

SZKOLEŚ

GAZETKA SZKOLNA

Nr 1
wrzesień 2025

W tym numerze:

- wspomnienia z wakacji,
- czy muzyka ma moc,
- magia książki,
- rajd F1,
- słów parę o cukrzycy,
- ciekawe zwierzęta,
- i inne fascynujące historie.



Dołącz do nas!

Jeśli lubisz pisać i masz ciekawy pomysł na artykuł, dołącz do redaktorów Gazetki Szkolnej. Zapraszam do kontaktu codziennie w sali 26.

Weronika Więckowska

GDY KTOŚ CIEKAWIE OPOWIADA, WARTO POCZYTAĆ

„Duch Gór”

Za górami, za lasami w chatce pod lasem mieszkała dziewczynka o imieniu Lenka. Lenka bardzo kochała las i góry.

Kiedy miała 14 lat bardzo chciała iść na daleką wyprawę. Słyszała jednak legendę o Duchu Gór.

Bardzo się bała, że spodka go w górach.

Pewnego ranka wstała radosna i wyruszyła w drogę. W plecaku miała latarkę, mapę, kanapki i ciepłą herbatę.

W czasie wędrówki podziwiała szczyt Śnieżki, który był pokryty śniegiem.

Lenka знаła trasę, ale też śledziła mapę. Nagle zza drzewa wyskoczył mały lisek. Lenka pobiegła za nim do lasu.

W pewnym momencie zorientowała się, że zgubiła drogę, zaczęła płakać. Nagle usłyszała:

-Lenkaaaaaa, Lenkaaaaaa. Chodź za mną. Nie bój się. Jestem Duchem Gór. Zaprowadzę cię do domu.

Lenka przestraszyła się, ale nie miała wyjścia i ruszyła za głosem. Zapaliła latarkę i pomalutku schodziła w dół.

Kiedy dotarła do domu było już bardzo późno. Szybko umyła się i poszła spać. Przed zaśnięciem wyszeptała:

- Dziękuję Ci Duchu Gór. Do zobaczenia.

Maria Domostawska 5b

„Zaczarowana szafa”

Opowiem Wam moją zmyśloną historię o zaczarowanej szafie.

Pewnego dnia, gdy wstałam, jeszcze nie wiedziałam, co stanie się tego dnia. Otworzyłam oczy, czułam się fatalnie i nic mi się nie chciało. W końcu wstałam, w całym domu pachniało naleśnikami z owocami, ale wtedy kompletnie nie miałam na nie ochoty. Poszłam na górę umyć zęby i się uczesać. Przyszedł czas na to, czego najbardziej nie chciałam, trzeba było się ubrać. W tym czasie cała rodzina wyszła z domu. Gdy tylko otworzyłam szafę, zobaczyłam tajemniczy portal. Rodziców nie było w domu, więc nie mogłam im tego powiedzieć.

Uznałam, że to nagram. W momencie, gdy ponownie otworzyłam szafę z telefonem w ręce, nic się nie stało, a jak go odłożyłam, dziwne przejście znów się ujawniło. Z tego wszystkiego zapomniałam, że się źle czuję. Bardzo bałam się przejść przez portal, więc starałam się o tym nie myśleć, lecz z każdą chwilą myślałam o tym coraz bardziej. Stwierdziłam, że zadzwonię

do przyjaciółki. Usłyszałam od niej coś, czego się nie spodziewałam. Okazało się, u niej dzieje się dokładnie to samo. Uznałam, że muszę przejść przez ten tajemniczy portal i wtedy okazało się, iż przeteleportowałam się do niej, a później ona do mnie. Było to bardzo wygodne, bo autem jechało się do niej aż dwadzieścia minut. Obiecałyśmy sobie, że nigdy nie wymienimy tych szaf. Od tego czasu już zawsze mogliśmy się do siebie teleportować.

Ewa Lenarska 5b

KSIĄŻKI TO PRAWDZIWA MAGIA

OPIS KSIĄŻKI

„PO PROSTU MAGIA”

„Po prostu magia” autorstwa Katarzyny Rygiel to historia dwójki obdarzonych nadzwyczajnym talentem dzieci o imionach Kal i Lina. Obydwoje chcą uprawiać magię, ale niekoniecznie przypisaną do nich... Bycie niezależnym i uprawianie czarów o jakich się marzy nie jest jednak takie proste, jak mogłoby się z pozoru wydawać... Wbrew opinii ogółu dwójka upartych nastolatków nie poddaje się. Postanawiają wziąć sprawy w swoje ręce i przekonać wszystkich, że magia powinna być dla każdego, bez względu na to, kim się jest...

Lina i Kal mają także swoich najlepszych przyjaciół, z którymi dzielą dobre i złe chwile. Na swojej drodze do celu będą musieli pokonać nie jedną przeszkodę wraz ze swoimi wiernymi kompanami.

Dzięki bohaterom tej powieści wiemy, że aby osiągnąć cel, są konieczne determinacja oraz siła woli. Dlatego, gorąco polecam tę książkę. Przecież w życiu nie chodzi o to, żeby być najlepszym, chodzi o to, żeby spełniać marzenia w otoczeniu najbliższego przyjaciela.

Oliwia Kurowska 7a



A MOŻE WARTO POSŁUCHAĆ MUZYKI



Słuchanie muzyki ma moc!

Jak muzyka wpływa na człowieka ?

Muzyka ma duży wpływ, na nastrój i stan psychiczny

Może:

☺ relaksować,

☺ redukować stres,

☺ poprawiać koncentrację i pamięć,

☺ motywować do działania.

Muzykę słyszymy wszędzie w radiu, w trakcie jazdy samochodem, podczas różnych uroczystości, na zakupach a nawet w szkole.



Muzyka ma wyjątkowe działanie na nasz mózg. Podczas słuchania muzyki stajemy się kreatywni, wyciszeni, zmotywowani i zrelaksowani. Dzięki piosenkom przypominamy sobie różne wspomnienia.



Muzyka daje nam dużo radości, pozwala na lepsze radzenie sobie z emocjami, Pozwala na skupienie się przy nauce i kształtuje wyobraźnię.



Wybór odpowiedniego rodzaju muzyki jest ważne dla osiągnięcia efektu.



Gra na instrumentach lub śpiewanie rozwija koordynację i wyobraźnię.



Już w czasach prehistorycznych grano na muszlach i piszczałkach z kości.



Przez słuchanie różnych gatunków muzycznych, zaczynamy dopasowywać się do nich poprzez styl ubioru i bycia.

Ciekawostka

Muzyka wywiera wpływ na układ krwionośny i oddechowy. W czasie słuchania radosnych utworów zauważono wzrost częstotliwości uderzeń serca. Przy piosenkach smutnych obniża się tętno oraz częstość oddechu. Muzyka ma wyjątkowe działanie. Potrafi poprawić samopoczucie, pobudzić oraz wpłynąć na to, co w danym momencie odczuwamy przez wydzielanie „hormonu szczęścia”.

Muzyka towarzyszy mi od zawsze, moja mama często sucha swoich ulubionych piosenek i dużo się przy tym wygłupiamy, mój tata w aucie jak jeździmy na wycieczki. Uczułam się grać na pianinie oraz skrzypcach. Teraz mam swój gust muzyczny i lubię puszczać swoje ulubione piosenki, jak wracam ze szkoły.

***Ważne, aby nie słuchać zbyt głośno, ponieważ można doprowadzić do uszkodzenia słuchu!**

Amelia Dziedzic 5c

WSPOMNIENIA Z NIEZWYKŁYCH WAKACJI

Moje wakacje z cukrzycą i celiakią

Mam na imię Natalia, mam 13 lat i choruję na cukrzycę typu 1 i celiakię. To oznacza, że muszę podawać sobie insulinę i jeść tylko bezpieczne produkty bezglutenowe. Brzmi poważnie, ale chcę Wam opowiedzieć, że mimo tego moje wakacje wyglądają całkiem normalnie. Po prostu trzeba się do nich trochę lepiej przygotować.

Zanim wyjedziemy, zawsze sprawdzamy, czy mam wszystko czego potrzebuję. W mojej torbie muszą się znaleźć następujące rzeczy:

- glukometr i paski do mierzenia cukru,
- pen z fiolką insuliny,
- glukagon,
- igły do pena, wkłucia, zapasowy zbiorniczek do pompy,
- zapasowe baterie do pompy,
- glukoza, soczek albo coś słodkiego na wypadek spadku cukru,
- bezglutenowy posiłek, przekąski, ponieważ ze względu na podawanie insuliny muszę jeść o określonych porach.

Mój plecak to taka mała apteczka, ale dzięki temu mogę czuć się bezpiecznie, gdziekolwiek jedziemy.

Latem jeździmy nad morze, nad jezioro, wybieramy się na rowery, zwiedzamy różne ciekawe miejsca. Korzystamy z wielu aktywności, bo lubimy w taki sposób spędzać czas.

Najfajniejsze jest to, że dzieci z cukrzycą i celiakią mogą korzystać z tych samych atrakcji, co ich rówieśnicy. Jeżdżę nawet na takie specjalne kolonie, które są organizowane przez Towarzystwo Wspierania Dzieci i Młodzieży z Cukrzycą, gdzie mam zapewnioną opiekę pod względem moich chorób.

Gdy jesteśmy na wyjeździe, na obiad i kolację wybieramy potrawy bezglutenowe. W wielu restauracjach są już specjalne oznaczenia w menu, więc mogę spróbować różnych smacznych dań. Ale muszą być to miejsca naprawdę bezpieczne, ponieważ w moim posiłku nie mogą znajdować się nawet śladowe ilości glutenu. Jeśli nie ma takich opcji to mama gotuje coś dla mnie sama. Na nocleg zawsze wybieramy miejsce, w którym jest dostęp do kuchni lub chociaż samej kuchenki, żebyśmy mogli sami przygotować posiłki. Nigdy się nie martwię, bo zawsze mamy jakieś rozwiązanie.

Najfajniejsze jest to, że mogę robić wszystko co inni – kąpać się w wodzie, budować zamki z piasku, grać w piłkę, chodzić na ogniska, biegać, skakać na trampolinie czy chodzić po górach. Choroby nie przeszkadzają mi w tym, żeby mieć super wakacje.

Chciałabym, żeby wszyscy wiedzieli, że nawet z cukrzycą i celiakią można podróżować, bawić się i odpoczywać. Trzeba tylko pamiętać o kilku rzeczach, ale to nic trudnego. Ja już się do tego przyzwyczyłam, bo choroby towarzyszą mi na co dzień. Nie trzeba rezygnować z wakacyjnych marzeń i planów. Najważniejsze jest to, żeby się nie poddawać i cieszyć się każdym dniem.

Nie mogę się już doczekać kolejnych wakacji!

Natalia Rajces, kl. 7a



LIST Z WAKACJI

Wrocław, 14 września 2025 r.

Droga Kasiu!

Od mojego ostatniego listu do Ciebie minęło sporo czasu. Mam Ci tyle do opowiedzenia!

W te wakacje złamałam rękę, przez co nie pojechaliśmy do Włoch. Było to zupełnie nieoczekiwane - po prostu przewróciłam się podczas jazdy na rowerze. Straciłam równowagę, upadłam na rękę i od razu poczułam, że coś jest nie tak. Ból był okropny, więc szybko pojechałam z mamą do szpitala. Okazało się, że mam złamaną rękę i musieli mi założyć gips. To był prawdziwy koszmar! Wszyscy byliśmy w szoku, zwłaszcza, że wakacje miały być pełne przygód, a tu nagle wszystko uległo zmianie.

Na początku byłam załamana, bo musiałam spędzać czas w domu, ale w ostatnim tygodniu wakacji pojechałam do Drezna z moją ciocią i wujkiem. Przyjechali oni z Hiszpanii na wypoczynek do Polski. Udało nam się zwiedzić Pałac Zwinger, który został zbudowany na wzór francuskiego Wersalu. Naprawdę zrobił na mnie ogromne wrażenie! Żałuję, iż nie udało mi się zwiedzić więcej zabytków historycznych w te wakacje.

Na szczęście teraz już czuję się lepiej, a gips mam zdjęty. To była naprawdę dziwna przygoda, ale najważniejsze, że wszystko jest już dobrze.

A ty, jak spędziłaś wakacje? Odpowiadaj jak najszybciej, nie mogę się doczekać wieści od Ciebie!

Całuski,

Twoja Martyna

Martyna Kurowska 7a



A MOŻE TROCHĘ CIEKAWOSTEK?

Czym jest sztuczna inteligencja?

Czy komputer może myśleć jak człowiek? Właśnie to pytanie doprowadziło naukowców do stworzenia tzw. sztucznej inteligencji (AI, ang. Artificial Intelligence). To specjalny sposób programowania komputerów tak, aby potrafiły same się „uczyć” i pomagać rozwiązywać problemy ludzi.

Inteligencja sztuczna czy prawdziwa?

Dlaczego mówimy „sztuczna”? Bo to nie jest prawdziwa ludzka inteligencja. Komputer nie ma uczuć ani wyobraźni. Potrafi tylko bardzo szybko analizować dane i wyciągać z nich wnioski.

Dzięki temu sztuczna inteligencja może pomóc nam w codziennym życiu: podpowiada filmy na YouTube lub TikToku, posty na Facebooku, pomaga w nawigacji w telefonie, a nawet tłumaczy teksty na inne języki.

Obrazy i muzyka.

AI potrafi również wytwarzać grafikę (wytwarzać grafikę lub przerobić gotowy obraz) i muzykę.

Narzędzia potrafiące wytwarzać grafikę to np. chatGPT, NightCafe, Craiyon (wcześniej DALL·E Mini). Mogą one narysować co tylko zechcesz. Od krajobrazów przez ludzi i zwierzęta aż po fikcyjne postacie i miejsca.

Mogą też przerobić obraz, który mu udostępniemy. Na przykład: wklejamy mu zdjęcie gołębia i „mówimy” mu: „Narysuj temu gołębiowi koronę, aby był królem” i po chwili rysuje nam gołębia z koroną na głowie i w królewskim płaszczu.



Narzędzia potrafiące wytwarzać muzykę to: Suno AI, Udio, Endel, AIVA (Artificial Intelligence Virtual Artist), Boomy, Soundful, Beatoven. W większości z nich obsługa jest prosta: wystarczy wpisać tekst, wybrać styl muzyczny, tempo, rytm... I można słuchać! Jeśli jednak nie mamy pomysłu na tekst można kazać AI (takiemu jak DeepSeek czy chatGPT) napisać piosenkę na dowolny temat, a potem wkleić ten tekst w narzędzie wytwarzające muzykę i... gotowe!

Należy jednak pamiętać, że wszystkie informacje, które otrzymaliśmy od AI warto sprawdzić w jakimś poważnym źródle, ponieważ mogą być one błędne, bo roboty też się mylą.

Można więc powiedzieć, że AI to taki pomocnik, ale wciąż zaprogramowany i kontrolowany przez człowieka.

Alexander Woytala 5c i chat GPT 😊.

CIEKAWE ZWIERZĘTA WOKÓŁ NAS

Nietoperze

Jakie nietoperze mieszkają w Polsce:

- Borowiec wielki
- Karlik malutki
- Mroczaki posrebrzane i późne
- Gacek brunatny i szary
- Nocek duży i rudy
- Podkowiec mały



Co zrobić kiedy znajdziesz jednego?

Pierwszą rzeczą, którą zrobisz to obserwuj!

Kiedy zostawić w spokoju?

- Zdarzenie miało miejsce poza okresem hibernacji (kwiecień-wrzesień).
- Nietoperz nie wskazuje oznak zranienia (nie krwawi).
- Znajduje się w bezpiecznym miejscu (wysoko na drzewie, pod dachem) i nie grozi mu napad drapieżnika (np. kota).

Zostawić w miejscu zastanym

Obserwować, czy po zachodzie słońca odleci.

Kiedy interweniować?

- Zdarzenie miało miejsce w okresie hibernacji (Październik-marzec).
- Są wskazania, że nietoperz może być ranny (np. są ślady krwi).
- Znajduje się w niebezpiecznym miejscu (na ulicy, trawniku).

Jak pomóc?

1. Załóż grube rękawiczki (**NIE DOTYKAJ GOŁYMI RĘKAMI**) i obejrzyj delikatnie czy nie ma ran.
2. **JEŚLI NIE MA RAN, A JEST OKRES POZAHIBERNACYJNY (kwiecień-wrzesień)** – Przechowaj go do wieczora w bezpiecznym miejscu, ciemnym miejscu np. kartonowe pudełko z wentylacją, zostaw mokrą chusteczkę do picia, o zachodzie słońca wstaw w miejscu z którego może odlecieć.



3. JEŚLI JEST RANNY ALBO JEST OKRES HIBERNACYJNY (Październik-marzec) – skontaktuj się z profesjonalną pomocą.

EMAIL: OTON@NIETOPERZE.PL TELEFON: +48 605 580 285

GDYBYM BYŁ\A NIETOPERZEM ZNALAZŁBYM\AM WE WROCŁAWIU...

- ⚡ POWIERZNE AUTOSTRADY
- ⚡ SPECJALNE BUDKI DLA NIETOPERZY W PARKACH I BUDYNKACH
- ⚡ OSIEDLA BLOKÓW
- ⚡ NIESAMOWITE PARKI
- ⚡ SADZONE NOWE DRZEWA
- ⚡ DUŻO KOMARÓW:)
- ⚡ NAUKOWCÓW
- ⚡ ORGANIZACJE NIOSĄSE POMOC NIETOPERZOM W POTRZEBIE
- ⚡ KUZYNÓW Z AFRYKI

...ALE TAKŻE ZNALAZŁBYM

- ⚡ DUŻO AUT
- ⚡ DUŻO KOTÓW
- ⚡ CORAZ MNIEJ NATURALNYCH TERENÓW
- ⚡ LUDZI, KTÓRZY MNIE PŁOSZĄ
- ⚡ RÓŻNE PUAPKI EKOLOGICZNE



Zuzanna Rygiel 5b

„100 LAT SPRINTU NA 100 METRÓW”

W ciągu ostatnich 100 lat rozwój sprintu na 100 metrów wyróżniał się nieustannym przesuwaniem granic ludzkich możliwości. Wyobraźcie sobie, że w roku 1924 rekord świata na 100 metrów wynosił 10,6 sekund. I został ustanowiony przez Harolda Abrahamsa.

Co się zmieniło przez te sto lat?

Po pierwsze buty! Wtedy buty miały skórzaną cholewkę i były ciężkie, posiadały kolce na podeszwie. Obecne buty sprinterskie są ekstremalnie lekkie, aby nie obciążać zawodnika i zapewnić maksymalną prędkość, zastosowano w nich specjalne mniejsze ostre kolce.



Po drugie nawierzchnia! Na początku XX wieku dominowały bieżnie ziemne, ubite ścieżki, które w deszczu zamieniały się w błoto, a w upale twardniały niczym beton. Ich jakość zależała od pogody, a warunki startowe bywały skrajnie różne. Współczesne stadiony korzystają z wielowarstwowych systemów poliuretanowych, w których granulaty gumowe łączone są żywicą. Dzięki temu nawierzchnia jest sprężysta, trwała i odporna na pogodę.

Po trzecie bloki startowe, które już nie są wykopanymi dołkami.

A najważniejsze ludzie zaczęli inaczej trenować, odpoczywać, jeść i mają dokładniejszy sprzęt do mierzenia czasu. Zmiany, o których napisałem mogą sugerować ogromny rozwój tej dyscypliny. I z pewnością tak jest! A jednak współcześnie ustanowiony przez Usaina Bolta rekord wynoszący 9,58 sekundy od lat pozostaje niepokonywany i stanowi symbol ludzkich możliwości.



1,02 sekundy przez sto lat



Wiktor Sroka 5B

POĆWICZ Z NAMI SWÓJ ANGIELSKI

F1 Race Monza 2025

Krzysztof Tubek, Antoni Palczewski 5B

On the 7th of September there was a race at the Monzo track in Italy. In the first place there was Max Verstappen. He is a world champion in F1 four times, and the last time was in 2022. Max Verstappen was born in Belgium, but he is Dutch. He drives for Red Bull Racing Honda. Red Bull uses engines from Honda and those engines are very efficient.

7 września odbył się wyścig na torze Monza we Włoszech. Na pierwszym miejscu uplasował się Max Verstappen. Jest czterokrotnym mistrzem świata w F1, a ostatni tytuł zdobył w 2022 roku. Max Verstappen urodził się w Belgii, ale jest Holendrem. Jeździ dla zespołu Red Bull Racing Honda. Red Bull korzysta z silników Hondy, które są bardzo wydajne.



In second place came Lando Norris from McLaren. He is from England and Belgium, and he has won the most races out of all the F1 teams in this year. In 3rd place there was Oscar Piastri. He is also from McLaren, and he has won the second most races in the year. Oscar Piastri is from Melbourne in Australia.

Na drugim miejscu znalazł się Lando Norris z zespołu McLaren. Pochodzi z Anglii i Belgii, a w tym roku odniósł najwięcej zwycięstw spośród wszystkich zespołów F1. Na trzeciej pozycji uplasował się Oscar Piastri, również z McLarena, który w tym sezonie zdobył drugą największą liczbę zwycięstw. Oscar Piastri pochodzi z Melbourne w Australii.



In fourth place came Charles Leclerc from Ferrari. He has been a world champion eight times. He was born in Monte Carlo in Monaco, and he is French.

Na czwartym miejscu uplasował się Charles Leclerc z Ferrari. Był ośmiokrotnym mistrzem świata. Urodził się w Monte Carlo w Monako i jest Francuzem.



In 5th place came George Russell. He is the best driver for Mercedes-Benz and in my opinion, he is the best. George Russell what's born in Norfolk in England.

Na piątym miejscu znalazł się George Russell. Jest najlepszym kierowcą zespołu Mercedes-Benz i moim zdaniem to właśnie on jest najlepszy. George Russell urodził się w hrabstwie Norfolk w Anglii.

In 6th place there was Lewis Hamilton he is from the Ferrari team, and he used to drive for Mercedes-Benz. He is from England.

2025 ITALIAN GRAND PRIX			
1ST	MAX VERSTAPPEN	11TH	CARLOS SAINZ
2ND	LANDO NORRIS	12TH	OLIVER ROYAL
3RD	OSCAR PIASTRI	13TH	NYAI TSUNODA
4TH	CHARLES LECLERC	14TH	JUAN TORRES
5TH	GEORGE RUSSELL	15TH	ESTEBAN OCON
6TH	LEWIS HAMILTON	16TH	PIERRE GASLY
7TH	ALEX ALBON	17TH	FABRIZIO COLEAPINTO
8TH	GABRIEL BORTOLLO	18TH	JANNE STRÖM
9TH	KIMI RAJKOVIC	DNF	FERNANDO ALONSO
10TH	ISAAC HURTIG	DNF	NICO HULKENBERG

Figure 1 Na obrazku powyżej jest ranking kierowców do 18go.

Na szóstym miejscu wyścig zakończył Lewis Hamilton, który obecnie ściga się w barwach Ferrari, a wcześniej jeździł dla Mercedes-Benz. Pochodzi z Anglii.

In 7th place came Alexander Albon he drives for Williams racing team and he is from Thailand.

Na siódmym miejscu uplasował się Alexander Albon, który reprezentuje zespół Williams i pochodzi z Tajlandii.

In 8th place came Kimi Antonelli he drives for Mercedes-Benz and he is the youngest Formula One driver. A 4 weeks ago he finished his 19th birthday and he is from Italy.

Na ósmym miejscu znalazł się Kimi Antonelli, który jeździ dla Mercedes-Benz i jest najmłodszym kierowcą Formuły 1. Cztery tygodnie temu obchodził 19. urodziny i pochodzi z Włoch.

The race was full of twists and turns – Lando Norris from the McLaren team had a disastrous pit stop, as one of the tyres was not properly fastened, causing the change to take as long as 8 seconds. As a result, he had to work hard to make up the lost time compared to the other drivers.

Wyścig obfitował w liczne niespodzianki - Lando Norris z zespołu McLaren miał fatalny pit stop, ponieważ jedna z opon nie została prawidłowo dokręcona i wymiana trwała aż 8 sekund, przez co musiał się postarać, aby nadrobić stratę do pozostałych kierowców.

In addition, Nico Hulkenberg had to deal with serious engine failure in his car on the very first lap, which prevented him from continuing the race.

Ponadto Nico Hulkenberg już na pierwszym okrążeniu musiał się zmierzyć z poważną awarią silnika bolidu, co uniemożliwiło mu kontynuację wyścigu.

His teammate from Kick Sauber – Gabriel Bortoletto – also did not have a happy ending due damaged suspension.

Dla kolegi Hulkenberga z zespołu Kick Sauber - Gabriela Bortoletto wyścig również nie zakończył się szczęśliwie, ze względu na uszkodzenie amortyzatora.

The race was very exciting, and we are eagerly awaiting the next one, which will take place in Azerbaijan on 21 September.

Wyścig był bardzo emocjonujący i z niecierpliwością czekamy na kolejny, który odbędzie się w Azerbejdżanie 21 września.

PRZEPISY KULINARNE

PRZEPIS NA BANANY W CZEKOLADZIE

Składniki:

banan

czekolada mleczna lub gorzka

Sposób przygotowania:

1. Pokrój banana na plasterki.
2. Rozpuść czekoladę w mikrofali lub kąpieli wodnej.
3. Zanurz banany w czekoladzie.
4. Włóż do lodówki i poczekaj aż czekolada stężeje.

SMACZNEGO!

Tomasz Tarnowski 5b

PRZEPIS NA LASAGNE BOLOGNESE

Składniki na 6-8 porcji:

- 15 płatów lasagne
- 150 g tartego parmezanu

Sos boloński:

- 3 łyżki oliwy
- Warzywa: 1 cebula, 1 marchewka, 2 łydgi selera naciowego
- 150 g boczku wędzonego lub gotowanego (opcjonalnie)
- 500 g mielonego mięsa (może być drobiowe albo wieprzowo-wołowe)
- 4 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 szklanka bulionu
- 400 g passaty pomidorowej

Sos beszamelowy:

- 4 łyżki masła
- 3 łyżki mąki
- 650 ml mleka
- szczypta gałki muskatołowej

Jak przygotować sos boloński:

- W dużym garnku, na oliwie zeszklij drobno posiekaną cebulę, dodaj posiekany w drobną kosteczkę seler naciowy oraz startą marchewkę.
- Następnie dodaj pokrojony w drobną kosteczkę boczek. Zrumień i wymieszaj z warzywami.

- Przesuń wszystko na bok garnka i stopniowo dodawaj mięso, obsmażaj mieszając co chwilę, aż zmieni kolor z czerwonego na brązowy.
- Dodaj gorący bulion wymieszany z koncentratem pomidorowym, zagotuj i dodaj passatę pomidorową.
- Dopraw solą i pieprzem. Przykryj i gotuj na małym ogniu około godziny, od czasu do czasu mieszając.

Jak przygotować sos beszamelowy:

- W średnim garnku rozgrzej masło, dodaj mąkę i smaź przez około 2 minuty ciągle mieszając. Stopniowo wlewaj mleko cały czas mocno mieszając aż sos będzie gładki.
- Gotuj na wolnym ogniu przez kilka minut. Odstaw z ognia, dopraw solą i gałką muszkatołową.

Jak upiec lasagne:

- Piekarnik nagrzej do 180 stopni C (grzanie góra-dół). Przygotuj żaroodporną formę i wysmaruj ją masłem.
- Na dno naczynia nałóż cieką warstwę sosu bolońskiego. Na sosie ułóż warstwę płatów lasagne, przykryj warstwą sosu bolońskiego, posyp częścią parmezanu i znowu polej częścią sosu beszamelowego. Powtarzaj te czynności aż do zużycia wszystkich składników. Wierzch lasagne polej beszamelem i posyp pozostałym parmezanem.
- Tak złożoną lasagne włóż do piekarnika i piecz 40 minut. Po wyjęciu z piekarnika odczekaj 10 minut przed krojeniem i podaniem!

SMACZNEGO!

Jan Łukaszewicz 5b

