádlo na vymazání pekáče



Kontryhel

- 1) Pekáček vymažeme sádlem nebo vyložíme pečicím papírem. Vepřové a uzené maso spolu uvaříme.
- 2) Mezitím nakrájíme rohlíky na drobné kostičky. Uvařené maso vyjmeme z vývaru a po vychladnutí jej nasekáme najemno. Vývarem zalijeme nakrájené rohlíky a necháme vsáknout.
- 3) Žloutky utřeme v misce se solí, přidáme nadrobno nasekanou petrželku, mladé kopřivy, kontryhel a zlehka promícháme se změklymi rohlíky.
- 4) Z bílků ušleháme pevný sníh a opatrně jej vmícháme do připravené směsi. Směs pak urovnáme do připraveného pekáčku a upečeme dozlatova.
- 5) Podáváme s hlávkovým salátem.



Autorka: Tereza Vorlíčková

Nepečená kokosová roláda

Suroviny:

- 250g sušenek bebe
- 2 lžičky kakaa
- 125g cukr krystal
- 150g moučkového cukru
- 125ml mléka
- 250g másla
- 150g kokosu



Postup samotného receptu:

1. Kakao, cukr a mléko v menším hrnci a na mírném ohni necháme rozvařit. Když se hmota začne vařit, přidáme 100g másla a necháme ho rozpustit. Hmotu odstavíme a přidáme mixérem rozmixované sušenky na jemný prášek.
2. Pomocí mixéru vyšleháme 150g másla do pěny, přidáme moučkový cukr a znova krátce šleháme. Na konec přidáme kokos.
3. Připravíme si potravinářskou fólii nebo alobal. Na fólii navrstvíme kakaové těsto a rovnoměrně rozetřeme do tvaru obdélníku. Na kakaové těsto navrstvíme kokosové a pěkně ho uhladíme.
4. Opatrně srolujeme a zabalíme do fólie nebo alobalu a odložíme do lednice pořádně ztuhnout. Potom krájíme ostrým nožem.

Zdroj: <https://www.nejrecept.cz/recept/nepecena-kokosova-rolada-r2308>

Autor: Vojta Kimmel

Zeleninový salát se smaženým kuřetem v medové omáčce

Ingredience na salát:

- směs listových salátů
- ředkvičky
- cherry rajčata
- okurka
- olivový olej
- balzamikový krém

Ingredience na úpravu masa:

- kuřecí prsa 250 g
- směs koření
- sůl
- pepř
- hladká mouka
- vejce
- panko strouhanka
- přepuštěné máslo

Ingredience na omáčku

- med 2 lžíce
- balzamikový krém
- česnek 1 stroužek
- sezamová semínka 1 lžička
- sójová omáčka tmavá 1 lžíce

Postup přípravy:

1. Nejdříve si připravte kuřecí maso. Prso rozdělte na 2 nebo na 3 plátky z obou stran osolte, opepřete a okořeňte kořením na kuře.
2. Poté plátky obalte v mouce, rozkvedlaném vajíčku a panko strouhance. Na pánvi rozehejte 2 lžíce přepuštěného másla a osmažte na něm kuřecí maso dozlatova.
3. Do hluboké misky dejte mix salátů, přidejte na plátky nakrájené ředkvičky, na čtvrtky nakrájená cherry rajčata a na kousky nakrájenou okurku.
4. Vše zakápněte olivovým olejem a balzamikovým krémem. Salát lehce promíchejte. Do rendlíku dejte med, sójovou omáčku a nadrobno nakrájený česnek.
5. Vše nechte na mírném plameni rozpustit. Nakonec přidejte balzamikový krém, sezam a promíchejte.
6. Na salát naservírujte na cca 1-2cm nakrájené maso, které polijte medovo-balzamikovou omáčkou.



Zdroj: <https://fresh.iprima.cz/zeleninovy-salat-se-smazenym-kuretem-v-medove-omacce-409215>

Autorka: Nina Habartová

