

červen 2025

Těšínský

BOŽKOPIS



Katka Teslíková

Taekwondo není jen o fyzické kondici,
ale také o zdvořilosti, čestnosti, sebeovládání

REDAKČNÍ RADA

ŠÉFREDAKTORKA

Barbora Štefaňáková

REDAKTOŘI

Eliška Bardoňová

Alžběta Dittrichová

Kinga Michaela Folwarczna

Vojtěch Habart

Tereza Latková

Tereza Macurová

Tereza Morcinková

Rozálie Otipková

Sofie Antonie Sklářová

Magdalena Štefaňáková

Markéta Tkáčová

Tereza Wróbllová

GRAFIKA

Vojtěch Nesvadba

Elen Pastrňáková

Dita Vicianová

PEDAGOGICKÁ PODPORA

Mgr. Iva Dluhošová

Kontakt, stížnosti, nápady:

gmctbozkopis@seznam.cz

Zdroje obrázků, není-li uvedeno jinak:

Pinterest, Google Obrázky, školní archív

OBSAH

TÉMA: GASTRONOMIE

Anketa: Jaké nejkurióznější jídlo jsi ochutnal*a?

Strana 4

Za vůní kávy

Strana 5

Gastronomické trendy 2025

Strana 7

Studentka: Katka Teslíková

Strana 10

Majáles

Strana 13

Playlist podle Jiřího Kabáta

Strana 18

Kuriozity světového fastfoodu

Strana 19

Histaminová intolerance

Strana 21

Učitelka: Mgr. Marcela Cieslarová

Strana 22

Stoly, na které nedohlédneme

Strana 24

Gastronomické objevy ve filmech

Strana 26

Absolvent: Matěj Latka

Strana 29

Seriál: Medvěď

Strana 31

EDITORIAL

Drazí čtenáři,
v tomto čísle se naše redakce rozhodla věnovat tomu, co je pro nás všechny nezbytné k přežití – potravě. Stravování se nachází na prvním místě důležitosti v Maslowově pyramidě potřeb. V průběhu staletí se ale jídlo stalo něčím víc než jen prostředkem pro zahnání hladu. Stalo se něčím, co nás spojuje, co smazává i vytváří rozdíly mezi kulturami, téměř i koníčkem a určitě klíčovou společenskou aktivitou.

Většina z nás si pro setkání se svými přáteli a blízkými zvolí útulnou kavárnu, vyhlášenou restauraci či oblíbený bar. Ne nadarmo se také říká, že láska prochází žaludkem. Spousta vědeckých studií dokazuje, že při konzumaci dobrého jídla se v těle objevují stejné hormony, jako při pocitu zamilovanosti.

A proto vy, co se trápíte kvůli nedostatku romantické lásky, nezdoufejte! Udělat si špagety na večeri zvládnete levou zadní.



Barča Štefaňáková
šéfredaktorka

JAKÉ NEJKURIÓZNĚJŠÍ JÍDLO JSI OCHUTNAL *A?

Jídlo je nedílnou součástí nejen každého našeho dne, ale i kultury. Spousta lidí ochutnala podivná jídla na výletě, někteří možná jen experimentovali doma. Co naši studenti?

Ondra (8.OA)

Steak z klokana na výletě v Brně. Chutnalo to jako hovězí maso, ale bylo víc gumové.

Erik (3.TA)

Na dovolené v Řecku jsem si dal žraloka. A fakt to bylo dobré!

Mgr. P. Beniač

Někomu by se mohl zdát netradiční koňský burger, který jsem jedl ve Slovinsku. Byl ale výborný!

Matěj (3.A)

Nejzvláštnějším jídlem, které jsem kdy ochutnal, je kombinace červů s přesnídávkou. Jedl jsem to v rámci jedné soutěže v létě na English Campu. A někteří červi byli dokonce živí!

Mgr. D. Kuřová

Velmi zajímavou chuťovou kombinací byla zmrzlina s příchutí koňaku zakouřeného doutníkem. Ačkoliv jsem nekuřák, zmrzlinu jsem ochutnala, a mile mě překvapila.

Miriam Mrozková, Kvarta A



Nevíte, kam na kávu po zrušení oblíbeného Kamerliku? Je vůbec v Těšíně nějaký podnik, který by nahradil výbornou kávu a uvolněnou atmosféru? Tady je pár tipů na místa, která by se mohla stát vašimi novými oblíbenými *hangout spoty*!

Na skok do Polska

Vím, že pro spoustu z vás tato místa nebudou žádnými novinkami, ale pokud znáte někoho, kdo o nich neví a nebo pokud jste je sami ještě nenavštívili, tak rozhodně neváhejte! Vaše ideální odpoledne může začít procházkou po *Wzgórzu Zamkowym* s „kreplikem“ v ruce z ikonického okénka *Nasza Pączkarnia* na Hluboké ulici v Cieszyňe. Jen si s sebou vezměte ubrousky, protože jinak budete litovat. Jejich koblížky jsou totiž hodně velké a extrémně ulepené. Každopádně krámek rozhodně stojí za návštěvu, minimálně na Tlustý čtvrtek.

Pączki ale nejsou jediné, co ulice Hluboká přináší. Najdete tu i *Crazy Bubble Tea*, kde si svůj drink v podstatě namícháte sami, takže si každý přijde na to svoje. Mně osobně se tohle místo pojí se 17. listopadem, kdy jsme s mojí nejlepší kamarádkou chodily bruslit na zimní stadion právě do Polska. Cestou zpět jsme se vždycky zastavily na bubble tea a časem stráveným za hranicemi jsme symbolicky oslavily výročí Sametové revoluce.

Velkou trojici polských podniků nemůže uzavřít nic jiného než známá kavárna *Kornel i Przyjaciele*. Toto místo je tou pravou volbou pro všechny milovníky klidu a vůně starých knih. Ty jsou totiž všude kolem vás. Zároveň je to kavárna plná zapadlých a útulných míst, kde je velmi snadné se začíst do nějaké knížky a nechat se pohltit příjemnou atmosférou, která panuje ve vzduchu. Navíc si tenhle výlet můžete zpříjemnit procházkou kolem studny Tří bratří a dál pokračovat těšinskými Benátkami.

Kafe a sekáč

Vraťme se ale k nám do Českého Těšína, kde je spousta dobrých míst, kam zavítat. Hlavně pokud milujete procházet second handy stejně jako já s mými kamarád-kami. Blízko náměstí vedle kina Central se nachází Kavárna u Štefánika, kde se můžete posilnit dobrou kávou a zákuskem a potom pokračovat do nedalekého sekáče Genesis. Je stále poměrně nový, ale hlavně prostorově velký. No a pokud budete nakupovat v létě, nezapomeňte, že za rohem se můžete osvěžit zmrzlinou v Makarské cukrárně.

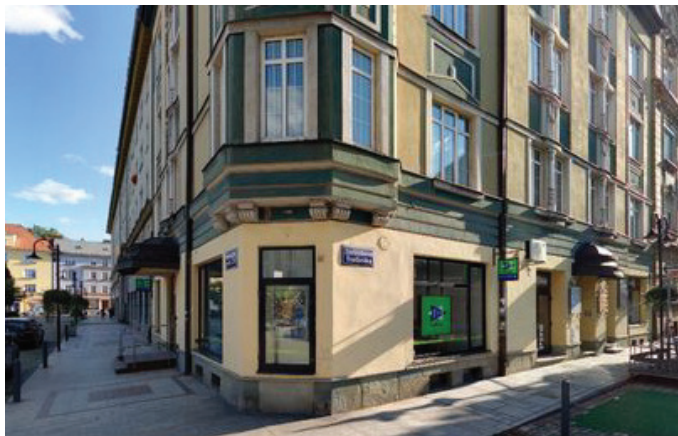
V případě, že této kombinace nebudete mít dost, na opačné straně náměstí najdete kavárnu a pekárnu *Le pain et café*, kde mají ty nejlepší čokoládové taštičky na světě! Když se vydáte po Smetanově ulici do podloubí, najdete malý schovaný sekáč Levňáček, kde je trošku stísněný prostor, ale kdo hledá, ten najde.

Perfektní study sessions

Narozdíl od těšínské knihovny je třinecká velmi moderní a nadčasová. V jejích prostorách se nachází kavárna Maroszek, která svým vzhledem nepůsobí až tak estetic-ky, ale svoji funkci splňuje naprosto výborně. Je to perfektní osvěžení a odpočinek mezi učením se na těžké testy a zkoušky. Knihovna proto nabízí prostornou studovnu, kde je klid na dlouhé hodiny strávené učením. Můžete sem samozřejmě vyrazit i za kulturou, a to na různé výstavy, koncerty nebo knižní festivaly.

Ačkoliv většinu těchto míst asi každý Těšíňák dobře zná, pokud nejste místní a po škole rovnou odjízďte domů, přicházíte o hodně. Tohle město totiž přináší spousta skvělých míst, ať už na zahnání hladu, nebo na ty nejhezčí procházky.

Alžběta Dittrichová, 2. A



gastronomické TRENDRY 2025

Poděkuje ti žaludek, mysl i peněženka



Méně masa, více fermentované zeleniny, podpora sezónních potravin, ale také chuť exotiky a méně plýtvání. Na co se tento rok můžeme těšit?

Méně masa, více zeleniny a energie



Rostlinná kuchyně neboli *plant-based* jídlo už o sobě v gastronomii nějakou dobu dává vědět a není to jen kvůli ekologickým či náboženským záležitostem. Omezení přísunu masa může sloužit i jako prevence proti nemocem (snižuje hladinu cholesterolu, pravděpodobnost srdečních chorob nebo riziko některých druhů rakoviny), ale také nezatěžuje organismus a můžete se díky tomu cítit více svěže ...



Samozřejmě, že když se rozhodnete maso omezit, či úplně vyřadit z jídelníčku, musíte se postarat o to, aby bylo řádně nahrazeno a nechyběly vám žádné živiny. Vhodné jsou například luštěniny, tofu, oříšky a všechny další potraviny obsahující bílkovinu.

Matcha jako konkurence kávy

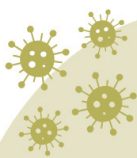
Zatímco v minulosti bychom matchu našli pouze jako doplněk sortimentu kaváren, dnes můžeme narazit na čím dál více podniků soustředěných pouze na ni. Matcha není pouze trendem dnešní doby. Do Japonska se z Číny dostala už ve 12. století, kde si jejich zázračných účinků všimli mnichové.

Matcha obnovuje zničené buňky, je to skvělý antioxidant, podporuje střevní mikrobiom, pomáhá při hubnutí. Výzkumy prokázaly, že má protirakovinné účinky, ale také se pomalu ale jistě stává náhražkou kávy. Dodává více energie, což je naprosto fascinující, když obsahuje oproti kávě méně kofeinu!

Matchu můžeme najít ve spoustě příchutí, dokonce se přidává do jídel (koláčů, pečiva), takže pokud chcete potěšit své chuťové pohárky, tělo nebo jenom omezit kávu, sáhněte po matche!



Co jste o dubajské čokoládě možná netušili



Pojďme si osladit život! Kdo by na Instagramu nezahlédl příspěvek s lavinovitě se šířící dubajskou čokoládou? Určitě se vám na ni taktéž sbíhaly sliny, ale když jste ji ochutnali, zjistili jste, že to zase až taková pecka není.

Co na to, když vám řeknu, že za pohlednou křupavou pochutinou zelené barvy stojí ve většině případů prachobyčejná čokoláda s obsahem plísní, jak dokázala spousta studií. Může za to nedostatečná hygiena při výrobě, jak se z testů potvrdilo u většiny vzorků.

Mikrobylinky a klíčky

Nejenže svým designem vždy krásně ozvláštní talíř, dotvoří příjemnou chuť, ale také mají v sobě spoustu prospěšných látek. Navíc dalším plusem je jejich snadná příprava. Potřebujeme totiž jen semínka, vodu, láhev a několikadenní trpělivost!



Ani umělá inteligence se gastronomií nevyhnula



Některé názorové skupiny mohou zaplesat. Najdou se však i tací, kteří jsou opačného názoru. Umělá inteligence také v gastronomii zaujme své velmi důležité místo, které kuchařům usnadní práci například s tvorbou nového sezónního menu, efektivního využívání surovin, čímž se následně omezí jejich plýtvání.

O tom, jestli nám jednou umělá inteligence nebo robot připraví a dochutí jídlo, je zatím ve hvězdách, tudíž v tomto směru dle odborníků není místo pro obavy...

Ať už tedy jíte jakkoliv “moderně”, či “nemoderně”, nejdůležitější je poslouchat své tělo. Každý z nás je výjimečná osobnost, a stejně tak jsou jedinečné i naše potřeby. Každé tělo má totiž své specifické požadavky a zakořeněné návyky.

Určitě se nelze ze dne na den změnit na vegetariána a stejně není možné se stát člověka závislého na kávě, takzvaného “kávoholika,” náhle milovníkem matchy.

Rozálie Otipková, Kvarta A

**rozhovor
se studentkou**

KATKA TESLÍKOVÁ

Dá se skloubit škola, osobní život a profesionální sport dohromady? To nejlépe ví Kateřina Teslíková, studentka Septimy A. Věnuje se totiž aktivně korejskému bojovému umění taekwondo. Jakých úspěchů už dosáhla a jak se připravovala na Mistrovství Evropy? To vše nám prozradí.

Jak ses dostala k taekwondu?

Asi před šesti lety jsme s kamarádem hledali nějaký bojový sport. Díky tomu, že jeho teta byla dříve členkou Taekwondo oddílu ve Frýdku-Místku, dostali jsme téměř okamžité doporučení zkusit právě toto. Naše rozhodnutí navíc posílil i fakt, že i já mám v rodině velmi úspěšného taekwondistu – mého strejdu.

Jaké jsou tvé největší úspěchy?

Moje soutěžní cesta začala v roce 2021, kdy jsem vyhrála své první větší závody – Mistrovství ČR v kategorii Kup (tzn. technický stupeň barevné pásky). Následovaly další turnaje, třeba Sonkal Open, kde jsem získala bronz. V té době jsem byla členkou Sdružení talentované mládeže severní Moravy (STM), kam jsem patřila až do roku 2023.



V roce 2022 jsem se zúčastnila několika soutěží – mimo jiné jsem vyhrála Moravia Open, získala stříbro na celorepublikovém testování členů STM a bronz i stříbro na MČR v různých kategoriích. Rok nato se mi podařilo vybojovat první titul mistryně na MČR Dan a přidat další medaile – třeba stříbro z MČR Kup nebo bronz z Czech Open. Od roku 2023 jsem součástí České národní reprezentace. I díky tomu jsem se mohla účastnit více soutěží – a podařilo se mi udržet výsledky. V roce 2024 jsem například obhájila titul mistryně ČR v kategorii Dan, uspěla na FM Open, Moravia Open a pohárech svazu. Díky poslednímu MČR Dan jsem se nominovala na své již druhé Mistrovství Evropy 2025, kde jsem získala 3. místo – zatím nejlepší výsledek své dosavadní kariéry!

Teď mě ale čeká přechod do seniorské kategorie a zároveň maturita, takže uvidím, kam se má sportovní cesta posune dál.

Jak jsi prožívala své první Mistrovství Evropy?

Byl to pro mě obrovský úspěch, na který jsem opravdu hrdá. Příprava ale nebyla vůbec jednoduchá – provázel ji velký stres a nejistota. Čekala mě řada soustředění, z nichž víc než polovina trvala celý týden. A protože jsem tam nikoho neznala, neměla jsem se s kým podělit o své obavy. Byl to pro mě velký vnitřní boj, ale zvládla jsem vše hlavně díky obrovské podpoře rodiny, přátel i trenérů. I když se mnou na soustředěních nebo samotném mistrovství nebyli, stáli při mně na dálku. Zážitek to byl naprosto jedinečný. Všechno bylo nové, intenzivní. Vidět ty nejlepší z nejlepších, jak mezi sebou zápasí, mi úplně bralo dech. Co mě ale nejvíc překvapilo a dojalo, byla



neskutečná soudržnost a vzájemná podpora celého českého týmu.

Jak vypadá tvůj běžný tréninkový týden a jak zvládáš skloubit sport se školními povinnostmi a osobním životem?

Během týdne mám celkem čtyři tréninky, které probíhají ve Frýdku-Místku. Každý z nich trvá hodinu a půl. V pondělí a ve čtvrtek máme tréninky boje, které jsou fyzicky hodně náročné. Středeční a páteční tréninky jsou technické, ty jsou zase náročnější spíš na soustředění a přesnost – zkrátka víc na hlavu. Často jdu na trénink rovnou ze školy a vracím se domů do Hnojníku až večer kolem osmé, někdy i později, podle

dopravy. Není úplně jednoduché skloubit vše se školními povinnostmi – většinou to dopadne tak, že se učím dlouho do noci, nebo se snažím všechno dohnat během školního dne. I když je to náročné, nějakým způsobem to zvládám. Hodně mi pomáhá moje kamarádka, která mě v tom dost zachraňuje. A na osobní život si čas najdu také – i když jsou některé dny opravdu nabitě, ale když se chce, všechno jde.

Co ti taekwondo dalo do života mimo sportovní oblast?

Taekwondo mi dalo mnohem víc než jen fyzickou kondici. Není to jen o tom „zmlátit co nejvíc lidí“, jak si někteří myslí. Součástí tréninků je i učení se o historii, morální kultuře, znalosti vlastního těla nebo hlubším významu tulů – tedy sestav, které nesou jména významných korejských osobností. Díky tomu všemu víc rozumím svému tělu, vnímám jeho fungování a učím se, jak se o ně správně starat. Zároveň se snažím žít podle zásad taekwonda – zdvořilosti, čestnosti, vytrvalosti a sebeovládání. Tyto hodnoty se ve mně postupně zakořeňují a snažím se je co nejvíce uplatňovat i v běžném životě.

Zažila jsi někdy moment, kdy jsi chtěla s taekwondem skončit?

Rozhodně. Zrovna na začátku tohoto školního roku jsem prožívala poměrně silnou vnitřní krizi. Chodit na tréninky pro mě bylo tehdy skoro jako trest – psychicky to bylo hrozně náročné. Měla jsem co dělat, abych se tam vůbec donutila dojít. Jediná, kdo si mého rozpoložení všimla, byla jedna z mých trenérek. Promluvila

si se mnou, ujistila mě, že je to normální. Od té chvíle se všechno začalo obracet k lepšímu a postupně se mi vrátila i radost z tréninků a z celého sportu.

Máš kromě taekwonda čas i na jiné zájmy?

Každou středu chodím na školní softball. Baví mě, protože si u něj odpočinu od taekwonda a dělám úplně jiné pohyby. Ve volném čase trávím ráda chvíle s blízkými, ale taky tvořím. Baví mě kreslení, vyrábění a jiné kreativní činnosti, u kterých si skvěle vyčistím hlavu. Občas si také vyjedu na kole nebo vyrazím do hor. Pohyb obecně je pro mě prostě přirozená součást života – nejen jako sport, ale i jako radost.

Jaké máš plány do budoucna?

Upřímně moc konkrétních plánů zatím nemám. Můj hlavní cíl, co teď před sebou vidím, je zvládnout maturitu. Co bude dál, nechávám spíš otevřené. Uvidím, co mi život přinese.

Tereza Morcinková, Septima A

Majáles

Byl pozdní večer – první máj – večerní máj.... Jsem si jistá, že tato slova jste od svých češtinářů slyšeli již mnohokrát. Pro studenty, kteří jsou na naší škole už nějaký ten pátek, je toto datum předzvěstí nejen blížícího se konce školního roku, ale především majálesu.

Pohled do historie

Kořeny tohoto svátku sahají až do středo-věku, přibližně do 15. století, kdy student-stvo pořádalo všemožné průvody za účelem oslavy mladí a krás univerzitního či středoškolského života. Předpokládáme, že rozmach této slavnosti je spojen s tolerancí studentské a provokativní recese.

Jiné zdroje si stojí za názorem, že prvo počátky podobných oslav se objevily až v 18. století, kdy se mladí středoškolaři vydávali hromadně do přírody a pochody doprovázel zpěv s radostnou hudbou.

Majálesy se, stejně jako společnost, vyvíjely a měnily shodně s dobou. Významným se stal například ten z roku 1874, jak ve své novele Filosofská historie popisuje Alois Jirásek, a byl synonymem volnomyšlenkářství a vlastenectví.

„Ako pripraviť majáles“, tak zněl titul příručky vydané Oddělením propagandy a agitace Ústředního



výboru Česko-slovenského svazu mládeže, jež měla zajistit náležitou přípravu potom, co v roce 1956 padl Stalinův kult a touha studentů po majálesu zesílila. Byl symbolem jisté kritiky a rebelie proti tehdejšímu režimu.

Majáles roku 1965 přinesl nejen v Praze chvíle plné závanu svobody radosti, a dokonce zde nechyběla ani socialistická groteska. Králem pražského majálesu se stal americký beatnický básník Allen Ginsberg, který byl dva dny po své korunovaci zatčen a obviněn z narkomanie a propagace homosexuality.

Jak bylo možné předpokládat, s provokativním charakterem majálesu se představitelé tehdejší vlády neztotožnili, a po další tři desetiletí ho nahradil Týden mládeže.



Majálesy po roce 1989

Po dlouhé pauze se oslava studentstva vrátila a s ní také králové majálesu. Od roku 1990 se slavnost začala vyvíjet do takové podoby, jak ji známe dnes. Ze začátku se však zapojilo do oslav jen pár měst, třeba Zlín, Brno nebo Olomouc. V Českém Těšíně se tato studentská slavnost koná již od roku 2007.

Na každém majálesu můžeme zažít skvělou atmosféru. Tradiční zábavou je průvod studentů, často i s hudebními skupinami. Tyto kapely dále vystupují venku na pódii nebo v barech. U nás jsou každoroční majálesy zasazeny do určitého tématu nebo historického období.

Majáles 2025

Zeptali jsme se studentů naší školy, jak se jim líbila nová podoba majálesu v budově gymnázia, a co by naopak udělali jinak.

pozitiva

Jídlo

Atrakce

Zapojení a snaha jednotlivých tříd

Téma majálesu a kostýmy

Hudba – kapela Rogalo

Fotokoutek

Kutilství



negativa

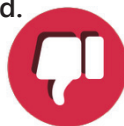
Ztráta původního významu majálesu

Byl pouze pro naši školu

Absence průvodu

Nedostatečná propracovanost akce

Nudné aktivity – nebyly různorodé a svou náplní byly určeny především pro studenty nižších tříd.



náměty

Akce by měla být pořádána raději venku. Majáles by měl být koncipovaný jako společná akce, v níž by šlo o soutěže mezi třídami či jejich zástupci, fandění a celoškolní pospolitost.

Kinga Folwarczna, Magda Štefaňáková, Kvarta A





MAJÁLES 2025





MAJÁLES 2025



playlist

podle Jiřího Kabáta

..., když nechci úplně řešit, co poslouchat

Jedna z mých nejoblíbenějších kapel je **Nirvana**. Když nevím, co si pustit, jejich písničky mě nikdy nezklamou. Nejčastěji volím **Lithium**, protože má super energii a zároveň je trochu klidnější.

Mám taky rád **Pixies** – skoro každá jejich písnička mě chytne. Nejvíc ale asi **Where Is My Mind**, která má zvláštní atmosféru, která nemusí být pro každého. Občas si dám něco od **Gorillaz**, třeba **Rhinestone Eyes**. Je to takový zvláštní, ale chytlavý song, ideální na vypnutí hlavy.

..., někdy mám chuť na trochu drsnější muziku

Když mám náladu na něco ostřejšího, pustím si **Freak On The Leash** od **Korn**. Je to fakt silná písnička, která mi pomáhá vybit vztek nebo stres. Někdy prostě potřebuji něco drsnějšího, co mě nakopne.

..., když je nálada pod psa

Když se necítím nejlépe, pomáhá mi hudba od **Radiohead**. **Creep** od nich mě nikdy neomrzí. I když je smutná, je v ní něco, co uklidní. Člověk si u ní může trochu srovnat myšlenky.

..., na dobrou náladu

Na zlepšení nálady si pouštím **Blur** – hlavně **Girls And Boys** nebo **Song 2**. Tyto dvě písničky mě vždycky nakopnou. Mají super rytmus a hned mi vylepší den, třeba když něco dělám doma, nebo jen tak relaxuju.

..., a když chci jen tak nechat plynout myšlenky

Když si chci jen v klidu sednout a přemýšlet, pustím si **505** od **Arctic Monkeys**. Je to pomalá a trochu smutná písnička, která mě vždycky přenese do jiné nálady. Hodí se na večer, nebo když chci být chvíli sám.

Eliška Bardoňová, Kvinta A

Bizáry a nej světového FAST FOODU



Věděli jste, že světový rekord pro nejvíce sněžených Big Maců činí přes 35 tisíc burgerů, kterými se jeden muž z USA živí už od roku 1972? Že počet nejvíce navštívených fast foodových restaurací během 24 hodin je 150? Nebo že v indickém Novém Dillí vám mohou naservírovat i desetikilovou kati rolku (místní alternativu kebabu), za jejíž sněžení můžete dostat až 5 000 korun?

Řetězce rychlého občerstvení se po světě zdánlivě rozšířily ze Spojených států, ale jejich tradice sahá – hlavně v Asii – mnohem dále do historie. Je proto jasné, že má toto odvětví co nabídnout jak svým konzumentům, tak i pozorovatelům, pro které jsem takříkajíc „vyzobal“ nějaké ty špeky.

PAN HAMBURGER

Fast food není jen druh stravy, ale jde i o způsob života. Svě o tom ví muž, který si říká Hamburger Harry, vlastnící nejvíce předmětů s tematikou burgerů. Jeho sbírka byla v roce 2014 vyčíslena na 3724 kousků – od triček a propisek až po celou postel ve tvaru burgeru. Vlastní i motorku Harley, kterou má předělanou na míru k obrazu svému. Jinými slovy – vypadá jako burger.

DĚTI JAKO OBĚTI?

Ne všechny zvláštnosti ohledně této oblasti stravování jsou však tak neškodné jako svérázný Hambáčový Harry.

Když byla v roce 1987 v Číně otevřena první pobočka KFC, v této poměrně izolované zemi to vyvolalo poprask. První pobočka v Pekingu se dokonce svými

500 místy k sezení stala ve své době největší fast foodovou restaurací na světě. O rok později pak vydělávala tato konkrétní restaurace víc než kterékoliv KFC jinde, čehož dosáhla hlavně díky zájmu čínských dětí.

Představitelé tohoto řetězce úspěch zaznamenali a odpověděli na něj prakticky okamžitě. V čínských KFC se objevil menší nábytek, nižší umyvadla, hřiště, možnost mít zde oslavu narozenin ... U dospělých žádná značka nevedla, takže většinou šli tam, kde je táhly děti.

Vrchol celé situace přišel roku 1995, kdy známou postavu Colonel Sanderse v logu restaurace (pouze pro Čínu) nahradila animovaná slepice Chicky, která byla zkrátka sympatičtější než starý bílý pán.

Podobný trend lze u restaurací stejného typu pozorovat dodnes, i když je těžké určit, zda k tomu opravdu vedla jedna velmi úspěšná prodejna v Pekingu.

KAŠPÁREK V KRABIČCE

Ne ve všech případech však chamtivost korporací končí „pouze“ zmanipulovanými dětmi. Mezi roky 1992 a 1993 došlo v pobočkách fast foodové restaurace Jack in the Box v Kalifornii, Idahu, Washingtonu a Nevadě k otravě bakterií E. Coli, která byla v nedopečeném mase.

Řetězec se snažil prodat co nejvíce svých „monster burgerů“, přičemž jejich zaměstnanci nestíhali smažit, pročež servírovali syrové maso. Marketingový tah tehdy stál život čtyři děti, 178 dalších si odneslo celoživotní následky!

BURGER ZA VŠECHNY PRACHY

Burger je sice jídlo, které je spojené s fast foodem, ale ten následující nikde v krámku na rožku neseženete. Stojí totiž přes 130 tisíc korun a na jeho konzumaci se musíte zarezervovat.

Robbert Jan de Veen, nizozemský šéfkuchař, který tohoto „zlatého chlapce“ stvořil, použil proslulé Wagyu hovězí, kaviár z běluh, zlato na housku, ale i luxusní cibulové kroužky nebo kraba.

Pokud tedy budete mít přebytečných 130 tisíc, cesta do Nizozemska pro toto monstrum je přímo pro vás – i když mě napadají lepší způsoby na jejich útratu. 😊
Rekord za největší sbírku předmětů s tematikou hranolek je pořád neobsazený ...

Vojtěch Habart, 2. A

HISTAMINOVÁ INTOLERANCE

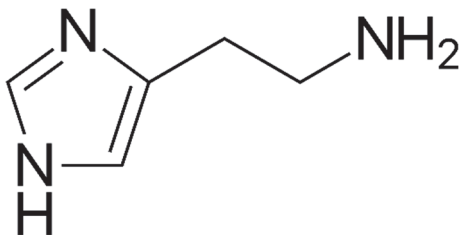
aneb když jídlo dělá potíže

Možná už jste slyšeli o alergiích na ořechy, laktózu nebo lepek. Ale slyšeli jste někdy o histaminové intoleranci? I když není tak známá, dokáže lidem pořádně znepříjemnit život!

Histamin je látka, kterou si naše tělo vytváří přirozeně. Najdeme ho ale i v jídle.

Hodně histaminu obsahují třeba dlouho zrající sýry, uzeniny, ryby, rajčata, čokoláda nebo kysané zelí. U většiny lidí si s ním tělo bez problémů poradí. U těch,

kteří trpí histaminovou intolerancí, ale tento systém nefunguje správně. Tělo histamin nezvládá odbourat, a tak se začnou objevovat nepříjemné příznaky.



Ty mohou být hodně různorodé: bolest hlavy, únava, vyrážka, zažívací potíže, rýma nebo třeba bušení srdce. Histaminová intolerance bývá proto často zaměňována za jiné nemoci a její odhalení někdy trvá roky.

Léčba? Zatím bohužel žádná univerzální neexistuje. Nejlepší pomocí je upravit si jídelníček. Vyhýbat se potravinám, které obsahují hodně histaminu, a dávat pozor na čerstvost jídla. S trochou disciplíny se ale dá s touto intolerancí žít vcelku pohodlně.

Takže až příště někdo odmítne čokoládu nebo si místo sýru dá rýžový chlebiček, možná to není rozmar. Možná jeho tělo prostě s histaminem bojuje jinak.





ROZHOVOR S UČITELEM

Mgr. Marcela Cieslarová



Milí čtenáři, v dnešním vydání se můžete těšit na zábavná a zajímavá fakta o nejnovější posile našeho pedagogického sboru. Mgr. Marcela Cieslarová, sympatická profesorka tělesné výchovy a českého jazyka, nám tematicky prozradila, jaký má vztah k jídlu. Rozhodně je o čem číst!

Jak se dneska máte?

Mám se fajn. Všechno jde tak, jak má, a jsem ráda za každý takový den.

Jak se vám líbí na naší škole?

Líbí, protože si mě oblíbily kuchařky a dostávám dvojité porce. Mohu s čistým svědomím říct, že jsem ve svém povolání doopravdy našla.



Kde se vidíte za deset let?

Netuším, nerada předvídám tak vzdálenou budoucnost. Věřím, že každý den může otevřít nové možnosti a ukázat nečekaný směr.

Jak jste se dostala k předmětům, které teď učíte?

Tělocvik byl jasnou volbou, pohyb jsem milovala už od dětství. Raketa v ruce, míč u nohou a neustále rozbitá kolena – jo, to bylo vždy moje. A čeština? V prvním ročníku na gymnáziu jsme dostali na češtinu skvělou paní učitelku. Učivo bylo v jejím podání velmi poutavé, díky ní jsem se začala zajímat o dějiny literatury i mimo školu.

Čím jste chtěla být jako malá?

Ve školce jsem prohlásila, že až budu velká, tak budu důchodce!

Jaké bylo v dětství vaše nejoblíbenější jídlo?

Babiččin pudink s piškoty a marmeládou – v jednoduchosti je krása.

Jaké nejbizarnější jídlo jste ochutnala?

Byla to rozhodně žába, klokan a také pštros. Bylo to něco úplně jiného, než na co jsme běžně zvyklí, ale musím říct, že všechna tato jídla mě mile překvapila svou chutí. I když jsou netypická, určitě stála za vyzkoušením.

Jak vypadá vaše školní svačina?

Většinou si na svačinu něco připravím doma, když mi to čas dovolí. Nejčastěji si dělám něco sladkého, protože sladká jídla mám opravdu ráda. Oblíbila jsem si například tvaroh s ovocem, který si někdy dochutím marmeládou nebo i trochou nutely. Často si také dám něco sladkého, co zbylo z víkendu, třeba koblihu nebo kousek dortíku.



Obědváte ve školní jídelně?

Ano, do školní jídelny chodím pravidelně a musím říct, že mi tam většina

jídel chutná. Největší radost mi ale udělají sladká jídla. Když se v jídelně objeví žemlovka, buchtičky se šodó nebo ovocné knedlíky, tak to je pro mě opravdový svátek. Tato jídla mi připomínají dětství a vždycky si na nich pochutnám.

Kdybyste měla ohodnotit školní jídelnu, jakou známku by dostala?

Určitě bych školní jídelnu ohodnotila jedničkou. Vždycky odcházím s prázdným talířem, což mluví za vše. Jídla jsou chutná, pestrá a často i překvapivě dobrá, takže si opravdu nemám na co stěžovat.

Co říkáte na vegetariánství nebo veganství?

Na tuto otázku nemám vyhraněný názor. Myslím si, že způsob stravování je osobní volbou každého člověka, kterou bychom měli respektovat. Sama jsem vegetariánství ani veganství nikdy nezkoušela, protože mám ráda opravdu všechno, co se dá sníst.

Myslíte si, že by se mělo ve školách víc mluvit o zdravé výživě?

Určitě se jedná o žádoucí téma, ale nic by se nemělo přehánět. Základy zdravých stravovacích návyků by měli dětem předávat především rodiče, a to už od útlého věku. Škola by na nabyté znalosti měla pouze volně navázat a doplnit je.

Sofie Antonie Sklářová, Kvinta A



STOLY, NA KTERÉ NEDOHLÉDNEME

Met Gala a konkláve – dvě nejsledovanější události letošního května. Víme o nich všechno – kdo byl přítomen, co měl na sobě, známe i skandály a dojemné momenty. Přemýšleli jste ale někdy, co na daných akcích hosté a zúčastnění ochutnali? Co se nacházelo na prostřených tabulích, které jsou našim očím, a hlavně chuťovým buňkám vzdálené?

Met Gala

Téma letošního ročníku bylo jasné – „Superfine: Tailoring Black Style“. Nejen módní návrháři, ale také šéfkuchař Kwame Onwuachi se měli inspirovat módou černošského dandyho a významem stylu pro formování černošské identity. Zda celebrity se svými róbami a kostýmy splnili zadání večera, už víte. Co jim však bylo nabízeno a nad jakými talíři hodnotili outfity ostatních?

Šéfkuchař Kwame Onwuanchi, mimo jiné vítěz prestižní ceny Jamese Bearda a majitel restaurace Tatiana, kterou The New York Times ohodnotil jako nejlepší v New Yorku, chtěl zachytit vliv nejrozmanitějších kultur napříč všemi chody. Před oficiální večeří mohli hosté zobat nadýchané lívanečky s křupavým kuřecím masem, ochutnat nejrůznější druhy sýrů nebo třeba kaviár.

Večeře se začala podávat po osmé hodině večerní. Prvním chodem byl salát papaya piri-piri, který měl oslavovat jihoafrické koření. Ten byl servírovaný s okurkami marinovanými v omáčce ze zeleného koření původem z Karibiku. K večeři číšníci přinášeli kreolské pečené kuře s citronovou emulzí, hráškem a pálivou omáčkou. Jako příloha byly nabízeny grilované zelné listy se slaninou a kukuřičným chlebem, který měl zpestřovat medové máslo s kořením kari. Sladkou tečku na závěr tvořilo brownie s cukrovou pěnou a zlatý dort s medovým krémem a angreštem.

Konkláve

Na začátku května se 135 kardinálů sešlo ve Vatikánu, aby společně vybrali nového papeže. Než si nově zvolený vybere papežské jméno a vystoupí v bazilice sv. Petra s požehnáním *Urbi et orbi*, kardinálové tráví veškerý čas v uzavřené společnosti v Sixtínské kapli nebo v Domě svaté Marty. Kontakt s okolním světem, telefony, korespondence – to vše mají kardinálové v období volby zakázáno. Společníky jim dělají pouze ošetřovatelé či nezbytní technici.

Řádové sestry kardinálům připravují většinou jednoduché jídlo typické pro oblast Lazio, region obklopující Vatikán a Abruzzo. Na talíři se jim tedy může objevit vývar minestrone, špagety, jehněčí špízy nebo vařená zelenina.

Zakázána kdysi byla jídla, jako např. plněné koláče nebo celé kuře, do kterých by se mohl vejít nějaký vzkaz či zpráva. Hledělo se také na vzorné prostírání – víno a voda mohly být nabízeny pouze v čirém skle a ubrousky musely být na stole rozložené a před prostřením prohlédnuté. Dnes je to spíše dodržovaná tradice, protože mnohem více než zapečených lístečků se Vatikán obává zneužití technologií a elektroniky. Propašování jakýchkoliv informací by porušovalo striktní pravidla konkláve, která se formují již stovky let.

Met Gala a konkláve představují dva naprosto odlišné světy, rozpoznatelné pouhým pohledem. Met Gala a extravagantní celebrity často přirovnáváme ke Kapitolanům ze slavné sagy *Hunger Games*. Oproti tomu sledujeme formální tradice trvající nespočet let pod záštitou katolické církve, která čelí mnoha nařčením a obviněním ze všech koutů světa. Obě události reprezentují hodnoty a identitu určité skupiny, obě jsou elitářské ceremonie, během nichž se rozhoduje, kdo zaujme místo v čele. A svět je sleduje. V tichosti, nebo s výkřiky.

Barča Štefaňáková, Septima A





GASTRONOMICKÉ objevy ve filmech

I přestože gastronomická složka filmů není důvodem, proč snímky sledujeme, rozhodně je každý z nás schopen si vybavit nějaké legendární filmové jídlo či pití. Občas se právě scéna, ve které figuruje jídlo, stane jedním z nejzapamatovatelnějších momentů ve filmu. A někdy taková jídla ani nemají obdobu ve skutečném světě. Tak co jako první napadne vás?

Ratatouille

Vždy, když uslyším slovo „*ratatouille*“, vzpomenu si na animovanou pohádku o kryse s vytrýbenými chutěmi a výborným čichem, která se touží stát šéfkuchařem. Za tímto názvem se však skrývá francouzský pokrm, jenž je podáván až na konci zmíněného filmu. Jedná se o dušenou zeleninu (rajčata, lilek, papriku, cuketu, česnek a cibuli), která se nakrájí na kolečka, vyskládá se postupně na pekáč, ochutí bylinkami a takto se nechává zapéct. Tímto způsobem tento tradiční chod připravoval právě krysák Remy. Jsou však známy i mnohé další metody příprav moderního *ratatouille*, jež se objevují již od jeho vzniku v roce 1930.

Šneci

Pokud ještě někdo neviděl *Pretty Woman*, měl by to okamžitě napravit. A jestliže se hodláte na tento kvalitní devadesátkový snímek skutečně podívat, rozhodně se zaměřte, kromě slavné scény z koupelny, i na scénu z luxusní restaurace. Na schůzce se podávali v tomto podniku jako hlavní chod šneci. A vzhledem k jejich slizké povaze se naše hlavní hrdinka nevyhnula ani společenskému faux pas, při kterém jí jedna z pochoutek vylétne z talíře ven. Následně pronese svou nejlegendárnější větu z celého filmu: „Svině klouzavý.“ V Evropě jsou *escargots* obvykle připravováni ve Francii, Itálii či v zemích Pyrenejského poloostrova. Tato pro nás poněkud neobvyklá pochoutka byla kdysi považována za pokrm pro „chudé“. Avšak v dnešní době se stala jídlem pro lidi s vytrýbenou chutí. Šneci jsou mimo jiné bohatí na anorganické živiny a mají nízký obsah kalorií a tuků.

Lokum

Turecká sladkost, která vypadá jako malá gelová kostka. Takto bych popsala nejoblíbenější pochoutku Edmunda z Letopisů Narnie. V původních překladech byla nazývána tureckým medem, což není úplně přesné. Lokum je totiž lahůdka založená na gelu ze škrobu a cukru, jež je poté obalován v moučkovém cukru či kokosu. Lokum má mnoho druhů, mnoho barevných podob. Častými příchutěmi jsou například růžová voda, citrón, bergamot či máta. A můžete se také setkat s tím, že jsou smíchány i s některými druhy oříšků. Lokum je v Turecku podáván mnohdy při slavnostních příležitostech, jako jsou svatby, na kterých symbolizují prosperitu v životě páru.



Bertíkovy fazolky tisíckrát jinak

Jedny z nejoblíbenějších sladkostí v kouzelnickém světě. Omylem byly vyrobeny v polovině 20. století Bertiem Bottem, který chtěl vytvořit chutné sladkosti z jídla. Sice se dají sehnat především v Medovém ráji nebo Bradavickém expresu, avšak v dnešní době se dostávají i mezi nás, mudly. Příběhy mladého kouzelnického učně Harryho Pottera nás nenechaly snít jen o dopise z Bradavic, ale také o chuti kouzelnických lahůdek. Bertíkovy fazolky jsou známy svou širší příchutí, které jen tak od pohledu nepoznáte. Je libo fazolku s příchutí ušního mazu, špíny, trávy, zvratků, červů, hlíny, zkažených vajec či plenek? V podání našich mudlovských tvůrců sladkostí se nejspíš nikdy nesetkáme s takovým množstvím druhů, avšak je stále možno se na jeden den stát kouzelníkem a ochutnat alespoň některé druhy neobvyklých bonbonů.

Máslový ležák

Slavný nápoj s nízkým obsahem alkoholu, jemuž nemohou odolat ani kouzelníci, ani mudlové. V kních i filmech o Harrym se s ním poprvé setkáváme ve třetím díle, kdy si na něm hlavní trojice postav pochutnává v hostinci U Tří košťat. Máslový ležák se ve světě kouzelníků podává jak za tepla, tak za studena, a některé hostince vytváří jeho nové podoby, jako třeba máslový ležák s přívlastkem extra sladký. V kouzelnickém světě tento mírně alkoholický nápoj pijí také například domácí skřítky, na které však tento mok působí mnohem silněji. Dávejte si proto pozor, až jej vyzkoušíte v našich mudlovských zemích. U nás je dnes připravován již v mnoha podnicích po celém světě, avšak můžeme jen polemizovat nad tím, zda chutná tak, jak by měl, vzhledem k tomu, že lze najít mnoho rozdílných receptů.



Lembas

Pokud někdy objevíte reálný lembas, dejte mi vědět. Tento elfí chleba na cesty z pera J. R. R. Tolkiena je jídlem, které by každý z nás potřeboval. Má totiž regenerační účinky, snižuje únavu a vyčerpání a především vydrží být čerstvým celé měsíce. Navíc ani od pohledu nevypadá zas tak špatně. Je zvenčí nahnědlý, zevnitř má krémovou barvu, je pečen ve tvaru oplatku a balí se do listů ze stromu Mallorn. Recept je však elfy přísně střežen a jen málokdy jej svěří neelfovi. Takže doufejme, že nám ho jednou předá třeba samotná elfí královna Galadriel.

Amarouny

Amarouny jsou výtvozem českého animátora a výtvarníka Jana Švankmajera, který se poprvé objevil na obrazovkách v roce 1983 v seriálu Návštěvníci. Jedná se víceméně o želatinovou kostku z mnohých jídel. Prý chutnala mdle a nevýrazně, ve výsledku jako takové neochucené želé. Jestli se však bude někdy podávat v naprosto stejné formě jako na obrazovkách, je jen otázka. Čeští návštěvníci Albánie například říkali, že viděli pokrm velmi podobný právě amarounům, ale chutnal prý spíše jako ochucený nákypový pudink. Takže jak to tak vypadá, kouzlo českých animátorských amarounů ještě neobjevili ani nikde jinde ve světě.

Tereza Macurová, 2. A

Rozhovor s absolventem

MATĚJ LATKA



V tomto čísle vám přinášíme rozhovor s Matějem Latkou, maturantem našeho gymnázia z roku 2018. Od té doby nasbíral řadu zkušeností nejen při studiu na vysoké škole, ale také během pobytu v zahraničí i v profesním životě. Povídali jsme si o jeho vzpomínkách na studentská léta, o cestě, kterou si zvolil po maturitě, i o tom, co mu daly studijní a pracovní zkušenosti doma i ve světě. Jeho příběh ukazuje, že odhodlání a zvědavost mohou otevřít dveře k nečekaným příležitostem.

Jak vzpomínáš na svá studentská léta na gymnplu?

Na studentská léta vzpomínám často a rád. Ze zážitků bych vypíchnul výměnný pobyt s *Lycée André Marlaux* na jaře 2017 v Remiremontu a v říjnu 2017 v Českém Těšíně. Ve Francii pro nás připravili skvělý program, poznali jsme toho hodně v Remiremontu i okolí, spoustu času jsme strávili i v hostitelských rodinách. Několik rodin, mezi nimi i ta moje, bydlely na farmách mimo Remiremont, takže jsme poznali místní každodenní život se vším všudy, ať už to byla práce na kozí farmě u mé rodiny, na žabí farmě u druhé rodiny nebo poznání, že „jdu pokecat za kámošem“ znamená hodinu šplhat po travnatých úbočích Vogéz a že když už se mi večer nechce zpět, přespím u sousedů a domů se vrátím až ráno.

Jakým směrem se ubírala tvá cesta po maturitě?

Nastoupil jsem na Fakultu informačních technologií ČVUT v Praze, kde jsem na bakalářském a magisterském studiu studoval informatiku, převážně se zaměřením na umělou inteligenci.

Měl jsi už dopředu jasno, na který obor se zaměříš, nebo ses rozhodl na poslední chvíli?

O oboru jsem přemýšlel docela dlouho. Pro informatiku jsem se definitivně rozhodl přibližně rok a půl před maturitou.

V rámci studia na VŠ jsi vycestoval do Švýcarska. Popíšeš nám, jak to probíhalo?

Studoval jsem na *Università della Svizzera italiana* v Luganu v jižním Švýcar-

sku. Tamní kanton je úžasnou kombinací švýcarského smyslu pro čistotu, organizaci, pořádek, kvalitu a italské schopnosti užívat si života a bavit se. Nejprve jsem se zúčastnil intenzivního kurzu italštiny, následně na univerzitě studoval jeden semestr od září 2022 do ledna 2023. Studijní prostředí bylo velmi mezinárodní. Na univerzitě studuje mnoho Italů a pak studenti z celého světa, kteří se ve Švýcarsku, jakožto v jedné z nejrozvinutějších zemí světa, snaží prosadit. Měl jsem možnost potkat lidi z celého světa, studovat zajímavé předměty, jeden z nich spolu se studenty ETH Zurich, která v Luganu provozuje výzkumné superpočítačové centrum. Tam jsem se také o několik měsíců později vrátil na letní školu programování pro superpočítače.

Co sis odnesl?

Kromě toho, co jsme se učili ve škole, to byla obrovská škola komunikace. Jak mluvit před lidmi, jak prezentovat svou práci, jak mluvit s lidmi z různých koutů světa, jak se přizpůsobit kulturním zvyklostem toho konkrétního člověka a jak si vytvářet nové přátele – něco, co nás málem odnaučil covid. Naučilo mě to také srovnávat věci v Česku a v zahraničí, především poznání, že rozhodně neplatí, že v Česku je všechno mnohem horší než jinde, ale také že některé věci bychom mohli dělat jinak, jiné precizněji a téměř všechno s trochu větším sebevědomím.

Čemu se věnuješ ve svém profesním životě?

Během navazujícího magisterského studia jsem pracoval v Laboratoři zpracování obrazu na své fakultě, kde jsem se věnoval různým výzkumným projektům v oblasti umělé inteligence a strojového vidění, ale i výuce. Ještě při studiu jsem nastoupil do firmy Digiteq Automotive, která píše software pro automobilky v koncernu Volkswagen. Nyní pracuji v americké technologické společnosti Pure Storage, která vyvíjí all-flash platformu pro ukládání velkých objemů dat.

Jaké máš koníčky?

V malé míře se věnuji hudbě, za kterou se stále vracím z Prahy do Třince. Koníčkem je mi také můj obor, takže si občas ve volném čase něco programuji nebo čtu o výzkumu a nových technologiích.

Jak nejraději trávíš volný čas?

Sedavý denní režim se snažím kompenzovat procházkami, plaváním a v zimě lyžováním. Relaxuji čtením a snažím se trávit co nejvíce času s přáteli, rodinou a s naším pejskem.

Kde se vidíš za 10 let?

Tam, kam mě život zavane. 😊

Děkuji za rozhovor a přeji mnoho úspěchů.

Tereza Latková, Sexta A



V dnešní době, kdy je jídlo nejen nutností, ale i uměním, zábavou a způsobem, jak vyjádřit emoce, přichází seriál, který všechno spojuje. *Medvěd (The Bear)* je americký televizní seriál, který si získal pozornost diváků i kritiků, a to nejen proto, že se odehrává v kuchyni.

Carmen „Carmy“ Berzatto – mladý, talentovaný šéfkuchař pracoval v nejlepších restauracích světa. Po nečekané smrti svého bratra se ale vrací do rodného Chicaga, aby převzal jeho zanedbaný sendvičový bar. Místo luxusu a bílých ubrusů ho čeká špinavá kuchyně a unavený personál.

Proč stojí seriál za zhlédnutí?

- **Reálný pohled na kuchařské řemeslo:** Zapomeňte na krásně naaranžované talíře a pomalé vaření. Medvěd ukazuje stres, zmatek, ale i spolupráci, která vládne v profesionální kuchyni.
- **Emoce skrze jídlo:** Seriál není jen o vaření. Je o rodině, ztrátě, snech a nalezení sebe sama. Jídlo pak je tím, co všechny postavy spojuje.
- **Ocenění:** Seriál získal několik cen Emmy a stal se kulturním fenoménem. Kritici ho chválí za skvělé herecké výkony a autentické zobrazení gastronomie.

SCÉNÁŘ



Mgr. Adam Lisztman

ATK



Mgr. Melanie Gaterová

Závěrečné titulky

osmidílné ságy

OKTÁVA A

Gymnázium Josefa Božka Český Těšín

REŽIE



RNDr. Tomáš Hudec



Čekáme na střih, protože tohle nemůže být realita...

HODNĚ ŠTĚSTÍ LETOŠNÍM MATURANTŮM

DĚTI TAKŘKA VLASTNÍ

„Nedomluvili jsme se ani ve čtvrtáku...“

Gymnázium Josefa Božka
2021-2025

Mgr. Kateřina Bernatková



Alex Štárná



Dominik Silera



Ondřej Hecsek



Nikolas Solankera



Jerymír Fiedel



Adela Slivová



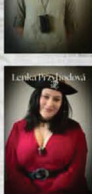
Ondřej Svěda



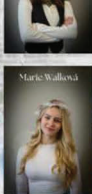
RNDr. Tomáš Hudec



Marie Bartoňová



Karolína Pyszková



Hedena Ottnerová



Adela Jedličková



Mariola Falouská



Kamilla Šitrová



Lenka Přibylková



Marie Wallková



Michaela Džalilová



Samuel Adámek



Veronika Hutčarová



Markéta Strýková



Filip Dupaša



Josef Zetek



Petr Čech



Marina Lukáčková



Viktor Dupaša

Jan Čizva

Karolína Štěrbová

Agata Bielešová