

## Podzimní menu

Podzimní kuchyně voní chladnou syrovou zemí, lesem a sládnoucím ovocem...

Jídla připravovaná z brambor, zelí, kořenové zeleniny, dýně, hub, jablek či švestek patří mezi podzimní klasiku. Pojďme tedy zalistovat v mých kuchařkách, v receptech zděděných po babičkách i těch zcela nových, které sbírám převážně na internetu, a inspirovat se jimi.

Dovolím si říci, že fenoménem české kuchyně není ani vepřová se zelím ani svičková, ale právě bramborák – ta křupavá pochoutka, pro niž existuje mnoho krajových názvů. Asi nejnámější je jihočeská cmunda, v Podkrkonoší se bramborákům říká sejkory, v Plzeňsku zase vošouchy. Moje teta Jana, která pochází z Chocně ve východních Čechách, nám na návštěvě nabídla křápanec – inu, nebylo to nic jiného než bramborák. A když mi kamarádka Zdena, která své mládí prožila na Vysočině poblíž Nového Města na Moravě, vykládala, že bude k obědu dělat mrzáky, nestačila jsem se divit. Nakonec z toho vylezly – opět bramboráky!

Pojďte se do nich pustit. Jsou vcelku rychlé, levné a hlavně vynikající. A s inspirací základním receptem můžete vykouzlit nejrůznější varianty. Kdysi dávno se bramboráky připravovaly bez vajec, pouze z mouky a přidávala se tam kromě česneku i cibulka. Takhle směs se pak lila do vymazané nádoby a pekla v troubě. Bramborák se pak nakrájel a zapíjel mlékem.

Naprostou delikatesou je bramborák, jak ho známe neboli jihočeská klasická cmunda, která se připravuje ze strouhaných syrových brambor, do nichž se přidá mouka, česnek, vejce, sůl a majoránka. Takhle vznikne doslova gastronomický zážitek, který si nenechají ujít ani cizinci, kteří v životě bramboráky nejedli. Do těsta můžete přidat i několik lžic mléka a mletý pepř, díky čemuž budou pikantnější. Když se do směsi přidá kysané zelí a uzené maso (nebo slanina), vznikne pokrm známý jako kaplická cmunda na pekáči, která se peče v troubě. K ní se jako příloha podává nejčastěji zelí nebo kyselá okurka. Chcete-li bramboráčky servírovat jako hlavní chod, připravte je s houbami.

Populární jsou také bramboráky, do nichž se místo brambor dává cuketa, ale to už nejsou typické bramboráky. Nicméně jako doplněk bramborového základu se můžou v různých poměrech použít i jiné druhy zeleniny. Vytvořit tak můžete například mrkvový bramborák nebo červené bramboráky s červenou řepou. Obě varianty připravujete na rozpáleném oleji a hned podáváte, třeba jako přílohu k masu nebo omáčce, ale samozřejmě je můžete konzumovat samotné.

Z bramborákového těsta můžete vytvořit i sytý oběd. Do základního bramborového těsta přidáte masovou směs nebo nejprve usmažíte bramboráky, které masovou směsí naplníte.

### Klasická jihočeská cmunda

750 g brambor, 80 g mouky, 1 vejce, 200 ml mléko, 6 stroužků česneku, 1 lžice majoránky, půl lžičky drceného kmínu, 1 lžička soli, 2 lžice sádla na pánev

Brambory omyjte, oloupejte a nastrouhejte na jemném struhadle. Nechte se stát asi 3 minuty, aby pustily šťávu, tu slijte. Pak je zalijte horkým mlékem a přidejte ostatní ingredience kromě sádla a dobře promíchejte. Větší pánev rozehejte a dejte na ni lžici sádla. Jakmile se rozeheje (ale jen tak, aby se z něj nekouřilo), naberte těsto menší naběračkou a rozetřete ho na placku silnou asi půl centimetru. Smažte při střední teplotě, aby se bramborák dobře propek. Jakmile spodní strana zežloutne, obraťte ho a smažte z druhé strany.

### Kaplická cmunda na pekáči

1 kg brambor, sůl, kmín, mletý pepř, česnek, majoránka, hladká mouka, mléko, 3 vejce, 250 g kysaného zelí, 300 g anglické slaniny, 1 prášek do pečiva, sádlo a hrubá mouka do pekáče

Syrové brambory nastrouháme najemno, vybereme co nejvíce vody a toto množství nahradíme mlékem, přidáme vejce, koření, anglickou slaninu nakrájenou na kostičky. Vymačkané a pokrájené syrové kysané zelí a zahustíme moukou smíchanou s kypřícím práškem. Mouky dáme tolik, aby vzniklo řídké, ale ne příliš vodnaté těsto. To pak vylijeme do vymazaného a vysypaného pekáče. Upečeme do zlatova přibližně při 200 °C. Podáváme teplé s kysaným zelím, nebo okurkou.

### Bramboráčky s žampiony a cibulí

300 g brambor, sůl na dochucení, 1 lžice solamylu, 2 lžice olivového oleje, mletý pepř, rozmarýn, 1 sklenice červeného vína, 200 g šalotky, 300 g žampionů, olej na smažení, na dochucení cukr a balzamikový ocet

Očištěné žampiony pokrájte a lehce osolené krátce poduste na rozehrátém oleji. Vyjměte a nechte na teple. V oleji poduste oloupané cibulky, osolte, opepřete a podlejte vínem. Nechte víno trochu odpařit, dotáhněte chuť octem a špetkou cukru. Vmíchejte houby, několik lístků rozmarýnu a nechte stranou. Brambory nastrouhejte nahrubo nebo najemno podle zvyklosti. Trochu osolte, pak vymačkejte přebytečnou vodu, vmíchejte škrob, opepřete, případně ještě osolte. Olej rozehejte na nepřilnavé pánvi, lžící kladte hromádky nastrouhaných brambor, rozetřete na placičku a smažte z obou stran dozlatova. Podávejte s podušenými houbami a cibulkami.

### Bramboráky s červenou řepou

1 kg brambor, špetka mletého pepře, 1 cibule, 1 lžice majoránky, špetka soli, 250 g červené řepy, 2 vejce, 4 stroužky česneku, olej na smažení, hladká mouka dle potřeby

Do nastrouhané syrové oloupané červené řepy přidejte nastrouhané vymačkané brambory a vše smíchejte s vejčky, moukou, nadrobno nakrájenou cibulí a utřeným česnekem. Ochutěte solí, pepřem a majoránkou. Těsto důkladně promíchejte a nechte 2 hodiny v chladu odležet. Bramboráky smažíme na rozpáleném sádle nebo oleji.

### Bramboráky s mletým masem

500 g oloupaných brambor, 250 g mletého masa – vepřové nebo drůbeží, 1 vejce, sůl dle chuti, pepř mletý dle chuti, 4 stroužky česneku (nebo více dle chuti), majoránka dle chuti, drcený kmín dle chuti, cca 2 lžice hladké mouky (podle potřeby), olej nebo sádlo na smažení

Brambory nastrouháme na jemno do mísy. Přidáme mleté maso, vejce, česnek, sůl a koření dle vlastní chuti, stejně jako na klasické. Pokud chceme, můžeme použít i koření na mletá masa, vše podle toho, co máme rádi. Směs řádně promícháme a podle moučnatosti nebo vodnatosti brambor přidáme (nebo také ne) hladkou mouku na zahuštění. Ze směsi odebíráme lžící těstíčko, které klademe do pánve s rozpáleným tukem a smažíme z obou stran dozlatova a křupava.

Dobrou chuť Vám přeje Slávka Michálková

Na co se máme těšit v příštím čísle

- Zdravík dárce – zhodnocení akce
- Sportovní akce našich žáků
- další aktivity v měsících listopad a prosinec
- ...a především! adventní a vánoční příloha – nápady, recepty, příběhy s vánoční tematikou a mnoho dalšího...

Minialmanach Ročník X Vydání 9 Říjen 2021



SZŠ a VOŠZ Plzeň  
Karlovarská 99  
323 00 Plzeň

[www.zdravka-plzen.cz](http://www.zdravka-plzen.cz)  
[zdravka@zdravka-plzen.cz](mailto:zdravka@zdravka-plzen.cz)

Redakce:

Mgr. Ladislava Mutinská  
Ing. Jaroslava Michálková

[mutinska@zdravka-plzen.cz](mailto:mutinska@zdravka-plzen.cz)  
[michalkova@zdravka-plzen.cz](mailto:michalkova@zdravka-plzen.cz)

☎ 378 015 121

VYDÁNÍ

9

LISTOPAD  
2022

# Minialmanach

toto vydání

Veletrh perspektivy řemesel „Nehodou to začíná“	Str. 1
Turnaj ve stolním tenise	
On-line konference...	Str. 2
Projekt Erasmus+	
Přírodovědný klokan	Str. 3
Podzimní menu	Str. 4



## Veletrh perspektivy řemesel 2022

Dne 18. 10. 2022 jsme se zúčastnili 14. ročníku veřejné prezentace studijních nabídek a pracovních příležitostí pro budoucí učně a středoškolské studenty pod názvem „Veletrh perspektivy řemesel 2022“, který organizuje Okresní hospodářská komora Domažlice, a jehož každoročním hostitelem je kulturní dům Stod. Veletrhu se účastnilo mnoho středních škol a učilišť Plzeňského kraje a cílem bylo pomoci žákům 9. ročníků s výběrem dalšího studia. Na veletrhu kromě žáků 9. ročníků byli také žáci 8. ročníků, které rozhodování teprve čeká, ale již nyní se chtěli seznámit s možnostmi dalšího studia.

O vzornou prezentaci naší školy se postaraly žákyně 3D PS – Anna Javorská, Anna Matoušková, Hana Duspivová a Karolína Kopčanová, za pedagogický sbor Mgr. Dagmar Nováková a Mgr. Jitka Burešová.

Žáci měli možnost se seznámit s výukovým materiálem naší školy – odborné učebnice, myšlenkové mapy vytvořené žáky naší školy, pomůcky pro odborné výkony. Řada účastníků využila možnost změření krevního tlaku.

Účast na letošním ročníku byla vyšší než loňský rok, kdy byla v platnosti určitá covidová omezení. Zájemci o studium na naší škole byli pozváni na Den otevřených dveří.

Mgr. Jitka Burešová, Mgr. Dagmar Nováková



## Slovo úvodem

Tak je tu listopad... a moje třída absolvovala (na můj vkus poněkud brzy) svůj maturitní ples. Tématem jejich předtančení – a vůbec tématem, které se táhlo jak červená nit celým večerem – bylo PROBUDÍM SE VČERA. Zkrátka takový návrat do druhé poloviny minulého století – dnes je módní nazývat jej RETRO.

Předtančení bylo opravdu úchvatné – písničky počínající Chattanooga, přes Elvise a Abbu až po spartakiádní Poupata... A já jsem si při té příležitosti vzpomněla na listopady v oněch letech, která jsou mým žákům již tak vzdálená, a přitom já si je pamatuji, jako by to bylo skutečně včera...

V listopadu se tehdy pravidelně připomínalo výročí ŘÍJNOVÉ revoluce (správně tedy Velké říjnové socialistické revoluce), a při té příležitosti jsme se ve škole učili revoluční písně a kreslili tematické výkresy.

Největší peripetie jsem zažila ve druhé třídě. Písni „Tmy vláda je svržena, zář rudá zalila povodeň dělnických mas. Jen dál rudí námořníci, přiložte pušky k líci, ať zazní revoluce hlas...“ jsem absolutně nerozuměla. Bylo mi sedm a velkou vodu jsem již viděla, ale že by zalila nějaké maso, to jsem si v hlavě nedokázala srovnat.

Ještě horší to bylo s výkresem. Soudružka učitelka nám na tabuli pověsila ohromný obrázek křižníku Aurora, podle něhož jsme měli malovat. Mně se to vůbec nepozdávalo. Představila jsem si třicet stejných obrázků, naprosto stejných!, okopírovaných bez špetky fantazie. No, to jsem nemohla dopustit. Tak jsem svoji Auroru vyzdobila modrými proužky jako na námořnickém tričku. Navíc mi ta loď přišla naprosto bez života, proto jsem na ni a kolem ní domalovala povícero červených panáčků.

Když to viděla soudružka učitelka, spustila velký povyk – že už jde na konci školního roku do důchodu, ale podobná věc se jí ještě ve škole nestala. Proužkovaná Aurora – neskutečná drzost!!!

„A co má být tohle?“ píchala prstem do červených postaviček. „No, to jsou přeče ti rudí námořníci,“ odpověděla jsem upřímně, čímž jsem soudružku předdůchodovou učitelku vytočila natolik, že můj výkres roztrhla. A mně se chtělo brečet a vypláznout na ni jazyk, což jsem naštěstí (nebo naneštěstí?) neudělala.

To už bych ji třeba neviděla rozlítit se takhle příšerně podruhé. Stalo se to o pár měsíců později, někdy začátkem května, kdy jsme měli za úkol podobně „tvůrčím“ způsobem namalovat hrdinný tank č. 23. Já už byla poučena, tak jsem ho stvořila přesně (nudně) podle obrázku, ale můj spolužák a kamarád Miloušek Zíka se neudržel, popustil uzdu své obrazotvornosti a vybarvil ho (mnoho let před Davidem Černým) kanárkovou žlutí... Tak řekněte – chtěli byste se probudit včera?

Slávka Michálková



## On-line konference READYCON ČESKO 2022

Dne 25. října se třída 4 ZDL zúčastnila on-line konference READYCON ČESKO 2022. Jedná se o největší on-line událost pro středoškoláky v celé České republice.

Cílem vysílání je poskytnutí středoškolákům přehled o aktuálních trendech a možných scénářích budoucnosti. A zároveň jim touto formou zajistit dostatek informací, které je povedou k lepším rozhodnutím a pomohou jim najít uplatnění v rychle se měnícím pracovním prostředí.

Konference byla rozdělena do tří bloků. První blok se zaměřením na budoucnost trhu práce. Druhý blok, odborný. Každá škola si předem vybrala z pestré nabídky odborností. Naši žáci sledovali blok se zaměřením na trendy ve zdravotnictví. Zajímavý byl vstup MUDr. Tomáše Šebka s tématem Zdravá budoucnost a vstup Mgr. Kataríny Chalásová, Ph.D. s tématem Genové inženýrství – dá se vytvořit budoucnost?

Třetí blok byl zaměřen na klíčové kompetence budoucího světa.

Během konference žáci průběžně odpovídali na otázky a soutěžili o zajímavé ceny. Žákyně Daniela Heideová a Karolína Sedláčková za třídy 4 ZDL vyhrály hodnotné ceny – brýle na virtuální realitu do mobilu. Žákyním gratulujeme a konferenci přejeme další úspěšné ročníky.

Mgr. Dagmar Nováková, kariérový poradce



Ilustrační foto – převzato z:  
<https://www.readycon.live/cs/cesko2022?fbclid=IwAR37CmFpAlGwSNE13QCdWdEldwGk8X1ahSL1K9HRYm0tady-5ZJUhzmQMg>

## Přednáška pro začínající řidiče „Nehodou to začíná“

Dne 8. 11. 2022 se třídy 4B PS, 4C PS a 4 ZDL zúčastnily semináře s názvem Nehodou to začíná. Projekt je financován z prostředků Fondu zábrany škod České kanceláře pojistitelů a společností DEKRA CZ a.s. a účelem je snižování rizikových faktorů v chování účastníků silničního provozu s důrazem na slušné chování a vlastní odpovědnost, dodržování pravidel silničního provozu, seznamování s riziky v případě jejich nedodržení, riziky s užíváním návykových látek a poskytování účinné první pomoci při autonehodě.

Akci moderoval Jiří Doležal, který si díky jeho úvodnímu slovu získal naši pozornost. Následovala interaktivní scénka s dobrovolníky a poté už začali přicházet hosté.

Jako první promluvil PhDr. Ivan Douda, který se již 40 let věnuje problematice drogově závislých. Zopakovali jsme se, že existují 2 typy drog a to drogy "legální" a "nelegální". Mezi legálních drogy patří třeba léky na spaní, který má velmi podobné účinky jako marihuana, která je droga nelegální. I přes to by se utlumující léky neměli před řízením vůbec používat. Avšak droga, která má na řízení nejnegativnější vliv je pervitin. Věděli jste, že řídit pod vlivem alkoholu je stejné jako nevěnovat se řízení při psaní sms zprávy? Hrozí totiž stejné nebezpečí z důvodu pozdních reflexů. Tolerance alkoholu v ČR je 0 promile, avšak 1 pivo bychom měli každý strávit za maximálně 4 hodiny. Více informací najdete na: [www.drogy-info.cz](http://www.drogy-info.cz)

Dalším hostem byl pan Ing. Matuš Ronai, který je dopravní expert. Poukazoval na správné používání zádržných systémů v autě, dodržování dostatečného rozestupu mezi vozidly a na závěr jsme viděli i několik crashtestů, např. co se stane, pokud spolujezdec za Vámi nemá pás.

Dle statistik za dopravní nehody může z největší části nepozornost a nedostatečný rozestup.



Posledním přednášejícím byl PhDr. Robert Kameník, DiS., který již 20 let pracuje u zdravotnické záchranné služby. Byli jsme poučeni o naší bezpečnosti v případě autonehody a taktéž jak máme přistupovat k poskytování první pomoci v případě, že je na místě víc zraněných.

Poté proběhla interaktivní scénka s nahranou autonehodou, kdy byl spuštěn časový odpočet. Byl to sociální experiment, kdy a kdo začne raněnému poskytovat první pomoc.

Na konci programu jsme si vyslechli velice smutný příběh o chlapci jménem Petr Kuřátko, který bohužel zemřel ve svých 22 letech z důvodu cizí nepozornosti. Vyplynulo z toho, že i když vy sami jste zodpovědní, musíte rychle a správně předvídat chování ostatních účastníků provozu.



Mgr. Jana Vodáková

a žákyně 4B PS Veronika Brejchová a Daniela Havelková

## Turnaj ve stolním tenise

Turnaj ve stolním tenise – Sdružené okresní a krajské kolo Plzeň – kategorie hoši V (střední školy) proběhl dne 10. 11. 2022 v herně stolního tenisu Sokol Plzeň 5 v Klášterní ulici v Plzni na Slovanech.

Naši školu reprezentovalo čtyřčlenné družstvo chlapců ze tříd 1 ZDL a 1 MSR, které obsadilo pěkně 4. místo.

Zúčastněným žákům děkujeme za vzornou reprezentaci školy.

Mgr. Libuše Mertlová



## Projekt ERASMUS+ Zahraniční odborná stáž studentů z Regensburgu

Ve dnech 1.10. - 16.10. 2022 proběhla odborná stáž studentů z Regensburgu v rámci projektu ERASMUS+. Naši školu navštívilo 5 studentů 3. ročníku: Laura Gamsjäger, Mirjam Krebs, Chiara Zeussel, Luca Kapitza, Simon Haberland společně s panem zástupcem partnerské školy.

Slavnostní přivítání stážistů a pana zástupce proběhlo dne 4.10. na radnici města Plzně a tímto stážistům začal čtrnáctidenní denní program.

Stážisté se měli možnost podívat do výuky žáků ze SZŠ a VOŠZ Plzeň, ZČU Plzeň a Jazykové školy Plzeň (KCVJŠ).

Studenti také měli možnost navštívit Psychiatrickou kliniku, Onkologickou a radioterapeutickou kliniku ve Fakultní nemocnici Plzeň. Během praxe se studenti seznámili s provozem interního a chirurgického oddělení ve Fakultní nemocni Plzeň a také se zařízením pro seniory Domovinka a SENECURA.

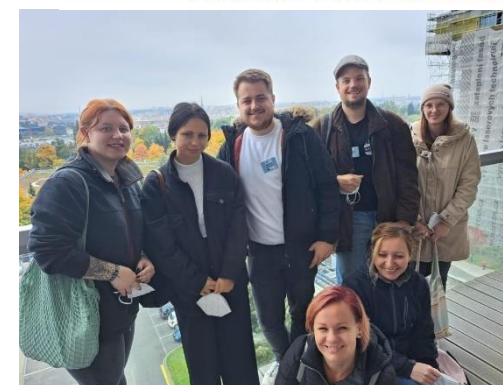
Studenti také trávili volný čas poznáváním Plzně či Prahy, a to nejen přes den. Stážisté si tedy pobyt v Česku užili naplno a moc se jim tu líbilo. Z mé zkušenosti studenti byli komunikativní a přátelští. Společně jsme si popovídali a porovnali školství v Německu a Čechách. Setkání se studenty mně přineslo zlepšení komunikace v angličtině a nové přátele.



Hana Duspivová, žákyně 3.DPS



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## NAŠE ZDRÁVKA

### Přírodovědný klokan

Již tradiční akce Přírodovědný klokan, jejímž cílem je podpořit a rozšířit znalosti žáků v přírodovědných předmětech (biologie, chemie, fyzika, matematika) proběhla 12. 10. 2022.

Zapojilo se 134 žáků prvních a druhých ročníků, konkrétně ze tříd 1 ZDL, 2 ZDL, 1 LAA, 2 LAA, 1 MSR a 2 MSR.

Na 1. místě se umístil Martin Fuchs, druhý byl Adam Zvoneček, třetí místo obsadila Ester Dvořáková, všichni žáci z 2 LAA.

Vyhodnocení soutěže a předání drobných cen nejúspěšnějším řešitelům proběhlo dne 25. 10. 2022 ve sborovně školy.



Naši vítězové – zleva: Martin Fuchs, Adam Zvoneček, Ester Dvořáková

## Zdravík dárcem

Dobrý den.

Zveme žáky 4. ročníků a další žáky starší 18 let, aby se zúčastnili projektu Střední zdravotnické školy

### ZDRAVÍK DÁRCEM KRVE.

Pojďme společně darovat krev 23. 11. 2022 v 8.15 hodin na Transfuzní oddělení v Plzni a podpořit tak dobrou věc. Pokud bude větší zájem, je možné přidat další termín 24. 11. 2022.

Kontaktní osoby:

Mgr. Markéta Lišková, Mgr. Eliška Zemanová

PROŠIM NAPIŠTE NÁM EMAIL NEBO SE PŘIJĎTE INFORMOVAT a PŘIHLÁŠIT DO KABINETU 307 do pátku 11. 11. 2022.

Děkujeme.

## ZDRAVÍK DÁRCEM



Vyhodnocení a předání cen provedla Mgr. Jaroslava Opatrná

Text: Mgr. Jaroslava Opatrná  
Foto: Mgr. Ladislava Mutinská