

# TIMELINE

Dvojmesačník  
SZŠNDCA

Cena: 0,59  
Máj - Jún 2017

Vegánstvo +  
zdravé  
recepty

Rozhovor so  
zakladateľmi  
Zmrzlinárne  
Velice

Téma časopisu: Jedlo a  
životný štýl

# Úvodník Jakuba Benča

Vítam všetkých čitateľov pri novom čísle TIMELINE. Ako ste už pravdepodobne zistili z titulnej stránky, témou tohto čísla je Jedlo a životný štýl. Preto v tomto čísle nájdete články na témy ako Vegánstvo prílohu zdravé recepty a aj reportáž o Jedlej zmene. Máme tu aj ďalšie články ako naša stála rubrika Krátke správy, potom článok o exkurzii žiakov v Anglicku a interview s Pištom Vandalom. Rozhodnete netreba zabudnúť prečítať si reportáž o jedinečnej zmrzlinárni VELICE v našom meste. Dúfam, že si tieto posledné tohtoročné noviny užijete a že vám spríjemnia leto.



Jakub Benčo

## Obsah

<b>Krátke správy.....</b>	<b>3</b>
<b>Vegánstvo.....</b>	<b>4-5</b>
<b>Zdravé recepty.....</b>	<b>6-7</b>
<b>Jedlá zmena.....</b>	<b>8</b>
<b>Keď je zmrzlina životným štýlom.....</b>	<b>9</b>
<b>Interview s Pištom Vandalom.....</b>	<b>10-11</b>
<b>Anglická exkurzia.....</b>	<b>12</b>

Šéfredaktor: Jakub Benčo

Redakcia: Tamara Eliašová, Mária Jánošíková, Michal Mazánik

Grafická úprava: Jakub Benčo, Michal Mazánik

Jazyková korecia: Mária Jánošíková



# Čo je nové v škole?

**Viete o tom, že naši Mladí reportéri boli prví na svete? Alebo počuli ste, že sa aktuálne rozhoduje o tom, či nám zostane Zelená zástava?**

**Aj to sa dočítate v rubrike krátkych správ zo školy.**

## **Zostane nám zelená zástava?**

V pondelok 15. mája prišla do našej školy hodnotia komisia z projektu Zelená škola. Hoci slovo komisia neznie práve najsympatickejšie, tak sa jednalo o veľmi príjemné stretnutie. To, či nám zostane zelená zástava sa dozvieme koncom júna.

## **Filmári pripravujú premiéru**

Ako tomu býva tradične zvykom, koniec školského roka nám spríjemní detská z našej Súkromnej ZUŠ. „20.6. bude vernisáž výtvarníkov a zároveň filmové premiéry a koncom mesiaca sa zahrá divadlo,“ vyratúva koncoročné aktivity učiteľ audiovizuálneho a mediálneho odboru Marek Janičík. Dodávame, že divadelná premiéra bude hra SLIVKA od Divadla Járy Cimrmana.



## **Podporujeme nevidiacich a slabozrakých!**

„Naša škola podporila projekt pre nevidiacich a slabozrakých. Oným dielom bola špeciálna mapa Novej Dubnice, ktorá zlepší orientáciu nevidiacich v tomto meste. Mapa bola slávnostne odhalená v stredu 7. júna vo večerných hodinách.“



## **Sme prví na svete!**

V medzinárodnej súťaži Mladí reportéri sme dosiahli mimoriadny úspech. Za video „Tam, kde nelietajú včely“ sme prví na svete. Mária Jánošíková, Michal Mazánik a Tamara Eliašová (15 r.) najskôr vyhrali na Slovensku. Poďakovanie patrí pánovi učiteľovi Janičíkovi a manželom Medalovým, ktorí zastrešujú súťaž Mladí reportéri. Viac na [www.mladireporteri.sk](http://www.mladireporteri.sk)



# Vegánstvo – novodobý trend?

## GO VEGAN



Ak chodíte občas do supermarketov, určite ste si všimli, že si tieto reťazce vyhradili individuálne regály, kde nájdete potraviny ako vegan, bio, raw, racio. Obvykle sú o dosť drahšie ako obyčajné potraviny, no ľudia to kupujú a momentálne je to jeden z najväčších marketingových ťahov na trhu. No o čom však vegánstvo skutočne je?

Začneme viacej „akademickým“ vysvetlením, čo to vegánstvo vlastne je. Ide o typ stravy, kedy sa obmedzujete o živočíšne produkty a vo vašom jedálničku sú potraviny iba rastlinného pôvodu. Takže mäso, mlieko, vajíčka a celkovo mliečne výrobky idú skrátka preč. Prečo by to niekto robil? A tu je tá rozhodujúca otázka, ktorej sa chcem venovať v tomto článku. Keďže je to téma mne blízka, často budem spomínať moje vlastné a osobné skúsenosti. Ja som sa s vegánstvom stretla približne pred rokom prostredníctvom internetu, kedy som bola odhodlaná a možno aj donútená stravovať sa zdravšie kvôli nejakým problémom. Tu je prvý bod, prečo ľudia prekonvertujú na vegánstvo – zdravie. Tento bod je však diskutabilný, pretože sa vedú rozpory o plnohodnotných bielkovinách a mnoho odporcov tvrdí, že rastlinná strava vám toto nemôže ponúknuť. Poďme si to vysvetliť bližšie. Naše telo potrebuje pre správnu funkciu 22 aminokyselín – pričom si ich 13 dokáže vytvoriť samo, preto potrebujeme bielkovinu, ktorá obsahuje 9 aminokyselín. Tieto bielkoviny sa nazývajú plnohodnotné a môžeme ich získať z vajíčok, mlieka a mäsa. V rastlinnej strave popravde nie je toľko jedál, ktoré obsahujú tento počet bielkovín – je to napríklad len spirulina, sója etc... no však dá sa jedálniček upraviť kombináciou potravín, ktoré budú spolu dokopy dávať telu tú správnu dávku bielkovín.



Takže áno, jeden z mýtov o vegánstve máme vyvrátený. Podme teda na ďalší dôvod, ktorým je etika. Po dlhšej dobe som sa na mojej „ceste ku vegánstvu“ dozvedela o iných veciach a rozhodla som sa, že nezostanem iba u stravy. Ide predovšetkým o pomoc zvieratám, preto som sa rozhodla nepodporovať ZOO, cirkusy, zásadne sa vyhýbam koženej obuvi alebo napríklad kozmetike testovanej na zvieratách. Tento bod, etika, je pomerne obširny a dalo by sa o ňom písať veľmi veľa, ale nechcem zachádzať do detailov o tom, čo sa deje v mliekarenskom priemysle, vo veľkochovoch a podobne. Preto sa presuňme ku tretiemu, zároveň aj poslednému bodu, ktorý chcem opomenúť a to je mýtus „Vegánstvo je drahé, nemôžem si to dovoliť.“ Verte alebo nie, existuje aj nízkorozpočtové vegánstvo. Musíte sa len vy rozhodnúť – do vegánsta treba obetovať buď čas alebo peniaze. Ak si budete kupovať produkty s označením „vegan“, „eco friendly“, „gluten free“ etc., je viac ako jasné, že váš mesačný rozpočet sa zvýši. Ale zamyslite sa. Veľa týchto výrobkov v skutočnosti ani nie je vegan, bio, racio – ide o marketing a trend. Čo je smutné, lebo cieľom vegánstva je pomáhať zvieratám, nie zarobiť milióny na hlúpych ľuďoch. Obyčajný príklad, drvivá väčšina týchto potravín je prevážaná zo zahraničia a prešla si dlhou cestou, takže „eco friendly“ to určite nebude. Ak sa chcete o nízkorozpočtovom vegánste dozvedieť viac alebo sa chcete naučiť „ako na to“, budeme ochotní vám poskytnúť ďalší článok alebo neváhajte a opýtajte sa našej redakcie osobne. Na záver chcem len dodať za mňa osobne, že je smutné ako ide do popredia vegánstvo v tom zmysle, že ľudia sa len chytajú trendu ale neuvedomujú si to, prečo to robia. Chceme pomáhať zvieratám, nie ujom v kancelárií čo vymýšľajú hlúposti a potom na nás zarábajú

Tamara Eliašová



# Dôkaz o tom, že vegánstvo môže byť lacné! PRÍLOHA

Naša redaktorka Mária Jánošíková si pre vás pripravila niekoľko zdravých a chutných receptov, ktoré ale nezatažia vašu peňaženku.

## Orechové a rastlinné mlieka

V obchodoch bývajú často predražené, no aj tak to nie je čistý produkt. Pridávajú sa doň rôzne iné látky kvôli jeho trvanlivosti.

Doma si však vieme vyrobiť mlieko len z orechov a vody.

Orechy vo vode ostanú namočené na cca 8-48 hodín. Tie následne 2 min. mixujeme a precedíme cez látkové vrečko/sito. Orechy však nie sú lacné, tak si môžeme vyrobiť mlieko len z mletého kokosu, ktorý je bežne cenovo dostupný. Pomer kokosu a vody v šáľkach je 1 : 2. Necháme odstáť cca 2hod a postupujeme ako pri akomkoľvek inom rastlinnom mlieku.

## Tofu „tvaroh“

Keď už máme vyrobené rastlinné mlieko, môžeme si vyrobiť aj tento „tvaroh“. Tvarohom je tento pokrm nazývaný pre svoju konzistenciu. Keď ste však profesionáli, tak sa chuťovo dokážete k „skutočnému“ tvarohu priblížiť ☐. Je vhodný do palacínok, koláčov, alebo ako plnka do rôznych jedál.

- 200g Tofu syr,
- 80ml rastlinného mlieka,
- trochu citróna a citrónovej kôry,
- sladidlo stévia\*.

Ingrediencie rozmixujeme a následne tvaroh môžeme ochutiť ovocím, vanilkou, škoricou či kakaom.

\*stévia – rastlina, 20x sladšia ako cukor, používa sa v malých množstvách v podobe prášku/kvapiek.

## Kakaový „milkshake“/puding

Tento milkshake je veľmi jednoduchý, časovo nenáročný a na jeho výrobu nepotrebujeme nijaké špeciálne potraviny. Iba veľa banánov

- 3 polievkové lyžice kakaa,
- 3 (mrazené) banány,
- 300ml vody,
- 50g ovsenej múčky (vyrobíme ju zmixovaným ovsených vločiek dohladka),
- trochu kurkumy, mletého čierneho korenia a škorice a mleté orechy (tie nemusia byť) na zdobenie.

Všetko vymixujeme dohladka, na záver pri podávaní posypeme škoricou (a orechmi).

## Jablkové crumble (granola)

Pokiaľ radi pečiete, tento recept je pre vás. Budeme potrebovať väčší pekáč, ale množstvo si je jednoduché prispôbiť. Tento recept je naozaj výborný v tom, že môžete dať spolu s ingredienciami na pekáč všeličo, čo nájdete v kuchyni a crumble bude stále chutné (až na slané príchute, samozrejme).

- 5 ošúpaných a nastrúhaných jablák na kolečká,
- max. 1 banán\*
- mleté ovsené vločky,
- sušené hrozienka\*,
- ľanové a chia\* semienka,
- trochu rastlinného mlieka na zaliatie vrstiev,
- madlové lupienky/akékoľvek nakrájané orechy,
- škorica, sladidlo stévia.



Poukladáme na plech a dáme do trúby 180°C na +25min.

\*nemusí byť pridané



## Ako pokračuje Jedlá zmena?

**Nedávno do našej školy prišiel projekt Jedlá zmena. My sme sa pokúsili zistiť, ako je to s týmto projektom teraz.**

„Tento projekt sme už ukončili, ale aj tak sa stále snažíme mať menej odpadu a zdravšie jedlo,“ hovorí pani riaditeľka Jana Kramárová a dodáva, že „medzi kuchárkami a žiakmi sa zlepšili vzťahy“. Žiaci si napríklad vyberajú veľkosť porcie, podľa toho, koľko sami zjedia. Predchádza sa tak zbytočnému vyhadzovaniu zvyškov.

Vždy sa však dá niečo zlepšovať: „Podľa mňa je škoda, že ten košíček na desiate sa nepoužíva, no asi si deti jedia desiate. Mohli by tú misku podľa mňa zase používať,“ dodala.

Ako povedala pani riaditeľka, projekt Jedlá zmena bol nateraz ukončený. Možnosť v ňom pokračovať aj v budúcich rokoch však zostáva: „Pokiaľ budeme tento rok v Zelenej škole úspešní, tak končíme v téme odpady a jednou z ďalších tém sú aj potraviny a tak by sme sa niečomu veľmi podobnému ako Jedlá zmena mohli venovať aj v budúcom roku,“ hovorí.

Veľmi dôležitý je však aj názor žiakov našej školy a to, ako oni vnímajú projekt Jedlá zmena. „Páčilo sa mi nové jedlo a bol by som rád, keby sa v Jedlej zmene pokračovalo aj na budúci rok,“ hovorí piatak Adam.

Jakub Benčo



## Je to problém?

**Pýtate sa čo? Hovoriť budeme o miešaní príchutí zmrzlín, ktoré nie vždy musí byť práve najlepším nápadom.**

Popri rozhovore so zakladateľmi zmrzlinárne Velice Nová Dubnica prišla reč aj na miešanie zmrzlín. Pre niektorých zákazníkov je to výborná vec, avšak skúsenosti zmrzlinárov môžu hovoriť niečo iné. V tomto prípade totiž doslova platí to, že každá minca má dve strany.

Podľa slov Richarda Hahna zo zmrzlinárne Velice nie je miešanie zmrzlín vo svete vôbec bežné: „So všetkými ľuďmi, s ktorými sme sa stretli z celého sveta, nikto nepoznal niečo ako miešanú zmrzlinu. To je fenomén asi len u nás na Slovensku a aj to iba v určitých krajoch,“ vraví.

Miešanie môže spôsobiť zmrzlinárom aj množstvo technických problémov: „Zmiešate napríklad čokoládovú a citrónovú a ak to urobíte 10-krát, už vám nezostane ani čistá čokoládová a ani čistá citrónová. Ešte väčšie problémy sú, ak sa zmieša napríklad zmrzlina s laktózou a zmrzlina bez laktózy,“ zdôrazňuje Hahn.

„Druhý problém je, že ak zmiešate napríklad citrónovú s nejakou úplne inou, tak sa stratí význam oboch chutí. Niektorí dokonca prídu s tým, že namiešajte mi a je im úplne jedno čo,“ hovorí jeho kolegyňa Dominika. Názory na miešanie zmrzlín sa medzi návštevníkmi rozchádzajú. „Je to celkom v poriadku,“ poznamenal mladý návštevník Adam. „Ja si myslím, že by si mal človek užiť tu jednu príchuť. Niektoré chute sú spolu dobré, ale radšej si užijem jednu príchuť,“ oponuje návštevníčka Mária.

Michal Mazánik



# Keď je zmrzlina životným štýlom



Možno vás to na prvý pohľad nenapadlo, no aj zmrzlina súvisí s témou nášho časopisu. Naši redaktori sa stretli so zakladateľmi obľúbenej zmrzlinárne Velice Nová Dubnica a rozprávali sa spoločne o ich práci.

**Začnime tým, ako sa k tejto práci dostanete. Ako to bolo u vás? Ako ste získavali informácie?**

„Môj otec robil zmrzlinu 25 rokov, takže sme začali na základe toho, čo on vedel. Potom sme túto zimu boli na školení v Taliansku, na univerzite gelato. To je vlastne taká najuznávanejšia zmrzlinárska univerzita,“ hovorí Richard Hahn.

„My sme chceli akoby pokračovať v tom, čo Rišov otec už začal. To je tiež taká zhoda okolností, nakoľko predtým sme robili niečo úplne iné,“ dopĺňa kolegyňa Dominika.

**Mohli by ste našim čitateľom priblížiť, čo to je ten sorbet, ktorý taktiež ponúkate?**

„Klasické gelato je zmrzlina urobená na základe mlieka a smotany, teda na základe tuku. Všetko čo sa volá sorbet nie je na základe tuku, ale na základe vody. To si ale všetci predstavia, že to je len voda. Napríklad ,keď je to ovocný sorbet, tak je to na základe ovocia a vody obsiahnutej v tom ovocí,“ vraví.

**Pridáva sa do vašich zmrzlín aj niečo ako je cukor?**

„Áno, do všetkých týchto vecí musí ísť cukor. Nejaká časť je cukor z ovocia, pretože každé ovocie má nejakú cukornatosť. Potom sa to ešte dosladuje. Keď dáte veľa cukru, bude sa vám to topiť. Keď dáte málo, tak vám to zmrzne. Čiže treba mať presne spravené receptúry.“

**Takže to je to zmrzlinárske tajomstvo?**

„V tom sa dá hľadať tá originalita, v receptúre. A potom samozrejme v surovinách. Človek si musí tú receptúru postaviť sám. To je ako keď je v reštaurácii dobrý kuchár, ten má svoje recepty. A nejaký menej dobrý kuchár, ten varí to, čo nájde v knihe.“



**"Takisto by bolo zaujímavé vedieť, či pridávate do zmrzliny aj chémiu. Či používate nejaké farbivá, alebo prípravky na trvanlivosť? Alebo sa snažíte to robiť nejako prirodzenejšie?"**

„Snažíme sa zmrzlinu robiť tak, aby sme ju predali a nemuseli tam takéto veci dávať. Čo sa týka farbív, tak to určite nie. Nie je na to dôvod, lebo ovocie si samo zafarbí tak, ako potrebuje. Keď je zlé ovocie, že nie je dosť zrelé, tak sa nedá použiť. Farbivá ani nevyzerajú dobre. Čo môže byť modrá zmrzlina, napríklad?“

**!! Čo vravia návštevníci zmrzlinárne Velice na sociálnej sieti?**

„Vo Velice majú velice dobrú zmrzlinu a skvelú obsluhu, oplatí sa zastaviť,“ napísala na sociálnej sieti Zuzana.

**Je Velice Čokoládová niečím odlišná od ostatných? Dávate tam kúsky čokolády?**

„Je tam viacej kakaa a v tom je práve to, že je tá zmrzlina tmavšia. A čokoláda tam je, samozrejme. Tá klasická čokoládová, ktorú máme, to je ako mliečna čokoláda. A tá tmavá je spravená na základe tmavej čokolády. Je tam viac čokolády, preto je chuťovo iná a je tam viac kakaa ako v tej klasickej a preto je tmavšia,“ povedal Rišo.

„A nie je to vyložene tmavá čokoláda, my to len tak pracovne voláme, že tmavá čokoláda, netreba sa držať toho slovíčka,“ spresňuje Dominika.

**No čo by ste ku vám prilákali zákazníkov? Čo by ste vyzdvihli, prečo sa ku vám oplatí prísť?**

„Vyskúšať (úsmev). Snažíme sa to robiť tak, aby sme vždy priniesli nejaké nové veci,“ uzatvára Richard.

„Chceme, aby ľudia keď sem prídu, aby z toho mali zážitok. Chceme, aby sa tu ľudia mohli spolu stretávať,“ dopĺňa Dominika.

**Richardovi a Dominike z Velice ďakujú za rozhovor Mária Jánošíková a Michal Mazánik.**





# Zhrnutie namiesto záveru

**Prečo zhrnutie? Pretože budem končiť v novinách. Prečo nie záver? Pretože TIMELINE pokračuje!**

Budem sa snažiť nenapísať viac, ako je treba, nakoľko viem, že nie všetkých môj pokus o prejav asi moc zaujme. Každopádne stál som pri zrode novín a pri všetkom vývoji, ktorým si za 5 rokov prešli a preto mi nedá nespomenúť niekoľko vecí.

Noviny v našej škole začali vychádzať pred piatimi rokmi pod vedením Mgr. Zuzany Sládekovej. Následne pokračovali pod vedením Mgr. Art. Janičíka, pod ktorým sú noviny dodnes. Najbúrlivejšia éra boli jednoznačne posledné dva roky. Noviny kompletne zmenili dizajn a stali sa niečím čo prináša v prvom rade zaujímavosti a to zďaleka nie len zo školy. Splnili sa prania čitateľov, noviny sa tlačia, majú farebnú obálku a sú zopnuté.

Vytvorila sa nová webová stránka. Poslednou a dovoľím si tvrdiť, že jednou z najlepších zmien bolo to, že sa na čas šéfredaktorkou stala Mária Jánošíková. Tá dala novinám definitívnu podobu. Zaviedla novinku v podobe toho, že každé číslo má nejakú tému.

V budúcom roku bude pravdepodobne noviny viesť redakcia pod vedením Jakuba Benča. Verím, že si aj v budúcom roku nie naše, ale vaše noviny predplatíte a dokážete tak ich opodstatnenosť. Verím, že predplatiť si ich bude stáť za to!

Všetkým ľuďom, ktorí sa podieľali na tvorbe novín patrí moja vďaka, rovnako ako aj p. uč. Marekovi Janičíkovi a Zuzane Sládekovej. Prajem všetkým príjemné leto a veľa šťastia v budúcom školskom roku!

Michal Mazánik, spoluzakladateľ novín a bývalý šéfredaktor

