

# BOŽKO TĚŠÍNSKÝ PIS

## Rozhovor s Radkem Macečkem

*zajímaly nás otázky  
zdravé výživy*

## Podivné stolovací návyky

*etiketa u stolu  
z různých koutů světa*

## Rozhovor s panem Dudou

*odpovědi pana profesora  
na naše otázky*



# Šéfredaktorka

*Magdalena Bilková*

## Redaktoři

*Klára Moravcová*

*Val Pavlincová*

*Megi Heczková*

*Markéta Lampartová*

*Aneta Schwarzová*

*Anna Murycová*

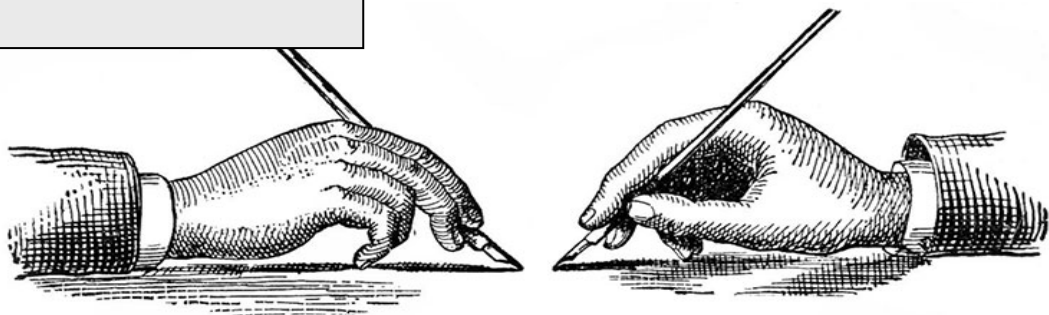
## Grafika

*Kristýna Gabrišová*

Kontakt, stížnosti, nápady, chvály: [gmctbózkopis@seznam.cz](mailto:gmctbózkopis@seznam.cz)

Zdroje obrázků, není-li uvedeno jinak: Pinterest, Google Obrázky, školní archív

## EDITORIAL



*Milí čtenáři Božkopisu,*

už od dávných dob jídlo hýbe světem. Vždycky šlo o to ulovit si pořádný kus žvance – ať už na poli plném mamutů, nebo na půdě obchodního domu. Člověk se vyvíjel a vedle překážek, které k naplnění břicha vedou, se vyvíjela také jeho touha jíst.

Stravování se stalo součástí životního stylu. Jsou pořádány nejrůznější soutěže, ve kterých kuchaři poměřují své síly a kde hodnocení zahrnuje vedle chutě také estetický vzhled.

Dávno jsme si vymysleli milióny často podivuhodných způsobů, jak obohatit svůj dennodenní příjem energie. A mimo to se samotná konzumace stala aktem často slavnostním.

U neřízeného přecpávání se však často objevují i zdravotní potíže, a tak se gastronomický koníček může stát smrtelnou hrozbou.

Jak se tomuto problému vyhnout?

Dá se jíst zdravě, ale hravě?

Co nejdivnějšího jsme my lidé kdy pozřeli?

Odpovědi na tyto otázky jsme se vám pokusili přinést v tomto čísle.

Spolu s nimi také můžete objevit i článek o uchvacující akci s názvem Svět knihy či zprávu redaktorek účastnících se projektu Erasmus.

Závěrem vám snad mohu jen popřát příjemné čtení, dobrou chuť a bacha na kalorické dynamity!

*Magdalena Bilková, šéfredaktor*

# Obsah

Editorial – str. 3

Tajemství šéfkuchaře – str. 5

Anketa – str. 7

Student – str. 8

TOP 5 – str. 12

Fejeton – str. 13

Mgr. Radek Duda – str. 14

Podivné stolovací návyky – str. 17

Na slovíčko s... – str. 18

Playlist – str. 20

Recepty k tabuli – str. 22

Svět knihy 2019 – str. 25

Spisovatelka K. Šardická – str. 27

Absolvent – str. 29

Komiks – str. 31

Redaktor – str. 32



## Tajemství šéfkuchaře

O české gastronomii světem kolují velmi zajímavé domněnky. Dle světového mínění si k jídlu přejeme: „Dobrou hush!“ nedokážeme si den představit bez svíčkové, knedlo-vepřo-zela, hovězí polévky s játrovými knedlíčky a smaženého sýru a v restauracích nemáme v trojbalu snad jen jídelní lístky. Po tomto zjištění jsem se jako každý hrdý Čech začala ježít a stavět na zadní, div jsem nerozpoutala první gastrosvětovou válku.

A tak jsem s iluzí, že česká kuchyně není žádným odpadním sektorem potravinářského průmyslu, navštívila na první pohled průměrnou restauraci v centru Ostravy. Od té doby jsem přestala vnímat i ten nepatrný rozdíl mezi českými restauracemi, hospodami a až nehezky znějícími

a nadprůměrnými občany tabuizovanými pajzly. Nejen z důvodu nedostatku času, ale především adrenalinového deficitu jsem vzala do ruky ve spěchu a zřejmě za jízdy autobusem po ukrajinské silnici napsaný jídelní lístek s nadpisem „DENNÍ MENU“. Nabídka čtyř položek zněla následovně: „Šéfkuchařovo tajemství“, „Překvapení pana vrchního“, „Kuřecí maso s broskví a rýží“ a slibně znějící „Hovězí steak s pečenými bramborami, pepřovým přelivem a grilovanými cherry rajčátky“. Zaklapla jsem jídelní lístek a s vizí výborného kusu masa jsem se zadívala na servírku s jemným chmýřím pod nosem a s obdivuhodně hlasitým krokem.

„Co to bude?“ zeptala se rychle, bo na Ostravsku nima času.

„Tu čtyřku, prosím.“

Servírka vytáhla ze zadní kapsy propisku a přímo přede mnou poslední pokrm v seznamu škrtila.

„To už nemáme.“

Neubráníla jsem se podezření, zda takové jídlo vůbec někdy měli.

„Aha, tak co mi doporučíte?“ zeptala jsem se fikaně, jelikož jsem si vzpomněla na radu kamaráda, který mi kdysi prozradil tajemství restaurací, jelikož jídlo, které většinou servírka doporučuje, je to, kterého se v kuchyni potřebují zbavit.

„Ta trojka není špatná,“ řekla s nezájmem a věnovala znužený pohled kamarádce za barem.

V hlavě se mi odehrával souboj. Tajemství šéfkuchaře? To, že si týden nemyl ruce?

„Prosím pěkně, dám si tu dvojku,“ věnuji servírce úsměv a do vesmíru vysílám přání, ať se to dá prokrista aspoň jíst.

Za necelých 15 minut mi slečna nahraje talíř s pokrmem, avšak pro příbor si musím dojít. Jídlo připomíná kruhový diagram minulých komunálních voleb. Strana ANO znázorňuje velký salátový list zakrývající špatně umyté nádoby a to, že kousek masa vlastně nemá omáčku.

Aha, tak to je mi tedy překvapení. Při zkoumání listu zahlédnu obrys

zubů. Salátový list tedy přiřadím ke skupině „putovních obloh“, aneb nejz to, nebo to kuchařům nebude vycházet k porcím.

Pouštím se tedy do plátku masa. Připadám si jako ve Faktoru strachu, jelikož mi již po prvním soustu tečou slzy. Ubrousek hledám marně. Kolem podupávající servírku zastavím a snažím se jí vysvětlit nekonsumovatelnost pokrmu, který mi donesla.

„Nejste první, kdo si na to maso stěžuje.“

Překvapuje mě, jak si servírka nebere servítky. No ovšem, žádné tu nejsou.

„Myslíte přesně na tohle moje?“ ironicky se zeptám a snažím se nepřiblížit prstem k talíři víc, než je nutné.

Restauraci se spokojenými zaměstnanci, jelikož salát jsem jim nesnědla a maso můžou nakrájet do polévky, opouštím s kručícím žaludkem, kterému jsem minimálně prodloužila životnost o 15 let.

*Klára Moravcová, Oka*



## ANKETA



### Zdravé stravování

*Téma zdravého životního stylu nás obklopuje ze všech stran. Mnoho lidí si neuvědomuje, že příjem potravy neuspokojuje jen jejich základní biologické potřeby, ale také výrazně ovlivňuje duševní stránku. Je jen na nás jak moc otázku stravování řešíme. Každý člověk ví, že všeho moc škodí, proto bychom měli do jisté míry dbát na příjem zdravých a prospěšných potravin, které ovlivňují celou naši životosprávu.*

*Zaměřujeme se na pravidelnost naší stravy? Je to, co máme nejraději i tím, co bychom správně měli jíst? Jak to vidí naši studenti?*

*Jejich odpovědi vás možná překvapí.*

**Miša (PA):** Jím přibližně 4x denně a když mám chuť. Moje nejoblíbenější jídlo je guláš. Obědy doma se snažíme střídat a nemáme žádný typický nedělní oběd.

**Lucka (SA):** V jídle se nijak neomezují, jím kdy se mi zachce. Snažím se pít aspoň 1,5l vody. Ráno nesmím vynechat snídani, jinak mi je špatně.

**Adam (KA):** Denně jím asi 5x a samozřejmě občas nějaká ta sladkost. Nejraději mám hezky

propečený steak (ne krvavý). Pravidelně snídám a razím heslo – bez snídaně není den. Naším typickým jídlem u babičky je knedličková polévka a králík na smetaně. Rozhodně nikdy nebudu držet dietu!

**Nikol (3. A):** Snídaně je má oblíbená část dne a neobejdu se bez ní. Denně se snažím vypít 2l zeleného čaje nebo vody. A nejradši mám pizzu!

*Megi & Markéta, 2. A*

# ROZHOVOR



## Radek Maceček

*Námětem tohoto čísla Božkopisu je strava a zdravé stravování. K rozhovoru jsme si proto vybrali Radka Macečka z 2. A, který se o své zdraví a zdravý životní styl stará jako málokdo z nás.*

### **Kde bereš svou inspiraci?**

Inspiraci beru především na internetu, který je plný dobrých receptů, ale také objektivních vědeckých studií, které mi pomáhají rozhodovat se ohledně stravy a tréninku. Užitečné jsou rovněž rady zkušených trenérů.

### **Co tě ke zdravému životu přivedlo?**

Myslím, že to byly mé hrozné stravovací návyky. Jedl jsem málo a mnoho sladkých a tučných věcí. Kvůli stále se zhoršující fyzice jsem se rozhodl pro změnu.



### **Co považuješ za tzv. superpotravinu?**

Pojem superpotravina je hodně přeceňovaný. Je to marketingové označení zcela běžných základních potravin, které obsahují důležité a potřebné živiny. Správný jídelníček jich tedy obsahuje spoustu.

### **Myslíš si, že se vyplatí investovat čas do přípravy kvalitního jídla?**

Příprava zdravého jídla zabere tolik času, kolik jsme do ní ochotni investovat. Mám zkušenost, že všechna jídla z jídelníčku se dají připravit do 40 minut. Další možností, jak ušetřit čas, je změna způsobu jejich přípravy. Jako časově nejméně náročná se jeví příprava jídla v parním hrnci či remosce.



## Co jsi ze svého jídelníčku vyloučil?

V první řadě průmyslově zpracované potraviny, bílé pečivo, sladkosti, nápoje oslazené rychlými sacharidy, uzeniny, tučné sýry a salámy.



## Pocítuješ na sobě viditelné výsledky po změně stravování?

Určitě ano. Po půl roce jsem nabral 5 kilo na váze a přitom snížil procento podkožního tuku. To samozřejmě souvisí i s tréninkem.

## Myslíš si, že má smysl se zajímat o to, co jíme?

Určitě. Člověk, který se o stravu nezajímá, je ohrožen civilizačními chorobami, a to především obezitou, se kterou je spojena celá řada nemocí.

## Můžeš porovnat své stravování předtím a teď?

Začal jsem pravidelně jíst, předtím jsem vůbec nesnídal. Dnes si už den bez snídaně nedokážu představit. Vytvořil jsem si jídelníček, který mi vyhovuje. Sleduji energetickou hodnotu potravin, upravuji poměr bílkovin, sacharidů a tuků tak, aby mi to co nejvíce vyhovovalo. Zajímám se také o příjem vlákniny, vitamínů a minerálů.

## Vyplatí se investovat do biopotravin?

Myslím, že hlavní význam bio potravin není v jejich kvalitě, ale spíše ve způsobu výroby. Bio potraviny jsou produkovány s větším ohledem na půdu a chov zvířat. Já třeba kupuji domácí vejce, protože nesouhlasím s klecovým chovem slepic, nebo hovězí maso, které máme od známých. Záleží tedy na každém, jestli chce do bio potravin investovat. Podle mého názoru to určitě smysl má.

**Děkujeme moc za tento skvělý rozhovor, myslíme si, že nejednoho z vás vybídne k pozornosti ve svém stravování.**

*Megi & Markéta, 2. A*



## Zajímavosti o jídle

*Svět je plný podivností a zvláštností...*

### 1. Kokosová voda může nahradit krevní plazmu

Během válečných stavů či katastrof často dochází k akutnímu nedostatku materiálu. Pokud dojde krevní plazma, může být v krajní situaci použita jako náhrada kokosová voda. Nic by se ale nemělo přehánět – kokosová voda disponuje totiž vyšší hladinou vápníku a draslíku a může tak být i životu nebezpečná.

### 2. Rozdílnost chutí

Na palubě letadla můžete zjistit, že vám vaše oblíbená čokoláda najednou nějak nechutná... V nadmořské výšce kolem 10 tisíc m n. m. se totiž snižují čichové a chuťové smysly. Způsobuje to rozdílný tlak či vlhkost vzduchu.

### 3. Bramborová Wi-Fi

Máte problém s Wi-Fi? Brambory dokážou díky svému složení a obsahu vody absorbovat a odrážet Wi-Fi signál podobně jako lidské tělo. Využívají toho údajně i některé velké společnosti – jako například Boeing.

### 4. Výbušné arašidy

V minulosti se z oleje plodů podzemnice olejné vytvářel glycerol a z něj byl vyráběn nitroglycerin využívaný při výrobě dynamitu.



## 5. Lednice v lednici

Pod pojmem lednička si obvykle představíme technický výdobytek, který udržuje potraviny v chládku a zabrání jejich znehodnocení. Eskymákům naopak hrozí, že pokud jídlo nechají venku, znehodnotí ho mráz a chladničky jim tak slouží k tomu, aby udržely teplotu jídla.

## 6. Žhavý česnek

Popáleniny nemusí způsobovat jen oheň. Takový česnek při nesprávném zacházení může přivodit při přímém kontaktu s kůží popáleniny až druhého (v extrémních případech i třetího) stupně.

## 7. Sliny jako delikatesa

V Číně se mezi pokrmy boháčů počítají vedle kaviáru a nechutně předražených pralinek i ptačí sliny, kterými si ptáci slepují hnízda. Proto jsou jejich příbytky rozpuštěny ve vodě a z té je následně připravena polévka. Podle konzumentů je to velice zdravý a chutný pokrm. A také jeden z nejdražších na světě!



## 8. Chudá zelenina a ovoce

Podle časopisu HortScience mají zelenina a ovoce mnohem méně vitamínů než dříve. Mohou za to moderní zásahy do zemědělství. Pokud bychom tak chtěli získat stejné množství vitamínu A jako před padesáti lety, museli bychom sníst minimálně osmkrát více pomerančů.

A mimochodem, šlechtěním vzniklo tolik druhů jablek, že by trvalo klidně i dvacet let, než bychom všechny ochutnali při konzumaci jednoho jablka denně.

## 9. Tři století „papiňáku“

Jak urychlit přípravu luštění? Jak změkčit kosti do polévky? Odpovědi na tyto otázky přinesl Denis Papin v roce 1698. V té době možná ani netušil, že se jeho výrobek stane běžnou součástí kuchyňské výbavy.

## 10. Tekutá okurka

Okurka je zelenina velmi chutná a navíc při její konzumaci nepřibereme prakticky ani deko. Výborná potravina, ze které je možné připravit saláty, limonády, polévky i přílohy, je tvořená výhradně z vody – konkrétně z 96 %.

*Magdalena Bilková, 2. A*

## Nejpodivnější pokrmy světa

*Lidé sní cokoli. Nemálo z nás by však ani nenapadlo požit některé „pochoutky“ a když, tak jen v krajní nouzi. Každopádně tady je 5 prapodivných jídel z různých koutů Země.*

### 1. Červi

Jednou z vietnamských delikates jsou červi, kteří se nejčastěji jí ještě zaživa. Jako pokrm slouží především druh červa žijícího v kokosech - je to žlutá larva s hnědou hlavičkou a pokud se dostanete přes to, že se vám vrtí mezi hůlkami, tak si (prý) její chuť zamilujete.

### 2. Pavouci

Smažení pavouci jsou oblíbení v Kambodži. Jsou speciálně chováni v okolí měst a pak smažení v oleji. Na talíř míří obvykle tarantule jménem „a-ping“, která dosahuje velikosti lidské dlaně. Nejedna turista tuto si tento pokrm pochvaluje a vřele jej doporučuje.

### 3. Tuňáčí oči

Napadlo vás někdy jíst oči tuňáka? V Japonsku je konzumují na všechny myslitelné způsoby

– smažené, lehce uzené, vařené...

A i když by si jeden myslel, že je to pokrm vzniklý v dávných časech, tak je na omylu - byl vytvořen teprve v 90. letech 20. století.

### 4. Vosí sušenky

Uvařené vosy se přidají do směsi rýžových krekrů a pak se upečou. Možná, že vám to připadá nechutné - vosy však obsahují nejvíce proteinu ze všech členů hmyzího řádu (81%).

### 5. Mořské hvězdičky

Po usušení na slunci se podávají k požití - před tím, než se ale do hvězdy zakousnete, musíte ulomit jeden cíp a stáhnout ztvrdlou „kůži“. Pak už klidně můžete s chutí sníst nazelenalé maso uvnitř.

**Přeji dobrou chuť.**

V. Pavlincová, QA



## JÍDLO = LÁSKA

Jídlo znamená pro každého něco jiného. Někdo jí, aby žil, a druhý žije, aby jedl. Není však radno utěšovat své chmury po jídáním dobrot.

Martina moc dobře ví, co obnáší život studenta, zejména stres a zklamání z neúspěchu. Přijde domů k počítači a společně s balíčkem chipsů se dívají na seriály. Jídlem si obaluje nervy a vždy se těší na každou pochutinu, co jí připraví máma. Vychutnává si svůj život plnými sousty a občas i doušky dietní coly. Dává přednost lenošení před zábavou. Ale její kamarádka Nikola to má jinak. Holduje tancování a točí se kolem ní spoustu kluků. Přátelství Martiny a Nikolky je zvláštní, avšak pár společných zájmů mají. Dokáží se hodiny a hodiny bavit o seriálech

a knihách, a to je tak vše. Obvykle Nikol chrlí spoustu témat a Martina nemá co říct, vnímá jen její hlas a příběhy v něm - jako dvě rozdílné duše splývající ve skladbu, kdy jedna je hlavní hlas a ta druhá doprovod na triangel.

Ale jak už to tak bývá, v přátelství lidí s různou povahou se vyskytují hádky a může to znamenat i konec pro daný podivný vztah. Jednou se Nikol impulzivně pustila do naší nekonfliktní Martiny: „Proč nechceš jít na tu párty? Víš moc dobře, jak se těším a ty jsi se mnou nikam nikdy nešla.“ Ticho. Mlčení. Zkrátka bez odpovědi. „Víš co? Jsi jen tlustá asociálka. Vždy jen mlčíš! Jsi sama a navždy budeš.“ Po chvíli se dívka konečně ozve: „Já nejsem sama.“ A její zrak sjede k dortu s nepovedeným obrázkem popové chlapecké kapely z polevy a usměje se na něj.

*Emma Nogawczyková, QA*

## ROZHOVOR



### Zástupce ředitele Mgr. R. Duda

*Pro rozhovor jsme zvolili tentokrát opravdu důležitou část pedagogického sboru, Mgr. Radka Duda, zástupce ředitele. Tento zaneprázdněný mladý muž si našel chvíli ve svém rozvrhu a svědomitě se pokoušel odpovědět na všechny otázky, dokonce s vřelým úsměvem na tváři. Dozvěděli jsme se tak o tomto učiteli matematiky a chemie spoustu zajímavostí, abychom se o ně s vámi, čtenáři, mohli podělit.*

#### **Jak se dnes máte?**

Dobře, protože se konečně opět ochladilo a dá se tady normálně pracovat (V ten den bylo výjimečně a příjemně chladno; **pozn. redaktora**)

#### **Jaké jste měl dětství?**

Měl jsem hezké dětství, byl jsem spokojený a šťastný dítě. Vyrůstal jsem s o pět let mladší sestrou a opravdu jsem si neměl na co stěžovat.

#### **Měl jste nějakou oblíbenou hračku?**

Ano, jako úplně malé dítě jsem měl šlapací autíčko, červenou formuli, ve které jsem jezdil tak dlouho, dokud neupadla kolečka, a dál se nedalo používat. Taky kvůli tomu jsem měl později problém naučit se jezdit na kole, protože místo toho, abych točil pedály, chtěl jsem přidávat plyn. Dneska už ale na kole umím, to si zase nemyslete, že ne! (smích)

## **Kým jste chtěl být, když jste byl malý?**

V mém případě bylo rozhodování o povolání jednoduché. Od útlého dětství se v mém okolí mluvilo jen o učitelství, takže co se týče představ, co bych měl dělat, vždycky u mě vyhrávala profese učitel.



## **Kdo byl Váš vzor?**

Vzor učitele, který by mě k práci motivoval, jsem přímo neměl. Ve výběru kombinací předmětů mě inspiroval učitel z gymnázia.

## **Jaké jste měl známky z předmětů, které učíte?**

Z matematiky a chemie jsem měl, myslím, výhradně jedničky. Tyhle dva předměty mi opravdu šly. Horší na tom byl tělocvik, ze kterého jsem měl někdy dvojku.

## **Co nebo kdo vás v životě nejvíce ovlivnil?**

To opravdu nevím. Většinou jsem se spoléhal hlavně sám na sebe, až dnes mě nejvíce ovlivňuje manželka.

## **Kdybyste mohl dělat jakoukoliv jinou práci, co byste dělal?**

Nad tím jsem opravdu nikdy neuvažoval a asi bych neměnil. Kdybych ale musel, líbilo by se mi třeba pracovat v nějaké cestovní kanceláři. Jediný problém bych měl, že neznám jazyky, takže raději budu dál učit.

## **Kde se vidíte za deset let?**

Nejraději bych byl už dobře zabezpečený v důchodu, abych si mohl užívat života bez nějakých omezení. Ale důchod mám ještě daleko...





### **Jaká byla Vaše nejzvláštnější zkušenost se žáky?**

Jednou, když jsem učil na základní škole a šel s žáky na výlet, tak jsem málem ztratil nervy s jedním mladíkem. Tento tvrdohlavý chlapec si řekl, že půjde svou cestou, zkratkou, jelikož on všechno ví, všechno zná a na chatu trefí sám. Když do cíle naše skupina došla, uběhla nejprve jedna hodina, potom druhá hodina a chlapec pořád nikde nebyl! Tehdy jsem měl o něj opravdu velkou starost. Naštěstí ale po těchto dvou hodinách došel. To jsem si ale oddech!! Jinak jsou studenti fajn.

### **Co děláte ve volném čase?**

Buď poslouchám nějakou hudbu, nebo jsem v kině, protože se rád koukám na filmy. Rád si ale taky užiji wellnes či termální koupaliště, kde mě potěší plavání.

### **Jakou hudbu posloucháte?**

Buď rockovou, nebo i popovou a vážnou hudbu. Z kapel je to např. Queen, Evanescence nebo Coldplay, u toho se dokážu odreagovat. Z vážné hudby mám rád třeba Vivaldiho a jeho Čtvero roční období nebo příležitostně Beethovena - pokud mám čas. Na to ale musím mít náladu.

### **Jaká je Vaše oblíbená kniha?**

Preferuji knihy, u kterých se mohu odreagovat. Nejsem fanoušek těžkých filozofických děl. K mým oblíbeným spisovatelům patří Dan Brown, jehož knihy jsou hrubší, takže to mám dvě na prázdniny. Dále mám rád knihy od spisovatele Nesba nebo Roberta Galbraitha (J. K. Rowling). Knížky některého z těchto autorů si přečtu nejraději někde na pláži u moře...

### **Děkuji za rozhovor.**

*Anna Murycová, 3. A*





## Podivné stolovací návyky

*Jak moc se mohou lišit tradice a zvyky různých zemí? Je to až překvapivé...*

### **Thajsko**

V této exotické zemi rozhodně nejzte levou rukou. Ta totiž slouží k omývání genitálií a považuje se za nečistou. Takže pokud někomu budete podávat v Thajsku knedlíček levou rukou, zaručeně se ho nedotkne a ještě vás bude mít za pěkné čuně. Taky pozor na nůž, ten je považován za symbol agrese, doporučuji tak raději jíst hůlkami.

### **Japonsko**

V Japonsku se taktéž jí hůlkami, ale zásadně je nezapichujte svisle do rýže. Tento rituál je totiž v buddhismu spojen s obětováním pokrmu zesnulému členu rodiny. Co naopak hostitele potěší? No přece hlasité říhnutí na znamení, že vám velice chutnalo.

### **Čína**

V Číně mě velice zaujalo pravidlo zákazu otáčení ryby na talíři. Pověřiví lidé věří, že pokud rybu

na talíři otočíte, abyste ji mohli snáze dojíst, je to, jako byste převrátili rybářovu loď. Buď tedy rybu dojíte, nebo budete mít na svědomí nějakého chudáka, co se zrovna někde v Číně snaží ulovit večeri pro svou rodinu.

### **Indonésie**

V Indonésii se nejí, ale láduje. Tedy jí se velmi rychle a bez zbytečného mluvení a nejlépe rukama. Co je však o hodně zvláštnější, ženy dojírají po mužích, zkrátka čekají, co zbude. Pustí se do jídla, teprve až muži dojí.

### **Rusko, Ukrajina, Finsko**

V těchto zemích se při hodování pije, a to hodně. Kvůli otužování kamarádství a zábavě. Přípitky a proslovy vlastně nahrazují konverzaci. Ženy se přípitkům mohou vyhnout, pány omlouvá jen podělaná žloutenka.

*Ema Nogawczykova, QA*



## Na slovíčko s Jaroslavem Sojkou

*PhDr. J. Sojka, kurátor sbírek Pražského hradu, historik umění a milovník dějin architektury, byl hostem našeho gymnázia. Maturitním ročníkům se tak poštěstilo zažít prezentaci o Pražském hradě přímo z úst člověka, který je celostátně uznávaným a váženým mužem. Já jsem po prezentaci dostala možnost položit panu Sojkovi několik otázek.*

**Zmínil jste, že jste se od malička věnoval plachetnicím a tíhnul k moři. Proč právě plachetnice a moře?**

Mě vždy lákala architektura a moře, příliv, odliv, atmosféra při západu slunce. A pak plachetnice, jelikož na mě působí tak mocně, čistě, a přitom námořníci nemají vůbec lehký život. Ale podívejte se, námořník nejsem. Zabývám se architekturou. Ta byla dříve pojímána jako něco, co poučuje a podléhá normám. Kostel měl definovaný styl, škola novorenesanční, palác novobarokní atd. Mělo to jakýsi řád, v němž se ale stále nacházíme. Je to důvod, proč máme např. rádi budovy

v polském Těšíně. Nemám ovšem rád moderní tvorbu. Myslím si, že okolní zeleň už k budovám nepatří. Třeba v Benátkách je domeček vedle domečku, žádná zeleň, žádné zahrady, parky, veřejné prostory taky žádné.



**Proč jste se stal kurátorem právě Pražského hradu? Je to otázka vlastenectví či náhody?**

To nebylo nic patetického. Jsem člověk, který nevlastní řidičský

průkaz. Z Modřan se na Pražský hrad dostanu velmi snadno. Když jsem končil vysokou školu, tak mi profesor doporučil, jestli nechci být kurátorem sbírek na Pražském hradě. Jeho kolega právě vypisoval výběrové řízení. Dělán na tedy Pražském hradě právě proto, že jsem během řízení mluvil nahlas a nestyděl se. Být kurátorem PH není zaměstnání, to je opravdu posláním. A proto jezdím i sem, protože co mám jiného dělat, než restaurování sbírek a především jejich reprezentování? Dělán mi radost jezdit tam, kde je PH svátečním tématem a váží si ho více, než samotní Pražané.



**Studoval jste v Praze, pokud se nemýlím.**

Ano, v Praze. Dějiny umění na Filozofické fakultě. Myslím si,

že Karlova univerzita je stejně prestižní jako Pražský hrad. Ale člověk by měl být možná skromnější, protože jiné univerzity mohou být více progresivní. Právě ten souboj je taková hnací síla, snaha zaujmout.

**Dějiny umění jsou tedy něco, co Vás zajímá i živí. Je něco, při čem odpočíváte?**

Dějiny umění nejsou práce, to je životní styl. Jelikož stylově oblečený nebývám, snažím se mít alespoň vždy bílou košili a ostříhané nehty. Je to taková stavovská čest. Každopádně jste se ptala na něco jiného,... ano, čemu se věnuji ve volném čase. Osvobozující je pro mne zahradničení. Když se vrtáte v hlíně, úplně vypnete mozek a nad ničím nepřemýšlíte. Mám zahrady tři, věnuji se jim intenzivně, ale ony na mne žalují. Zahrady totiž souvisí i s dějinami umění.

**Děkuji panu Sojkovi za rozhovor. Budu se těšit na další shledání!**

*Klára Moravcová, OKA*



## Playlist

*Pro dnešní hudební interview jsem vyzpovídal věčně usměvavou paní učitelku francouzštiny a chemie, která (dle vlastních slov) zamrzla svým hudebním vkusem někde ve století minulém. O to víc mě však, jakožto studentika, povídání obohatilo. Dámy a pánové, **Mgr. Andrea Šteflová**.*

### 1. Píseň, co rozhýbá boky Radůza – Nebe, peklo, ráj

*Tohle je prostě pecka! Od Radůzy je ale hrozně těžké vybrat jedinou píseň. V její tvorbě se odráží spousta vlivů, ona sama jako multiinstrumentalistka a autorka textů mě nepřestává s každou novou deskou uchvacovat. A její koncerty? To se prostě musí vidět! Místy by člověk neřekl, že zpívá jeden a tentýž člověk, tolik má její hlas poloh! Je to nepopsatelný živel!*



### 2. Když se něco nepovede Bobby McFerrin – Don't worry be happy

*Naprostá pohodička! Nazpívat sám píseň v osmi hlasech bez jediného hudebního nástroje a vyzařovat pozitivní energii i během koncertu v přeplněné sportovní hale umí jediné on. Když si ji poslechnu, vždycky se mi uleví a můžu jít dál.*



### 3. K nedělní snídani The Velvet Underground – Sunday Morning

*Idylka! S žádnou jinou písničkou  
tak nechutná vajíčko naměkko.  
Zvláště když nic a nikam nemusím.  
A ten brutální hlas zpěvačky Nico...  
Není nad kontrasty!*

### 3. Nostalgická Zuzana Navarová (Nerez) – Kočky

*Moje léta na gymplu, kdy jsem  
této zpěvačce a skupině Nerez  
naprosto propadla. Kluci z naší  
studentské kapely se tu písničku  
museli dokonce naučit hrát, tak  
dlouho jsem je otravovala. Na  
výšce v Praze jsem pak chodila do  
klubů na její „nerezácké“ koncerty,*



*a to i později, když už zpívala  
s Gutiérrezem ve skupině Koa. Její  
písničky si dodnes prozpěvuji, kudy  
chodím, dokonce i při vaření, ve  
sprše či v kabinetě (tímto se  
spolukabinetníkům omlouvám, ale  
nemůžu si pomoci :D). Zkrátka,  
srdeční záležitost.*

### 4. Deep song Zuzana Navarová – Černá kára

*Ideální ke sklence vína a rozjímání  
nad životem. Báječné blues na  
smutek s kytarovým doprovodem  
Karla Plíhala (taký báječný  
chlapeček)! Ona prostě vždycky  
věděla, o čem zpívá!*

Matěj Janík, KA





## Recepty k tabuli

### Babiččin jahodový koláč

*Zdá se, že léto tohoto roku bude velmi teplé. Doplnování živin se pak jeví jako nadlidský výkon. Z vlastní zkušenosti vím, že je nejlepší sáhnout po ovoci či zelenině, jako jsou například melouny či jahody. **Paní profesorka Lýsková** nám nabídla velmi chutný tip, jak si právě jahůdky naplno užít.*

**Červen je měsíc, kdy se dají velice snadno sehnat jahody. Protože mám toto ovoce ráda, nabízím čtenářům Božkopisu jednoduchý recept na letní koláč, jehož kouzlo spočívá v přípravě piškotu, dobrých a dozrálých jahodách a prosté přípravě ovocného rosolu.**



#### Ingredience:

##### *Piškot*

- 5 – 6 vajec
- 5 – 6 lžic vařící vody
- 5 – 6 vrchovatých lžic krupicového cukru
- 8 – 10 lžic polohrubé mouky
- trochu sirupu s vodou nebo Martini dry na pokapání piškotu
- asi 3 kg jahod

##### *Rosol*

- 400 ml vody
- 400 ml jahodového nebo malinového sirupu (bez chemických barviv)
- 2 vanilkové pudinky

### **Postup:**

- Do větší mísy vyklepneme celá vejce a pomocí ručního mixeru je vyšleháme. Během šlehání přidáme vařící vodu, poté postupně vešleháme cukr a mouku.
- Piškot pečeme na vymazaném a strouhankou vysypaném plechu ve vyhřáté troubě při 170°C asi 15 minut. Jakmile jde těsto od krajů plechu a nelepí se na vpíchnutou špejli, je piškot upečený.
- Necháme ho vychladnout a pokapeme šťávou ze sirupu a vody (nebo Martini dry).
- Jahody očistíme, nakrájíme na menší kusy a klademe na piškot. Zalijeme pudinkovým rosolem.
- Ten připravíme tak, že 200 ml vody a celé množství sirupu nalijeme do hrnce a zahřejeme. Do zbylé vody (studené!) vmícháme pudinkové prášky a za stálého míchání vlijeme do hrnce, povaříme 2 minuty a nalijeme na korpus s jahodami.
- Necháme ztuhnout a vychladit. Koláč můžeme podávat se šlehačkou.

### **PÁR ODPOVĚDÍ PANÍ PROFESORKY NA ZVÍDAVÉ OTÁZKY:**

#### **Jaký největší úraz jste zažila v kuchyni při vaření?**

Při práci v kuchyni se snažím být opatrná, a tak se mi vážné úrazy zatím vyhýbají. Samozřejmě, že k nějakým drobným říznutím občas dojde, ale většinou to jsou maličkosti. Jen jednou takové obyčejné říznutí skončilo tím, že jsem se skácela k zemi a musel mě pak „propleskávat“ manžel, který tomu všemu přihlížel.

#### **Jaký názor máte na vegetariánství a veganství?**

Neodsuzuji, respektuji, ale nepraktikuji.

#### **Kolikrát denně si dopřáváte kávu?**

Víckrát, než by bylo pro mé zažívací ústrojí dobré, ale zvyk je zvyk. Takže 3 - 4 šálky si dám.

## **A jaký druh máte nejraději?**

Cappuccino nebo laté bez cukru.

## **Jaký opravdu nejpodivnější pokrm jste ochutnala?**

Pokud nepočítám mořské plody, které mi velice chutnají, zatím jsem neměla příležitost jíst něco netradičního nebo podivného. Nejspíš to bude i tím, že nejezdím do žádných exotických destinací, kde se s takovými zvláštními pokrmy turista může setkat. Docela ráda bych však někdy ochutnala jídlo z tzv. molekulární kuchyně. Třeba „amarouny“ známé ze seriálu Návštěvníci nebo moje oblíbené cappuccino připravené v tekutém dusíku při mínus 196°C.

## **A poslední otázka, která se netýká kuchyně. Co Vás inspirovalo k učitelství češtiny a hudebky?**

Už od malička mi bylo jasné, že chci být jedinečnou učitelkou. Pro konkrétní obor jsem se rozhodla až na Střední pedagogické škole, kde jsme se vedle pedagogiky

a psychologie zaměřovali spíše na humanitní předměty a také na všechny výchovy. Čeština patřila k mým oblíbeným předmětům, a tak jsem se rozhodla, že svou lásku k četbě, gramatice i psaní slohových prací budu předávat dalším generacím. No, a protože jsem zároveň od dětství hrála na hudební nástroje a ráda zpívala, přidala jsem si k češtině i hudební výchovu.

*Magdalena Bilková, 2. A*





ZE SVĚTA

Svět  
knihy  
Praha  
'19

9.–12. 5.

Zdroj: Kosmas

## Svět knihy 2019

*Náš svět se vyznačuje pestrostí – o co rozmanitější jsou pak světy stvořené myslí spisovatelů? Každá kniha v sobě nese poselství a příběh, ve kterém se můžeme najít, který nás může obohatit.*

Svět knihy je akce, která probíhá každoročně v pražské metropoli, především na Holešovském výstavišti, a umožňuje knihomolům i jiným lidem seznámit se s pestrou škálou literárních děl, jejich autorů, různých nakladatelství, tiskáren. Nespočet workshopů a besed nám navíc nabízí možnost, jak nahlédnout do samotného procesu vzniku knihy. Vše je doprovázeno zábavným programem. V popředí letošního ročníku byla literatura Latinské Ameriky a předním téma *paměti a vzpomínky*.

Pokud jste v sobě našli dost odvahy a vrhli se do tisícového davu dychtivých milovníků literatury, mohli jste navštívit nepřeborné množství stánků s knihami, tvůrčí workshopy, fanouškovské bloky (kde se na vás mračili třeba profesor Snape nebo Gellert Grindelwald), stánky s audioknihami,...



Zdroj: OS Svět knihy

Probíhaly zde také autogramiády a rozhovory s autory, jako jsou Theo Addair (Muffin a čaj), Jakub Kohák (Kůly v plotě), František Kotleta (Hustej nářez), Kristýna Sněgoňová (Krev pro rusalku) a další. Před Výstavištěm pak stály další budky, povětšinou však plné jídla. Já sama jsem nejvíce času strávila na Hubook Stage, kde tým Humbooku za podpory nakladatelství Fragment vedl zajímavé besedy, na kterých se diskutující zabývali tématy jako změna autorského zaměření odvíjející se od poptávky či debatovali na téma Padouchové versus Hrdinové. Během debaty se zúčastnění snažili zjistit, proč na sebe některé záporné postavy dokážou strhnout tolik pozornosti. Po přestávce pak přišla beseda se začínajícími a nadějnými autory, kteří se takto mohli dostat do širšího podvědomí.



Zdroj: Humbook

Na pódiu se objevila třeba ostravská rodačka Petra Slováková, energický Pavel Bareš, bývalý student filozofické fakulty

Jan Tomeš a vítězka literární soutěže Kateřina Šardická. Po besedě následoval křest její knihy Zmizení Sáry Lindertové, který doprovázel mohutný déšť a krupobití. Vzápětí proběhlo vyhlášení dalšího ročníku soutěže Hvězda inkoustu, která pomáhá především nováčkům. Napřesrok tak můžeme očekávat Futurum od osmnáctileté Petry Podolové.



Zdroj: Humbook

A chcete-li se přidat k řadě prozatimních vítězek, posílejte do konce ledna příštího roku své rukopisy, tentokrát na téma *slovanská mytologie*. Konkrétní podrobnosti k soutěži najdete na webu nakladatelství Fragment. I přesto, že jsem několikadenního programu viděla jen pár střípků, s upřímností vám tuto akci mohu doporučit – stojí to za to.

Magdalena Bilková, 2. A



## Rozhovor s Kateřinou Šardickou

*Kateřina Šardická se psaní věnuje mnoho let. Začínala tvorbou do šuplíku, pak publikovala na internetu úspěšnou fanfikci Mé jméno, má krev a nakonec si vydobyla prvenství v soutěži. Jaké to je držet v rukách hmotnou podobu svých snah? Co všechno znamená to kouzelné „vydávám knihu“? Z toho všeho jsem Katku vyzpovídala v souvislosti se křtem její prvotiny Zmizení Sáry Lindertové.*

**Sáru si dnes můžeme přečíst díky tvého vítězství ve Hvězdě inkoustu. Co tě přesvědčilo k zaslání rukopisu do soutěže?**

Byla to výzva. Jasné zadání žánru, rozsah a termín. Chtěla jsem si dokázat, že umím psát pod tlakem a že něco pořádného taky jednou dokončím. A najednou to fungovalo, stránky přibývaly a já se odmítala vzdát příležitosti.



**Jaké byly tvé pocity, když tě vyhlásili jako vítězku?**

Lehký šok a panika. Byla jsem tak překvapená, že si ani nepamatuju, co jsem na pódiu řekla. Myslela jsem na to, že se mi plní sen a že budu muset svému okolí konečně psaní přiznat. Do té doby o tom moc lidí nevědělo.

**Co všechno obnáší vydání knihy?**

Moje cesta byla o dost snazší. Nemusela jsem čekat na vyjádření a případné odmítnutí. Moje práce po vítězství obnášela několik setkání s editorem, který mi pomohl s úpravami. Vypadalo to asi tak, že knihu přečetl, dal mi pár postřehů (vlastně tunu) a donutil mě text rozebrat do poslední věty.

Bylo to často dost náročné, obnášelo to hodně mailů a nekonečno poznámek. Později jsem si vybírala obálku, komentovala grafickou stránku knihy, pak šel text na jazykovou korekturu a nakonec následoval tisk. Skoro roční proces.

### **Jakou dostáváš zpětnou vazbu?**

Zatím je veskrze pozitivní. Mám radost, když čtenáři o knize diskutují. Nejčastěji slýchám, že je čtivá a nedá se od ní odtrhnout.

### **Jak vznikl název knihy?**

Název byl původně provizorní, nakladatelství mi dokonce doporučilo změnu. Jenže čím déle jsem o tom uvažovala, tím víc se mi líbil. Je přímý a jasně uvádí čtenáře do děje.

### **Stává se ti, že za tebou lidé přijdou a chtějí prohodit pár slov?**

Pokud nepočítám speciální literární akce jako Svět knihy nebo Humbookfest, tak spíše ne. Pokaždé mě to trochu zaskočí, ale mít čtenáře z masa a kostí je skvělý pocit.

### **Plánuješ něco dalšího?**

Já jsem chronický plánovač. Mám s kamarádem rozdělaný komiks

a v hlavě pár příběhů, tak třeba brzy něco přijde.

### **Psala jsi už dřív?**

Píšu s přestávkami a pauzami od svých čtrnácti let. Výsledkem bylo několik nepovedených pokusů a jedna dlouhá fanfikce na Harryho Pottera, se kterou jsem strávila deset let – byla to nejlepší možná škola, jakou jsem mohla absolvovat.

### **Co děláš, když ztrácíš chuť psát?**

Propadám depresi a sebelítosti jako každý autor. Někdy stačí den pauzy, kafe a dobrý dort, jindy se snažím hodně číst a koukat na filmy, přemýšlet a dělat si poznámky.

### **Co bys vzkázala autorům, kteří tvoří „do šuplíku“?**

Šuplík vám nedá zpětnou vazbu. Dokud budete psát pro sebe a nikomu to neukážete, nedozvíte se, jestli je text dobrý nebo kde děláte chyby. Psát do šuplíku je dobré v začátcích, ale jednou tu hranici musíte překročit. Chce to odvalu, ale stojí to za to.

### **Děkuju za rozhovor a přeji mnoho dalších úspěchů.**

*Magdalena Bilková, 2. A*



## Rozhovor s Klárou Palarčíkovou

### **Jakou školu navštěvuješ a ve kterém jsi ročníku?**

Studuji na Univerzitě Palackého v Olomouci obor všeobecné lékařství, aktuálně jsem na konci 3. ročníku.

### **Z jakých předmětů jsi dělala přijímací zkoušky na VŠ a co bys poradila těm, kteří se na ně chystají?**

Přijímací zkoušky jsem absolvovala z biologie, chemie a fyziky.

Poradila bych hlavně zjistit si co nejvíce informací o konkrétní škole a zajistit si doporučené studijní materiály. Nemyslím si, že by naše škola v těchto předmětech nějak zaostávala, ale na medicínu je nutná příprava nad rámec běžné výuky. Osobně jsem měla velké mezery ve fyzice a v chemii, a tak jsem chodila na soukromá doučování, což se mi nakonec vyplatilo – znalosti jsem využila i na zkouškách v 1. ročníku.

Naopak v biologii je příprava pana učitele Lisztwana tak perfektní, že mi na přijímačky stačilo projet jen testové otázky. Učení si rozplánovat dopředu a pak už studijní plán jen poctivě dodržovat. Určitě se neděste, když z prvního testu, co si budete doma dělat, budete mít 3 body z 30. Je důležité si to uvědomit a něco s tím začít dělat, pokud vám na tom záleží a opravdu na tu VŠ chcete.



## **Jsi spokojena se svým výběrem VŠ a proč?**

Jsem spokojená, jak jen to jde. Olomouc je krásné a dostupné město. Na každém rohu navíc potkám někoho známého. Na našem oboru v Olomouci je nyní zhruba 180 lidí, což je fajn, všichni se známe a spolupracujeme, i napříč ročníky.

## **Co bylo pro Tebe nejtěžší po přijetí na VŠ?**

Zvyknout si na diametrálně odlišné množství učiva, což nakonec není tak hrozné. Zpočátku jsem musela omezit veškerý volný čas, ale postupně si na to člověk zvykne, naučí se všechno si rozplánovat, a tak se pak dají stihnout i nějaké ty party, sportování a jiné zájmy.

## **Čím žiješ v současnosti?**

Momentálně mě nejvíce naplňuje studium. Žiju tím, že můžu dělat to, co mě doopravdy baví a posunuje dál – ve všech směrech. Neméně důležití jsou pro mě mí nejbližší přátelé, se kterými se neustále podporujeme.

## **Na co ze studia na gymnáziu nejvíc vzpomínáš?**

Nejvíce a nejraději asi vzpomínám na zájezdy – ty zpětně hodně

oceňuji a doporučuji všem je využívat a vážit si toho, kolik takových parádních možností výjezdů do zahraničí zrovna náš gympl poskytuje. Určitě jsme v tomhle hodně výjimeční oproti jiným školám. A pak třeba na taneční, koncerty, plesy, kurz v Chorvatsku...

## **Jsi v kontaktu se svými bývalými spolužáky?**

Jsem, ale moc jich není. S některými víc, ale některé jsem od maturity ani neviděla. Myslím, že každý je v kontaktu s lidmi, kteří jsou pro něj stále důležití, jako byli na gymplu. Nějaké srazy jsme podnikli a byly moc fajn, pokaždé přišla víc než polovina třídy, nakonec to jsou vždy celkem milá setkání.

## **Chtěla bys současným studentům gymnázia něco vzkázat?**

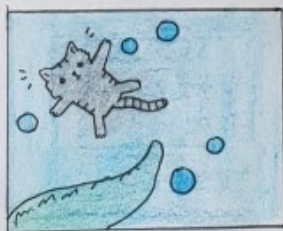
Možná jen to, aby si co nejvíc užili ty společné třídní akce a pak, pokud mají možnost, snažit se dostat na VŠ kamkoliv dál, někam mimo pohodlný domov. Je to podle mě skvělá a důležitá zkušenost umět spoléhat na sebe, poznávat nové lidi a učit se nové věci. Gympl je/byl super, ale to důležité je, že vám dává dobrý základ do dalšího růstu.



# KOMIKS

SCHWARZOVÁ

ANET



# Rozhovor

## S Val Pawlincovou

### ■ Proč ses přidala k Božkopisu?

Už ani nevím. Chtěla jsem něco dělat a přišlo mi, že psaní mi půjde nejlíp, a tak jsem to zkusila. Ukázalo se, že mě to vážně baví.

### ■ Co Tě vedlo k psaní?

Náhodou jsem se kdysi dostala na internetu na místo s mnoha krátkými horory. Začala jsem si je překládat a nakonec psát svoje vlastní.

Ale přiznávám, že už i předtím jsem měla dost příběhů, jen mě nikdy nenapadlo je sepsat. Pamatuju si, že jsem bráškově vyprávěla každou noc jinou pohádku, kterou jsem si vymyslela.

### ■ Jaký byl tvůj první příběh a o čem byl?

Nejsem si jistá, ale moje nejstarší vzpomínka je, když mi bylo asi sedm a vyprávěla jsem svoji verzi Krvavé Mary. Ta se teď vyvinula v samostatný a vylepšený příběh.

### ■ Jaký je tvůj názor na stránky jako je wattpad nebo A03?

Myslím, že je to skvělá možnost pro amatérské spisovatele, jak můžou získat nějakou platformu a možnost komentářů. Nabízí i místo pro kritiku třeba zkušenějších autorů. Je pravda, že se najdou díla, která by radši nikdy neměla vidět světlo světa, ale dají se najít i skvělé příběhy či fanfikce.

### ■ Myslíš si, že bys byla schopna pracovat v redakci velkého renomovaného časopisu?

Na 100% si jistá nejsem, ale asi ano.

### ■ Jak se ti pracuje v našem kolektivu?

Skvěle. Většina lidí, se kterými se bavím, je úžasná.

**Aneta Schwarzová, 3. TA**