



ZPMP v SR
Štúrova 6
811 02 Bratislava
tel.: 02/6381 4968
e-mail: zpmpvsr@zpmpvsr.sk
www.zpmpvsr.sk



TO SME MY

časopis mladých ľudí
zo ZPMP v SR
a ich priateľov

1_2014



ZPMP v SR





NECHCEM BYŤ NA TOMTO PLAGÁTE ALE MUSÍM

ZISTI PREČO NEMÔŽEM O SEBE ROZHODOVAŤ NA WWW.NECHCEMALEMUSIM.SK



Združenie na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím v Slovenskej republike



To sme my 1/2014 • občasník • Vydalo: ZPMP v SR • Štúrova 6 , 811 02 Bratislava
IČO 00683191 • tel: 02/6381 4968, e-mail: zpmpvsr@zpmpvsr.sk

Dátum vydania: xx. 7. 2014 • Ročník vydania: 15

Na redakčnej rade sa stretli: Jana Zámečníková, Adriena Pekárová, Iveta Mišová, Martina Jarolíňová

Na príprave čísla sa spolupodieľali: Richard Drahovský, Lucia Takáčová, Janka Rybáriková, Ivica Kernaševičová,
Jana Malatinčová, Mária Gibalová, Agnes Zelená

Grafický dizajn: Zuzana Chmelová

Tlač: POLYGRAFICKÉ CENTRUM, www.polygrafcentrum.sk

Adresa redakcie: ZPMP v SR, Štúrova 6, 811 02 Bratislava, tel.: 02/6381 4968, e-mail: zpmpvsr@zpmpvsr.sk

Vydanie časopisu finančne podporilo: Ministerstvo kultúry SR, Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny SR

Registrované MK SR č.2742/08. Podávanie novinových zásielok povolené RP Bratislava č. j. 1591/96 – P zo dňa 10. 4. 1996.
ISSN 1338-8193

Strana 1 • Editoriál
Strana 2-7 • Regióny
Strana 8-12 • Z každého rožka troška
Strana 13-15 • Tvorím, tvoríš, tvoríme
Strana 16 • Eko – bio – zdravo

OBSAH

Milí priatelia, kamaráti a čitatelia časopisu TO SME MY!

Opäť prišiel náš obľúbený čas.
Čas riadkov, článkov, fotiek a príbehov,
o ktoré sa spoločne delíme na stránkach
nášho časopisu TO SME MY aj v roku 2014.
Držíte v rukách prvé číslo tohto roku.
Je plné zaujímavých článkov a príbehov.
Napríklad v rubrike **Regióny** sa dočítate
o zaujímavých kurzoch, ktoré sa konali
po celom Slovensku.
O tom, aké zaujímavé výstavy ste navštívili
a čo sa vám najviac páčilo, si povieme
v rubrike **Z každého rožka troška**.
V rubrike **Tvorím, tvoríš, tvoríme** sa naučíme
niečo o tom, ako lepšie fotiť.
Chutne si navaríme a osviežime sa nápojom
v rubrike **Eko – bio – zdravo**.
Krásne fotky nám pripomenú **Deň krivých
zrkadiel** v Bratislave.
Prajeme teplé leto plné zážitkov,
kamarátov a dobrej nálady.

EDITORIÁL

Redakcia To sme my

KURZ PEČENIA V DETVE

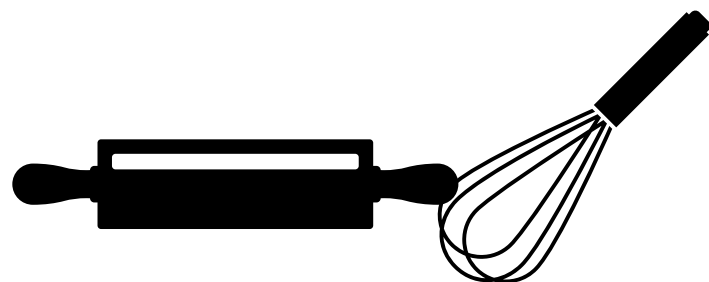
V decembri 2013 sa v priestoroch Domova sociálnych služieb v Detve realizoval kurz pečenia. Zúčastnilo sa ho osem dospelých ľudí s mentálnym postihnutím. Tému kurzu si vybrali sami. Pred začiatkom kurzu sa vyvesil plagát. Na plagáte bolo kedy a kde sa bude kurz realizovať. Pripraviť kurz je ťažké.

Najskôr sa musí vytvoriť program kurzu. Rozpíše sa podrobný rozvrh na každý deň. Na začiatku každého kurzu prebieha zoznamovanie. Na zoznámenie sa používajú rôzne hry. Tiež sa všetci spoločne dohodnú na pravidlách, ktoré sa snažia počas celého kurzu dodržiavať. Potom sa preberá teória.

Na tomto kurze pečenia sa dospelí ľudia s postihnutím naučili:

- čo je to recept a ako s ním pracovať,
- aké pomôcky a suroviny sa pri pečení používajú,
- vytvoriť zoznam surovín a nakúpiť ich,
- ako dodržiavať bezpečnosť a hygienu pri práci v kuchyni.

Posledné štyri dni kurzu sa učili piecť. Najskôr sa učili tiramisu. Pripravili si aj cesto, aby mohli na druhý deň piecť a zdobiť medovníky.



REGIÓNÝ



Ďalší deň sa naučili pripraviť rýchlu nepečenú tortu. Na záver kurzu sa konalo posedenie pri koláčoch, ktoré si dospelí ľudia s postihnutím sami pripravili. V tento posledný deň dostali certifikáty a varešku na pamiatku, aby s ňou mohli doma piecť. Ako pomôcky na domáce pečenie dostali aj fotorecepty. Kurz sa všetkým veľmi páčil. Najviac ho chválili dievčatá.

Jana Malatincová, Mária Gibaľová



REGIÓNÝ

ČAKÁM NÁVŠTEVU KAMARÁTA /KAMARÁTKY

Na kurze Čakám návštevu kamaráta/kamarátky som bola lektorka. Na kurze nás bolo viac lektorov. Konkrétne ešte Paťa a Maja. Ďalej tam boli pozorovatelia Iveta, Janka a Marcel.

Tento kurz bol výnimočný tým, že na ňom bola aj nemecká lektorka Kerstin. Kerstin pomáhala nám lektorom, aby sme sa naučili, ako správne lektorovať kurzy pre dospelých ľudí s mentálnym postihnutím. Bol to náš prvý kurz v rámci projektu Cesty k samostatnosti. Mali sme aj tlmočníčku Zuzanu. Samozrejme, nesmeli chýbať ani účastníci kurzu. Účastníci boli mladí dospelí ľudia. Lektorovať kurz nie je vôbec jednoduché. Ale bola to aj zábava.

Prvý deň sme sa všetci zoznámili. Povedali sme si, odkiaľ sme a ukázali mesto na mape. Každý účastník mohol vyjadriť svoje predstavy. Predstavy o tom, čo by sa chcel na kurze naučiť. Bolo toho naozaj veľa. Niektorí chceli vedieť, ako privítať a pohostiť prezidenta. Účastníčky boli zvedavé, ako sa pred príchodom návštevy upraviť.



REGIÓNÝ



Kurz začal teóriou o tom, čo je to návšteva, a aké druhy návštev poznáme. Myslíte si, že je nejaký rozdiel medzi návštevou kamaráta a návštevou prezidenta? Aj takéto otázky si kladli účastníci. Ešte v tento deň sme prešli k téme, ako upraviť prostredie pred príchodom návštevy. Je dôležité upratať? Je dôležité, aby bol stôl upravený? Ako upraviť stôl? Spolu s účastníkmi sme hľadali odpovede nielen na tieto otázky. Účastníci sa naučili skladať servítky do zaujímavých tvarov. Tieto servítky využili na druhý deň pri stolovaní.

Prvý deň bol za nami. Na druhý deň sme sa venovali úprave zovňajšku. Nielen účastníčky, ale aj účastníci rozmýšľali, aké je vhodné oblečenie na návštevu. Ako sa učesať, umyť či navoňať. Nemenej dôležité bolo, ako sa správať, keď k nám príde návšteva. Čo je slušné a čo nie je slušné. Účastníci sa rozprávali, o čom s návštevou hovoriť. Na rad prišlo pohostenie. Účastníci rozmýšľali, ako a čím pohostiť návštevu. Napísali si nákupný zoznam. Muži sa vybrali do obchodu.

Ženy sa zatiaľ skrášľovali v kozmetickom salóne. Po nákupe sa všetci rozdelili do dvoch skupín. Jedna skupina pripravila prostredie, v ktorom chceli návštevu privítať. Stoly pozakrývali obrusmi. Priniesli kvety, ktoré dali do váz. Pripravili každému tanier a pohár. Nezabudli ani na príjemnú vôňu a hudbu. Druhá skupina pripravila občerstvenie. Chutné chlebíky, ovocné misy a tyčinky. Všetci spolu sme zasadli k stolu a hostili sa. Dokonca sme si zaspievali pri hudbe harmoniky. Bolo veselo.

V posledný deň kurzu sme si zhrnuli to, čo sme sa naučili. Bolo toho celkom dosť 😊. Zistili sme, že sme očakávania účastníkov naplnili. Účastníci dostali certifikáty a knižku. Spravili sme si posledné spoločné fotky a rozlúčili sa. Moje pocity z tohto kurzu boli veľmi dobré. Páčilo sa mi, ako účastníkov kurz zaujal a ako odhodlane pracovali a riešili jednotlivé úlohy. Dúfam, že si odniesli veľa nových vedomostí a zručností. Tieto zručnosti môžu využívať aj v bežnom živote.

Čo na tento kurz hovorili účastníci?

- **Na kurze sa mi páčilo všetko.**
Mali sme však krátke prestávky.
- **Páčilo sa mi pohostenie.**
Sama som pripravila obrus.
- **Najviac sa mi páčil nákup.**
- **Páčilo sa mi, keď sme obliekali Adelu a Sajfu.**
Páčilo sa mi tiež písanie, čo je to návšteva.
Naučila som sa pripraviť občerstvenie.
Nepáčilo sa mi, že sme sa na kurze hlásili.
- **Naučila som sa skladať servítky.**
Robili sme stoly, poháre, taniere
a hrali hry.
- **Naučil som sa veľa nového.**

Lucia Takáčová

KURZ STAROSTLIVOSŤ O DOMÁCNOSŤ V POPRADE

Ako správne pripraviť kurz nás naučili lektori z Nemecka.
S lektormi z Nemecka sme sa vzdelávali dva roky.
Toto vzdelávanie bolo vďaka projektu
Cesty k samostatnosti.
Dôležitou časťou projektu bolo na záver pripraviť
vlastný vzdelávací kurz.
Kurz sme sa rozhodli spraviť v našom regióne.
Naš región je pri meste Poprad.
Mohli sme si vybrať tému na kurz.
Mali sme viac možností na výber.
Zavolať som mladých ľudí z nášho
zdzruzenia na prvé stretnutie.

REGIÓN



Spoločne sme rozmýšľali, akú tému
si vyberieme.

Čo by sme sa chceli naučiť?

O čom sa budeme vzdelávať?

Na prvé stretnutie boli pozvaní aj rodičia.

Niekedy vieme povedať viac,
ak je tam niekto z rodičov.

V našom združení sme si robili
rôzne krúžky aj predtým.

Väčšinou o ručných prácach,
tie nás bavili.

Rozhodli sme sa, že náš kurz bude
o domácnosti.

Chceli sme sa naučiť, ako sa starať
o domácnosť.

Na začiatku sme si mysleli,
že to bude ľahké.

Ďalšie kroky nám ukázali, čo všetko
sa potrebujeme naučiť.

Pripraviť všetko na kurz je náročné
zodpovedné.

Museli sme nájsť správne miesto.

Pripraviť pracovné listy,
nájsť vhodné obrázky.

Vymyslieť hry, ktoré nám pri učení
pomôžu lepšie pochopiť našu tému.

Už po prvých stretnutiach sme vedeli,
že téma bola správna.

Naša skupina bola veľmi šikovná.

Podarilo sa nám naučiť sa nové
praktické veci.

Praktické veci môžeme robiť
pravidelne doma.

Najviac nás bavili hry.

Agnes Zelená



REGIÓN

DEŇ OTVORENÝCH DVERÍ V IMPULZE

Impulzácky deň otvorených dverí sa konal dňa 22. mája 2014.

Začal sa o 9. hodine.

Hostí vítala naša pani riaditeľka Jana Mareková, ktorá ich aj sprevádzala naším zariadením.

Od rána k nám prichádzalo veľa návštevníkov.

Deti z viacerých tried zo základnej školy Turnianska. Žiaci z Praktickej školy Švabinského.

Neskôr prišli z Domu Svitanie z Jakubova a z Domova sociálnych služieb na Lipského.

Prichádzali aj ľudia z okolia, ktorí boli zvedaví na to, ako si tu žijeme.

Na tento deň sme mali pripravených pre návštevníkov veľa zaujímavých aktivít.

My klienti sme mali na starosti lektorovanie a asistenciu pri týchto činnostiach.

Beátka Bartalská a ja spolu so Zuzkou Lipovou sme asistovali pri výrobe a zdobení lietadielok.

Deti si mohli lietadielkom zaletieť na rôzne miesta namaľované na mape, ktorá bola na chodbe pri bývalej drevárskej dielni. Bolo to celkom zábavné, keď niektorí pristáli v Afrike alebo v Amerike, ale najväčšiu radosť mali tí, ktorým sa podarilo doletieť na Ostrov lásky či Ostrov úsmevu.

Zuzka Martinská s Renátkou Frešovou a Dankou Korychovou maľovali rybičky určené do akvária.

Michal Novotný s Mimi Kvetanovou a Majkou Lendackou učili deti, ako sa vyrába zdobený škrobový papier a ako z neho poskladať darčkové tašky.

Janko Janák s Tomášom Kristínekom,

Z KAŽDÉHO ROŽKA TROŠKA



s Evou Fiedlerovou a Elenou Bakošovou pomáhali ľuďom vyrábať odznaky, každému podľa jeho vkusu. Ivica Kernaševičová s Marekom Toráčom, s Broňou Romanovou a Lacom Krajčovičom mali na starosť výrobu sviečok.

Marcelka Polačeková púšťala v „jazierku“ plávajúce sviečky.

Kristínka Kárová s Tomášom Dubeňom a s našou pani riaditeľkou obsluhovali v bufete. Ponúkali nápoje, slané pochúťky, nátierky a koláče.

Počas dňa nás bola navštíviť Janka Farkašová.

Návštevníci aj klienti si mohli dať pomaľovať tvár.

Otec Michala Novotného premietal video z nášho života v Impulze.

Na deň otvorených dverí sa prišli pozrieť aj rodičia niektorých klientov, napríklad Marekova, Jankova, Maťova aj Kikina mama a sesternica Zdenka.

Poobede prišla i naša inštruktorka varenia Gabika Žlebeková.

Náš impulzácky Deň otvorených dverí trval do 16. hodiny.

Podľa mňa boli všetci návštevníci spokojní, nakoľko si okrem príjemných zážitkov odniesli aj vecičky, ktoré si sami vyrobili. ☺

Z KAŽDÉHO ROŽKA TROŠKA

Janka Rybáriková



PREČO SÚ VOĽBY PRE NÁS DÔLEŽITÉ?

Právo voliť je naše občianske právo. Existujú rôzne druhy volieb. Voľbami si volíme napríklad zástupcov politických strán. Napríklad zástupcov do parlamentu, národnej rady. Nevoliť znamená nechať prepadnúť svoj hlas. Podľa mňa, kto nepríde voliť, tak potom by nemal mať právo ani kritizovať, keď sa mu niečo nepáči. Odovzdaním volebného hlasu odovzdávame aj sympatie. Kandidát je človek alebo politická strana, ktorá sa uchádza o náš hlas. Kandidátovi veríme, že dokáže niečo zmeniť k lepšiemu. Podľa mňa voliť treba. Na začiatku som veril, že sa niečo časom zmení. Už dlho pozorujem politické dianie. Vývoj udalostí sa mi veľmi nepáči. Niekedy aj prestávam veriť, že sa u nás niečo podarí zmeniť. Čo by pomohlo? Vymeniť staré za nové. Poskladať vládu z obyčajných ľudí. Z bežných občanov. Bežní ľudia by poznali život nás, obyčajných smrteľníkov. Viem, že môj názor je negatívny. Pokiaľ sa nezmení politická situácia, nezmením svoj názor ani ja.

Richard Drahovský



VÝSTAVA MIROSLAVA CIPÁRA

Dňa 7. 3. 2014 sme strávili jedno krásne kultúrne dopoludnie.

Navštívili sme výstavu akademického maliara Miroslava Cipára v Mirbachovom paláci.

Najskôr sme sa všetci stretli v Impulze a po desiate sme išli do mesta.

Išli sme tam s našimi vedúcimi – Majkou, Zuzkou a Evou, sestrou našej pani riaditeľky a v meste sa k nám pridala naša pani riaditeľka a Bronka. V Pálffyho paláci sa konala výstava Miroslava Cipára. Od pani lektorky sme sa dozvedeli veľa informácií z jeho života a tvorby.

Miroslav Cipár je slovenský maliar.

Narodil sa v roku 1935 v obci Semeteš.

Najskôr študoval na gymnáziu v Žiline a potom na Vysokej škole výtvarných umení v Bratislave.

Ilustroval knihu Počmáraný život.

Namaľoval vyše tristo obrazov.

Navrhol aj logá pre rôzne inštitúcie.

Dozvedeli sme sa, že jeho rodičia

a starí rodičia boli drotári.

Videli sme tam maľované obrazy.

Obrazy vyrobené z rôznych materiálov, napríklad z dreva a z drôtov.

Pri tvorbe obrazov sa nechal inšpirovať hudbou aj spomienkami.

Hlboký dojem zanechali na mne

jeho obrazy s názvami Biely svet a Dedičstvo.

Výstava sa mi veľmi páčila. ☺

Janka Rybáriková

Z KAŽDÉHO ROŽKA TROŠKA



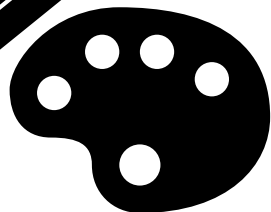
VÝSTAVA MALIARA ALFONSA MUCHU

Dňa 16. 4. 2014 sme sa stretli všetci v Impulze. Po desiate okolo 9.30 hod. sme išli na autobus č. 91, ktorým sme prišli pod Most SNP. Odtiaľ sme sa presunuli k Mirbachovmu palácu do Galérie mesta Bratislavy. Čakala nás naša pani riaditeľka Janka Mareková a jej sestra Evka a Bronka. Išli sme na výstavu veľkého umelca, maliara Alfonsa Muchu. Preslávil sa najmä malbou portrétov, ornamentmi a plagátmi. Alfons Mucha sa narodil na Morave. Začal malbami portrétov herečiek, ktoré znázorňovali rôzne slávne a divadelné postavy z čias histórie. Maľoval obrazy aj pre šľachtu, aristokraciu, bankárov atď. V jeho obrazoch sa vyskytovali často ornamente a kríže. Alfons Mucha maľoval portréty slávnych ľudí aj panovníkov. Maľoval aj portréty obyčajných a chudobných ľudí, mystické zjavenia. Výstavou nás sprevádzala lektorka, ktorá nás sprevádzala aj minule. Keď sme boli na výstave Miroslava Cipára. Jej výklad k obrazom bol obsiahly a pútavý. Ďakujem za celý Impulz, že máme možnosť vedieť, aké slávne osobnosti u nás vystavujú svoje unikátne a jedinečné diela. Sú prínosom pre umenie na Slovensku aj vo svete.

Ivka Kernaševičová



Z KAŽDÉHO ROŽKA TROŠKA



TVORÍM, TVORÍŠ, TVORÍME

**Možno si dostal na narodeniny fotoaparát.
Alebo si si ho sám kúpil za ušetrené peniaze.
V lete chodíme viac na výlety.
Chceme si uchovať príjemné spomienky.
Dnes väčšinou používame digitálne foťáky.
Môžeme s nimi urobiť veľmi veľa
fotiek zadarmo.
A preto môžeš skúšať, ako ti to pôjde.
Každý sa ale dokáže zlepšovať.
Podme si povedať pár tipov, ako byť
lepším fotografom.**

NAJČASTEJŠIE CHYBY A TRIKY

Nemusíš byť na každej fotografii.
Aj keď sa chceš pochváliť, že si tam bol.
Ale vtedy nefotíš ty, lebo si na fotke.
Sprav si jednu fotku, na ktorej budeš ty.
Ďalšie fotky sprav ako fotograf.
Všímaj si detaily, ale aj celú krajinu.

Nefoť oproti slnku alebo svetlu.
Skús celú scénu otočiť.
Objekt alebo osoba, ktorú fotíš, má
byť osvetlená.
Slnko máš mať ako fotograf za chrbtom.
Súčasne si ale skontroluj, či nie je
v zábere tvoj vlastný tieň.

**Ak je všade v zábere slnko, nefoť
osobu v tieni.**
Bola by príliš tmavá a okolie príliš svetlé.
Hovorí sa tomu vysoký kontrast.

oproti svetlu



vlastný tieň



kontrast slnko tieň



Neboj sa spraviť aj viac rovnakých záberov.

Ak si napríklad pri mori, môžeš si pláž odfotiť aj každý deň. Môže sa totiž zmeniť počasie, oblaky, uhol svetla... Pri kúpaní máme radi slnko. Ale slnko fotku prepaľuje. To znamená, že je príliš svetlá. Naopak oblaky na oblohe vyzerajú na fotografii veľmi dobre.

Dávaj pozor, aby niečo nevyrastalo človeku z hlavy.

Znie to vtipne, že? A takisto vtipné je to aj na fotke. Lampa, stĺp alebo strom za človekom, ktorého fotíš. Stačí sa o kúsok posunúť. Buď ty ako fotograf, alebo človek, ktorého fotíš.

Zlatý rez.

Tak sa nazýva poloha objektu na fotke, aby to vyzeralo dobre. Rozdel' si záber na tri časti. Zvisle aj vodorovne. Umiestni hlavný predmet tam, kde sa pretínajú tieto časti. Alebo keď fotíš horizont, krajinu, more. Napasuj oblohu do vrchnej časti a more do spodných dvoch. Alebo ak je obloha zaujímavejšia, bude vo vrchných dvoch častiach ona. Tvoje fotografie budú vyzeráť profesionálnejšie.



prepálená foto

niečo vyrastá z hlavy



zlatý rez



TVORÍM, TVORÍŠ, TVORÍME

pozerá von z foto



pozerá do foto



Chceš zachytiť portrét kamaráta?

Lepšie bude, keď sa bude pozeráť smerom do fotky, ako von z fotky. To isté platí aj pre sochu alebo zviera.



odstrihnuté nohy



vyliievajúce sa more



padajúce línie

zviaera v kletke



iný uhol pohľadu

Keď fotíš postavu, dbaj na umiestnenie.

Neodrezávajú jej vlasy, čelo alebo nohy.

Ak sú na fotke línie, mali by byť rovné.

Aby budovy, stĺpy alebo pomníky na fotke nepadali. Výnimkou je samozrejme šikmá veža v Pise ☺. Ale tá je len jedna. Ani more by sa nemalo „vylievať“ z fotografie.

Hlavne v zoo sa nám môže stať, že chceme odfotiť zvieratko v kletke.

Toto sa nám ale nepodariť, na fotke budú zaostrené mreže. Môžeme pristúpiť k mrežiam a fotiť pomedzi ne. Pozor na poškrabanie fotoaparátu. A pozor, ak je to nebezpečné zviera. Našťastie dnes už väčšinou môžeme v zoo vidieť zvieratá za sklom alebo za ohradou. A to už sa fotí pohodlne.

Neboj sa využívať aj iné, netradičné uhly pohľadu.

Kľakni si, zdvihni fotoaparát do výšky, hľadaj niečo iné.

S týmito radami budú tvoje fotografie ešte lepšie a krajšie. Určite sa ti nejaké pekné cez leto podaria. Pochváľ sa nám s nimi a pošli nám ich do redakcie.

Martina Jarolínová

LETNÝ OSVIEŽUJÚCI NÁPOJ

V lete je dôležitý pitný režim. Mali by sme ale dbať aj na to, aby sme pili zdravo. Hovoríš, že zdravo nie je chutne? Vyskúšaj náš osviežujúci nápoj a presvedčíme ťa o opaku. A keď svoje barmanské umenie spojíš so záhradkárskym, tvojmu nápoju nikto neodolá.

V záhradke, na balkóne alebo za oknom v kuchyni si môžeš pestovať svoju vlastnú mäťovú rastlinku. Tak budeš mať po ruke vždy čerstvé lístky mäty. Natrhaj pár lístkov mäty a umy ich. Môžeš ich aj jemne natrhať alebo trochu polámať. Uvoľní sa tak viac vôňa. Vezmi si džbán alebo fľašku. Nalej do nej vodu. Nasyp do nej lístky. Vyžmýkaj citrón alebo limetku. Takto to úplne na osvieženie stačí. Ale keby si mal maškrtný jazyk, pridaj niečo sladké. Hnedý cukor alebo med. Letné osvieženie je na svete!



PEČENÉ TOFU

Máte chuť na niečo pečené a zdravé? Spravme si spolu pečené tofu, zeleninu a zemiaky. Je to rýchle a vynikajúce.

Budeme potrebovať:

1 ochutené tofu

5 zemiakov

2 cibule

1 cuketu

soľ

2 lyžice olivového oleja
vegetu

sójovú omáčku

korenie podľa chuti, napríklad kari



Postup:

Tofu prekrájame na 4 časti. Pokvapkáme sójovou omáčkou. Zemiaky a cibuľu očistíme a nakrájame na mesiačiky. Cuketu nakrájame na kolieska. Pekač alebo zapekaciu misu potrieme olejom. Uložíme doňho tofu, zemiaky a zeleninu. Všetko posolíme, okoreníme a pokvapkáme olejom. Dáme piecť do horúcej rúry približne na hodinu. Počas pečenia asi dvakrát opatrne všetko premiešame. Podávame s čerstvou zeleninou alebo šalátom.



Martina Jarolínová

EKO-BIO-ZDRAVO