

3/2013

Školský internát pri SOŠ technickej, Vranovská 4, Bratislava

Reflekt

*ВЕСЕЛА
КОЛЕДА*

**Prišiel
k nám
Mikuláš**

Ľudia
stále potrebujú
rehabilitáciu

„Macocha„

**Zabudnutá
krajina**

Facebook:

internat Vranovska4 Ba

www.sivr.sk



Foto: Knézlová

BESELA KOLEDA

VESELÉ VIANOCE



Rozhodla som sa napísať o Vianociach v Bulharsku, lebo ma táto krajina a jej tradície veľmi zaujímajú. Nemám ale bulharský pôvod, ani tam nežijem. Preto oslavujem Vianoce na slovenský spôsob. A musím priznať, že keď som článok písala, sama som sa dozvedela veci, ktoré som predtým nevedela.

Po bulharsky sa Vianoce povedia Коледа (Koleda), alebo Рождество Христово (Roždestvo Hristovo). Začínajú sa na Бъдни вечер (Budni večer), 24. Decembra. Vtedy, predtým, než sa nachystá jedlo na večeru, pán domu zapáli бъдинк (budnik), odseknuté drevo z duba, brezy alebo hrušky. S ním potom rozhrňa oheň a hovorí: „Koľko iskier, toľko kurčiat, jahniat, teliat a detí v mojom dome.“ Drevo potom horí skoro celú noc. Teplo a svetlo z neho symbolizujú narodenie Ježiša Krista. Ľudia tiež veria, že vďaka svetlu

a teplu sa prídu k stolu neskoro v noci navečerať aj duše predkov, či Panna Mária.

Večera nemôže obsahovať mäso, a na stole musí byť nepárny počet chodov: 7 = počet dní v týždni, 9 = mesiace tehotenstva, alebo 12 = mesiace roka. Môžu byť až do 33(chceli by ste?), čo je vek, kedy Kristus umiera. Jedlo by malo obsahovať varenú pšenicu, fazuľu, сърми (sarmy), plnené papriky s fazuľou a ryžou, sušené ovocie, cibuľu, cesnak, víno, med... všetko čo si ľudia mohli doma dopestovať alebo získať sami. Do každého zo 4 rohov miestnosti by sa mal dať orech, aby sa osvetlili všetky 4 strany sveta.

Po polnoci sa začína Коледуване (Koleduvane). Tohto zvyku sa zúčastňujú mladí muži, ktorí si 20. decembra vyberú svojho vodcu, naučia sa koledné piesne a vyberú si špeciálne oblečenie. Po polnoci po Budni večer idú

po ceste a spievajú aj na ceste aj v domoch. Témy piesní sú rozličné, závisí, z ktorej oblasti krajiny, a pre ktorého človeka sú určené.

Ľudia verili, že коледарите (koledarite, t.j. koledujúci) môžu svojimi piesňami priniesť človeku šťastie, zdravie, plodnosť, a odohnať zlých duchov, či príšery.

Koledujúci potom dostávajú od pánov domov rôzne dary ako víno či peniaze.

Koledovanie by malo trvať od polnoci 24. decembra až do úsvitu.

Na druhý deň po omši všetci idú tancovať národný tanec xopa (hora), ktorý je symbolom dlhovekosti. Tento deň je večera oveľa bohatšia, keďže sa už môže jesť mäso. Je sa mäso z moriaka, studená polievka tarator a mnoho iných jedál.

Populárne je si o polnoci medzi 24. 12. a 25. 12. niečo priať. Všetky takéto želania by sa mali splniť.



Text a ilustrácia:
Berenika Kuttnerová
Береника Куттнерова

ŠŤASTNÉ A VESELÉ...

Tmavé nebo, vlhký vzduch,
V diaľke počuť mestský ruch.
Veľká masa, kopa tiel,
Hrnú sa sem z lacných dier.

Na trhoch to vonia jedlom,
Horúci punč aj víno.
Predierať sa musíš davom,

Kam sa podel ten duch Vianoc?
Všade samý konzum.
Sviatky sú len peniaze a moc,
Netreba ti na to rozum.

Ponožky pod stromčekom,
Veď tých nikdy nie je dosť.
Vianočného kapra strieda filé,
Kde sa podeli zvyky, všetko čo nám bolo milé?

Z obchodov nám žiaria zľavy,
Ešte kúpim toto, hádam budú radi.
Všetky tieto veci mohli by sa zísť,
Začíname blúdiť, nevieme kam ísť.

Prečo sviatky pokoja a lásky nie sú to čo boli?
Koho si vybrať, na koho to zvaliť?
Na seba sa pozrieť, život si utriediť.
S rodinou a v pohode ich treba prežiť.

Šťastné a Veselé...

Laura Martišková



PRIŠIEL K NÁM MIKULÁŠ

ŠKOLSKÝ ROK

2013 / 2014

Svoju pravidelnú svetovú púť zahájil Mikuláš už 4. decembra, na našom školskom internáte, tentokrát aj s čertom a anjlikom. Spoločne poprechádzali chodby celého internátu, navštívili všetky izby a pozvali našich žiakov na jeho veľkú Mikulášku zábavu, ktorá sa konala v našej jedálni.

Po privítaní pani Pakanovej, sa sprievodného slova ujala moderátorka Andrea Dubayová, ktorá sprevádzala celý program pozostávajúci z hudobno-tanečných čísel, a vtipných scénok. Na začiatok vystúpila Jozefinka Sihelská s Petrou Dubayovou, ktoré zaspievali pieseň o Vianočiach. Veľký úspech mala

scénka – Povolanie, ktorá v podaní D.Majdánovej, A. Molnárovej, D. Demecsovej, V. Vavrovej, J.Sihelskej, D. Kupčíkovej a L. Ameliny, predviedli bravúrny výkon ocenený veľkolepým potleskom.

Umelecky na výške bola aj tanečno-spevácka kreácia v podaní speváčky Petry Dubajovej a tanečníčok N. Kurčíkovej, J. Sihelskej, a D. Majdánovej.

Veľmi zaujímavé bolo i vystúpenie žiakov strednej odbornej školy ochrany osôb a majetku, M. Sahaj, D.Poráč, O. Smrek a P. Kmotorka, ktorí predviedli niekoľko zákrokov zo sebaobrany a základných prvkov z bojových umení.

Na záver programu odznela známa vianočná

koleda Tichá noc, svätá noc, ku ktorej sa pridala väčšia časť nášho obecnstva a tak navodila príjemnú sviatočnú atmosféru.

Už každoročne sa aj náš školský internát pripája k akcii Hodina deťom, keď dievčatá spoločne s našimi vychovávateľkami napečú výborné perníky a koláčiky a za symbolicky nazbieranú hotovosť, takto prispievajú deťom zo sociálne slabých rodín.

Po ukončení oficiálneho programu začala voľná zábava a diskotéka v podaní DJ – Nikoly Kadlubjaka a Kristína Nagya, ktorá trvala až do neskorých večerných hodín

A. D. Lex



Foto: Knézlová



INTERVIEW

S NAŠOU HVIEZDOU...

ANDREJ PYŠKIN ĽUBOŠ KRIŽAN

1) Kde si študoval a ako si sa k svojmu odboru dostal?

Andrej:

Momentálne študujem na Strednej zdravotníckej škole v Bratislave. Zaujalo ma to už na základnej škole.

Ľuboš:

Študoval som na Strednej Zdravotníckej Škole v Bratislave ako masér, bolo to 4 - ročné štúdium s maturitou a po ukončení tohto štúdia som sa rozhodol pokračovať v odbore a začal som študovať na tej istej škole kde som chodil ako masér, ale už v odbore Diplomovaný Fyzioterapeut. Toto štúdium je vo forme Vyššieho odborného vzdelania (VoV), je to trojročné štúdium a momentálne som v 2. ročníku.

2) Mali ste nejaké prípady kedy ste museli svoje znalosti použiť v praxi?

Andrej:

Neustále, teda je to škola, pri ktorej je nevyhnutné mať minimálne teoretické znalosti, aby ste sa vôbec mohli dostať k pacientom :)

Ľuboš:

Myslím, že ich používam stále, pretože vždy keď som na praxi, tak sa musím opierať o teoretické základy zo školy. Ako maséri sme chodievali na klinickú prax po bratislavských nemocniciach a prax sme mali 2 roky v nemocniciach a 1 rok v škole. Teraz ako fyzioterapeut, mávam tiež prax v nemocniciach, ale to je zamerané na takú komplexnejšiu rehabilitáciu.



3) Ako sa na takéto situácie pripravujete?

Reflekt: 3/2013

Andrej:

Nás, ako zdravotných asistentov pripravujú prvé dva roky výlučne teoreticky a ďalšie dva roky už chodievame aj do nemocníc po celej Bratislave, aby sme sa to mohli naučiť aj prakticky a získali aj skúsenosti pri zamestnaní v tomto odbore, prípadne pri ďalšom štúdiu.

Euboš:

Na takéto situácie nás pripravujú už v škole, ale samozrejme nie na všetko vás pripravia, ostatné sa naučíte v praxi, samozrejme človek musí byť trpezlivý, empatický, milý a ochotný k tým pacientom.

4) Ako dlho sa venuješ tomuto odboru?

Andrej:

Som maturant, takže už 4 rok.

Euboš:

Všeobecne sa venujem rehabilitácii už 6 rok.

5) Čo by si poradil nádejším ašpirantom pre tento obor?

Andrej:

Je to humanitné zamestnanie a také sú a budú vždy nedocenené, čo je podľa mňa veľká škoda lebo ako povolanie je to pekné. Odporučil by som tento odbor iba takým ľuďom, ktorý to myslia vážne, prípadne majú záujem pokračovať ďalej v medicínskom štúdiu

Euboš:

Je to veľmi zaujímavý odbor, ktorý má budúcnosť pretože ľudia stále potrebujú rehabilitáciu, a ako masér si človek môže aj pekne privyrobiť alebo keď je šikovný tak sa dostane na nejaké lepšie miesto alebo si môže získať bohatých klientov.

6) Máte nejaký vtipný zážitok zo svojej praxe?

Andrej:

Áno, často sa mi stáva že si ma pacienti zmýlia s doktorom a začnú sa ma pýtať na svoj zdravotný stav :) - napríklad raz som išiel na izbu so spolužiačkami písať anamnézu a pacientka mi povedala že: “no čo pán doktor vy, ale máte pekné sestričky” :D

Euboš:

Áno, mám ich veľa napríklad - Raz som prišiel na izbu pacienta a pozeral som si jeho teplotnú tabuľku, a bol tam napísaný rok narodenia 1810 :D :D (v skutočnosti sa narodil v roku 1910 ale samozrejme úctyhodný vek je to každopádne).

Jeden pacient od ktorého som si odoberal anamnézu - som sa ho pýtal na jeho zlozvyky kde patrí aj fajčenie a povedal mi, že fajčí 1 krabičku denne a že už 2 týždne nefajčil čo je v nemocnici tak som sa ho opýtal že: nerozmýšľali ste nad tým, že by ste sa nato už vybodli?

(nakoniec som sa v chorobopise dočítal že bol dobodaný) :D čierny humor.

Rozhovor pripravil: Miro Bača

Ilustrácia: Dávid Valovič

PRECHÁDZKA NA KORČULIACH

So sestrou sme sa rozhodli, že tento deň strávime s kolieskovými korčuľami. Slnko svietilo a hoci už pofukoval jesenný vetrík, nedali sme sa odradiť i ihneď sme vyrazili.

Cesta vlakom do Spišskej Belej nebola síce veľmi príjemná, pretože vláčiť na pleciah ťažké topánky na kolečkách nie je žiadna sláva, ale stálo to za to. Najprv sme si obhliadli terén, pričom sme zistili, že široko-d'aleko nie je vôbec nik. Tak sme sa

pustili do tohto zábavného športu. Je to perfektná vec a ja osobne veľmi rada korčuľujem., no aj tak v tom nie som až taká dobrá ako moja sestra. Ona je v tom úplná špička.!!! Vôbec neviem, čo sa vtedy udialo. Ja som sa otočila a ona už ležala na zemi so slzami v očiach., rozbitým kolenom a doškriabanými rukami.

Vrátila som sa k nej a opýtala som sa :

„Preboha dievča povedz mi čo to stváraš?“ ešte stále som nechápala ako sa

jej to mohlo stať!

„Neviem, nerob drachoty a zavolaj mamke nech príde.“ Prosila ma, ale v tom sa zo zákruhy objavil vysoký modroooký fešáčko.

Keď nás spozoroval, hneď zastal a ochotne sa opýtal:

„Pomôžem Vám ? “ a na jeho tvári zažiaril úsmev a modré oči sa ligotali ako perly v mori. V tej chvíli Miška v očiach nemala slzy, ale bolo v nich už niečo iné.

„Prosím ťa pomôžeš nám dostať sa na vlakovú stanicu ? Potrebujeme ísť na pohotovosť, pretože moja sestra má asi niečo s nohou !“

„To nebude treba. Ja Vás tam odveziem.“ povedal s úsmevom.

Vtedy Miška zabudla, že ju niečo bolí.

Na pohotovosti jej povedali, že má vyvrtnutý členok, ale jej to zrovna ani trochu neprekážalo.

Potom nás ešte tento milý chlapec odviezol domov a musím podotknúť, že z tých dvoch sú zatiaľ výborní kamaráti. Uvidíme, ako to pôjde ďalej.

Nie nadarmo sa hovorí, že všetko zlé je na niečo dobré !!!

Z. Žoldáková



Ilustrácia: Adam Sliviak

Nemožno povedať, že moje detsvo bolo nudné. Avšak okrem zaujímavých zážitkov som stále pociťovala, že mi niečo chýba. Niečo o čom som snívala celé svoje detsvo až do trinástich rokov.

Pamätám sa, ako k nám jedno leto prišla teta z Čiech a pozvala mňa aj sestru na prázdniny do Brna.

Samozrejme to bolo pre nás čosi úžasné, pretože sme na prázdniny nikam nechodievali, iba ak na rodinné dovolenky, a to nehovoriac, že sme mali ísť do Brna samé. Počas týždňa, ktorý sme tam mali stráviť, sme prebehli asi všetky múzeá, hrady, kiná a kúpaliská, ktoré sme na okolí dokázali nájsť.

Najlepším zážitkom však asi bola prehliadka jaskyne zvanej Macocha, ktorou prechádza podzemná riečka, pre ktorú sa musí jaskyňa od polovice splavovať na člnoch. Pri prehliadke prvej časti jaskyne sme natrafili na

.tzv. "stĺp prianí", ktorého ak sačlovek dotkol a zakričal svoje prianie tak, aby ho počula celá skupinka, mala by sa jeho túžba splniť, ako sa hovorí „do roka a do dňa". Tak som to vyskúšala. Zakričala som na celú jaskyňu, presne podľa pravidiel, že chcem mať koňa.

Ako to už býva zvykom, po dlhšom čase som aj ja sama na môj jaskynný úlet zabudla. Až kým som sa nedozvedela, že otec by chcel aj nejakého koňa kúpiť, ale akosi sa nevie rozhodnúť.

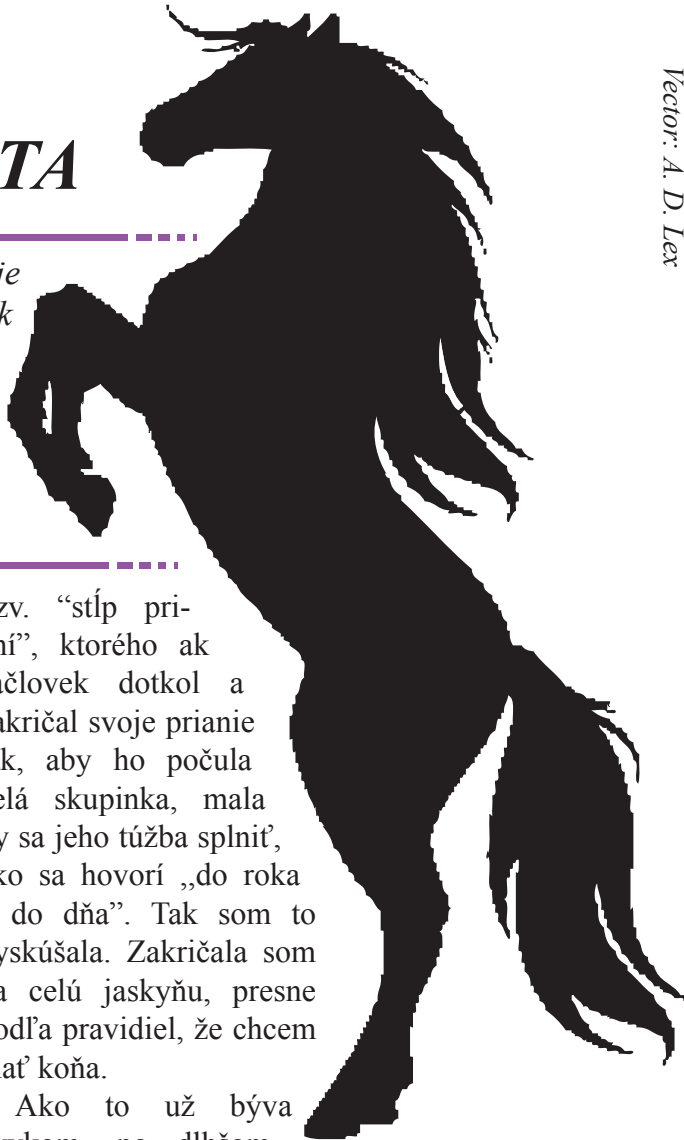
Trvalo strašne dlho, kým sme so sestrou nakoniec otca obmäkčili natoľko, že jeho rozhodnutie bolo definitívne. Ani sme sa nenazdali a prešiel skoro rok od nášho výletu. Chystala som sa akurát do svojho prvého tábora. Bol to dvojtyždňový skautský tábor v prírode so stanmi, vatrou, opekačkami a všetkým čo k tomu patrí. Keď som tam bola asi týždeň, prišla mi odrodičov smska, že práve kupujú koňa.

Odvtedy ako som to zistila, snažila som sa čo

najrýchlejšou cestou z tábora odísť. Určite ma tam všetci skauti mali za blázna, lebo považovali túto štrnásťdňovú zálesácku udalosť za najlepšie strávený letný čas. Avšak mne to už bolo jedno. Po siedmych dňoch tábora som odišla aj keď s menšími problémami, no podarilo sa mi to.

Už mi nič nebránilo naplno sa venovať svojmu snu, ktorý sa práve stal skutočnosťou. Volá sa Tiketa a je to hnedá kobylka.

P.S. Až po niekoľkých rokoch sme si so sestrou spomenuli, na môj jaskynné prianie.



ALBÁNSKO

– ZABUDNUTÁ KRAJINA ?

„Shfaq letërnjoftimi,“

(čo v preklade znamená: Ukážte cestovný pass) bolo počuť z vchodových dverí autobusu, keď sme minuli tabuľu s nápisom Albania. Policajt tmavšej pleti vstúpil do autobusu a postupne si pozorne začal prezerať preukazy cestujúcich.



„Ako prvé majú prednosť zvieratá, potom autá.“

Rozžeravené slnko nás vyháňa z postelí v rezorte Zlatna Obala na Čiernej Hore. Ranný horský vzduch prerážala vôňa slaného mora a my už zbalení, čakáme na autobusovej zastávke, stojacej na úpätí pohoria Rumija s vrcholom Sutorman. Čiernohorské pomery, na ktoré som si navykol už počas ôsmich dní mi avizovali, že na výlet do Albánska sa budeme trepať starým autobusom, ktorý drží po kope už len silná vôľa vodiča. Na naše prekvapenie a 15-minútové meškanie, prišiel čistý, lesklý, klimatizovaný auto-bus. Po kľukatých

čiernohorských cestách, po ktorých pri pohľade dole, behali zimomriavky nielen na chrbte, nás upokojuje milá česká sprievodkyňa, že zvodidlá tam vídať asi tak často, ako čecha za vlastným ferrari. Po pár užitočných radách, sa po chvíli naskytáme za hranicami Albánska, na bezcolnej zóne, kde starší cestujúci potrebujú nakúpiť haldy darčiekov pre vnúčatá. Stojac na parkovisku mi pri pohľade na pustú rovnú krajinu, na horizonte zakončenú mohutnými kamenistými horami, napadajú rôzne filmy týkajúce sa westernu. Pekný výhľad preruší pán na somári, ktorý pomaly vedie za sebou stádo kráv po hlavnej ceste. Do toho

nám sprievodkyňa začala rozprávať zákon albánskej dopravy: „Ako prvé majú na ceste prednosť zvieratá, potom domáce zvieratá a nakoniec autá a ostatná doprava.“ Smejem sa. Po návale Albánskych vlajok, odznakov, čiapok a legendárnych albánskych koňakov, sa vyberáme naprieč rozbitými cestami. No môj smiech rýchlo preruší náhly náraz čelom na mäkučký kovový popolník, oproti na sedadle. Autobus zastavil. sa tak zmätene obzerám okolo seba, zbadám, že pred autobus vbehlo stádo kôz pomaly kráčajúc pred autobusom. Práve tu nám všetkým dochádza takzvaný albánsky zákon dopravy.



Opar = Pivo

Po hodinke cesty sa nám naskytá pohľad na najväčšiu rieku v Albánsku – Drin, cez ktorú vchádzame do mesta Skadar. Moje oči sondaovali priestor, keď sa ku mne priklonil môj strýko, ktorý sedel vedľa mňa v autobuse a šepkajúc povedal, že Albánci trpia až chorobnou túžbou po Mercedesoch. A je to pravda, len ťažko nachádzam autá s inou značkou. Ťažko povedať či každé druhé, skôr každé auto je tu mercedes a aby toho nebolo málo, krádež tohto typu auta sa tu stalo národným športom. Jazdou mestom zistujem, že mesto Skadar sa skladá z Rómov,

Moslimov s dlhými bradami zahalených v bielom plášti a sliepok, motajúcich sa kade tade. Onedlho už vychádzame z autobusu pod pevnosťou Rozafa. Už po pár minútach výstupu po hladkých, šmýkajúcich kameňoch začíname ľutovať výber obuvi, ale vyberte si – tridsaťšesť stupňov a obuté môžete mať vzdušné a pohodlné sandále síce šmýkajúce sa, alebo pevné topánky, a v nich o 10 stupňov viac ako vonku. Síce unavujúca, ale krátka túra nás nemohla nechať utápať sa v pote večne a za krátko sa nachádzame na najvyššom bode pevnosti. Výhľad na mesto a časť skadarského jazera bol nenahraditeľný,

ale opar nad jazerom nás donútil dať si v hradnej reštaurácii jedno pivo. Moje kroky viedli po namáhavej túre k autobusu, keď v tom mi pohľad padol na značku nášho autobusu - Mercedes. Oblial ma pot. Ako dobre, že stál na pôvodnom mieste. Národný šport Albáncov nám v tomto prípade doprial šťastnú cestu domov. Poviem Vám, príjemný pocit.

Dobrá rada nadovšetko

Kolesá autobusu nás ďalej zaviezli do jednej z mnohých mešít mesta Skadar. Po 15- minútovom čakaní pred ňou, nás starší pán s briadkou a pohľadom, akoby som mu zjedol





slepku, pustil bosých do vnútra. Pri pohľade na zdobené okná, nábytky aa neustále klaňajúceho sa muža, ktorý si potichu šomre svoje modlitby, začínam si uvedomovať, že sme vstúpili do inej krajiny, krajiny tajomnej. Moje rozjímanie preruší starší pán, ktorý nás decentne vyháňa z mešity. „O hodinu a pol pri kruhovom objazde,“ a českej sprievodkyne nikde, čo teraz, a kde je kruhový objazd? Na začiatok sme sa rozhodli, že si prezrieme mesto. Okrem trhu s, mimochodom už nosenými, topánkami, sme nenašli nič zaujímavé. Vidieť vy-

hladnuté mačky, poskakujúce po koberecch na trhu, hneď vám vyhladne. Jediné miesto, ktoré sme našli, bola celkom slušne vyzerajúca kaviareň. No jedlo nikde. Po rade krkolomnej angličtine čašníka, sme sa dostali ku hlavnej ceste. Pôvodne tam mala byť reštaurácia, dobrá rada nadovšetko! Pri prechode cez cestu si začínam všímať albánsky štýl jazdy. Jazdia tam ako o život a je jedno či riadia motorku, auto, kamión alebo somára. Menšie zaváhanie na ceste a konflikt je na svete. Toľko trúbenia nepočuť ani na slovenskej svadbe. Naše žalúdky však neostali

hladné a my nachádzame pizzeriu v strede mesta. Vojdeme do prázdnej pizzerky a za pultom stojí mladý chlapík tmavšej pleti, podozrivo pozerá. Podídeme k pultu, stále je ticho, a začneme si prezerať menu. Verte mi, skôr by ste bez hmatu prečítali Brailovo písmo, ako túto hatlaninu a tak skúsime anglicky. Máme šťastie, pán vie little english. Horko-ťažko sme si vybrali. Sediac za stolom, všímam si interiér. Chladnička s nápojmi je napchatá všetkými možnými prísadami, len nie nápojmi a je jediná, ktorá je v miestnosti zapnutá. V pultoch, ktoré sú z



neznámeho dôvodu vypnuté sa vyhrieva šunka a mäso. Veď ako sa hovorí: čistota pol života. Nepříjemný pocit z predávajúceho mi vymazala jeho pohostinnosť. Dokopy sme sa najedli za 850 lekov, čo je asi 6€ a to sme mali dve veľké pizze a dva krát nápoj. A vidiac spotené mäso vo vypnutom pulte, bola tá pizza celkom chutná. Rozlúčili sme sa s úsmevom, a namierili k autobusu. Našli sme ho! Aby toho ešte na dnes nebolo málo, pozriem von z okna a okolo autobusu

sa zakráda muž s dlhou bradou, celý zahalený v bielej plachte, podozrivo a "nenápadne" si prezerá autobus. Ťažko povedať či to bol strach, ale hlavou mi prebehlo kopec informácií o teroristických útokoch na turistov. Videl som, že sprievodkyňa rázne vybehla von z autobusu a začala mu niečo hovoriť. Po chvíli sa vrátila, do rúk vzala mikrofón a zahlásila, že sa nemáme báť, že ten pán si prezeral ten autobus iba preto, že si chce taký kúpiť. Nevedel som či sa mám smiať alebo plakať,

veru tak.

Zapadajúce slnko ako z gýčových pohľadníc nás odprevádzalo z kamenistých hôr za mestom Skadar. Po chutnej večeri, už v hoteli na Čiernej Hore, ľahám si do postele s pocitom, že som spoznal novú krajinu - krajinu inú ako tie predošlé. Navštívil som už viacero krajín, ale táto vo mne zanechala silný zážitok, ale aj dôvod na zamyslenie sa. Albánsko – naozaj zabudnutá krajina?

Miroslav Bača

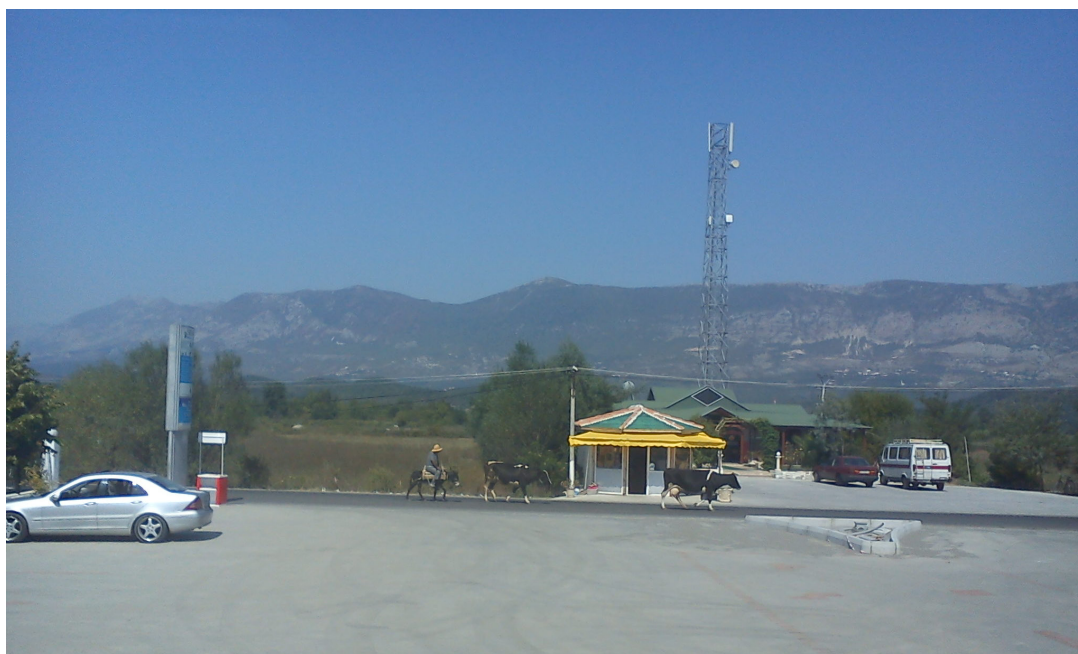


Foto: Miro Bača



Foto: A. D. Lex

KURACIE PRSIA NA ZELENEJ FAZULKE

Potrebuje:

Placky:

400g kuracích prs
600g zelenej fazulky
3ks cibule
trochu sójovej omáčky
soľ

Postup:

Cibuľku nakrájame, speníme na oleji a pridáme nakrájané kuracie prsia. Sprudka opožijeme.

Podlejeme vodou, pridáme soľ, sójovú omáčku a dusíme pod pokrývkou. Keď je mäso udusené pridáme fazuľku a trochu znovu podusíme.

Na záver prípadne dochutíme. Podávame buď samostatne mäsko s fazuľkou alebo s ryžou. Dozdobiť môžeme petržlenovou vňatou.

Dobrá chuť!

Množstvo na 5 porcií

Recepty pripravila A. D. Lex



SLIVKOVÝ KOLÁČ

Z KYSNUTÉHO CESTA

Potrebuje:

Cesto:

550g polohrubej múky
2 lyžice práškového cukru
1 vajíčko
pol malej lyžičky soli
pol dc olej
pol kocky droždia
3,5dcl vlažného mlieka
1kg sliviek
1 vanilínový cukor
1 kávová lyžička škoric
4 PL kryštálového cukru

Posýpka

150g polohrubej múky
100g práškového cukru
12,5dkg masla

Postup:

Pripravíme si kvások zo 3,5 dcl teplého mlieka, 2 lyžíc práškového cukru, 2 lyžíc múky, pol balíčku droždia.

Po nakysnutí vlejeme kvások do misky, kde je 550g polohrubej múky, pol malej lyžičky soli, celé vajíčko a pol deci oleja. Vypracujeme ľahké cesto.

Vypracované cesto, necháme nakysnúť. Nakysnuté cesto rozváľkame na pomúčenom lopáry.

Prenesieme na pomastený pekáč. Poukladáme naň umyté a na polky prekrojené slivky.

Posypeme ich kryštálovým cukrom, škoricou a vanilkovým cukrom.

Mrveničku si pripravíme zmiešaním múky, masla a práškového cukru. Spracujeme ho na cestíčko, ktoré sa má mrviť. Zasypeme koláč a dáme ho upiecť na 180 stupňov a na 35 minút.

Dobrá chuť!

Školský internát pri SOŠ

Vranovská 4, Bratislava

PF

2014

