

Miesięcznik wydawany przez uczniów Szkoły Podstawowej nr 3 im. Jana Pawła II w Mińsku Mazowieckim od września 2004 roku.

Nr 1/201
wrzesień 2023

Na Marginesie

NAUCZYCIEL VS UCZEŃ

PING PONG

RECENZJA GRY

AKTUALNOŚCI SPORTOWE

NARODOWE CZYTANIE

**Koniec
wakacji**



Drodzy czytelnicy,

nazywam się Joanna Sterna i od września pełnię rolę cenzorki Waszej gazetki szkolnej. Mogliście mnie poznać z różnych projektów ogólnopolskich, wycieczek oraz po prostu z lekcji. Chciałabym kontynuować wizję poprzednich cenzerek, by „Na Marginesie” był miejscem publikacji ważnych dla Was treści, jednak jest to możliwe tylko i wyłącznie dzięki pracy całego zespołu dziennikarskiego. Przed Wami nowy rok szkolny. Nowe cele, plany, marzenia oraz wyzwania. Jako nowa cenzorka życzę Wam wielu sukcesów. Odkrywajcie swoje talenty oraz nowe pasje. Bądźcie otwarci na stawiane Wam wyzwania.

Wasza cenzorka
Joanna Sterna

STOPKA REDAKCYJNA:

- **dziennikarka z kl. 7b** –Daria Knap
- **dziennikarze z kl. 6a** – Paweł Korpysz, Alisa Kostosikava, Jagoda Perczyńska, Alicja Pskiet, Julia Rybacka, Aleksandra Stelmaszek, Piotr Szymaniak, Zofia Wojtkowska
- **dziennikarze z kl. 5c** –Maja Lubańska,Janina Kędziorek, Kacper Wasilewski, Antoni Wiliński
- **dziennikarze z kl. 4c** – Alicja Kołak, Michalina Gągol
- **okładka** – Tymon Cyran i Jakub Olejnik z 6a

SPIS TREŚCI:

- str. 3** – Żegnajcie wakacje, witaj nowy roku szkolny
- str. 4-5** – Wakacje-sondy wśród uczniów, nauczycieli i pracowników szkoły
- str. 6** – Porozmawiajmy o wakacjach
- str. 7** – Gdybym zmieniła zawód...
- str. 8-** Narodowe Czytanie
- str. 9-10** – Wolontariat
- str. 11** – Wielkie zwycięstwo Polaków
- str. 12-13** – Biało-czerwona Warszawa
- str. 14** – Wybory do samorządu uczniowskiego
- str. 15** – Ping-pong z panią Agnieszką Kożuchowską
- str. 16** – VS (pani Justyna Kołodziejczyk i Blanka Chodkiewicz z kl.4a
- str. 17** –Recenzja gry –honkai: star rail
- str.18-** Biwakowe szaleństwo kl.6a
- str. 19-20** – Przepis na pyszną pastę

Przyjemnej lektury!

Żegnajcie wakacje, witaj nowy roku szkolny!

4 września br. uczniowie naszej szkoły uroczysto rozpoczęli nowy rok szkolny. W obu grupach wiekowych swoich podopiecznych przywitał Pan Dyrektor Grzegorz Wyszogrodzki, życząc zebranyemu dobrego roku szkolnego, pełnego ludzkiej życzliwości, jak również wykorzystywania w pełni szans, jakie daje młodzieży nauka w naszej szkole. Swoją obecnością uroczystość rozpoczęcia roku szkolnego uświetnili proboszczowie mińskich parafii: ks. Jerzy Mackiewicz – proboszcz parafii Narodzenia Najświętszej Maryi Panny, kapłan Jan Opala z Kościoła Starokatolickiego Mariawitów oraz ks. dr Gabriel Białomyzy z Parafii Prawosławnej pw. św. Spirydona Cudotwórcy, przewodniczący Komisji Oświaty – p. Robert Gałązka oraz radny p. Jerzy Mróz.



Podczas części artystycznej nasi uczniowie piosenką grupy **Mate TGD „Góry do góry”** przypomnieli zgromadzonym, że dzięki dziecięcej wierze można pokonać nawet najtrudniejsze przeszkody, dlatego zawsze o swoje marzenia warto walczyć do końca.

Maja Lubańska, 5c

Wakacje – sondy wśród uczniów, nauczycieli i pracowników szkoły



Za nami pierwsze tygodnie nauki. Niektórzy z nas z łezką w oku wspominają bez troski czas lenistwa i odpoczynku. Wspominając wraz z nauczycielami i uczniami najpiękniejsze momenty tegorocznych wakacji, chcielibyśmy choć na chwilę wrócić myślami do tamtych dni. O podzielenie się swoimi refleksjami poprosiliśmy:

Pana Dyrektora Grzegorza Wyszogrodzkiego: Mimo wszystko miłe spędzenie dnia z rodziną, kiedy nikt się nie spieszy, ale też, jak się pojawiliście w szkole.

Panią Wicedyrektor Agnieszkę Kożuchowską (nauczycielkę języka polskiego): W pierwszym tygodniu wakacji wyjechałam nad morze, gdzie najmiłym momentem było podziwianie pięknego zachodu słońca na prawie pustej plaży, cisza i szum morza wokół mnie.

Panią Milenę Gniado (nauczyciela świetlicy): Może to wyda się dziwne, ale szkolenia i kursy, na których byłam.

Panią Małgorzatę Kędziorek (wychowawcę 6c): Mam bardzo dużo miłych wspomnień z tegorocznych wakacji. Najlepiej wspominam pobyt nad morzem z rodziną i wyprawę kamperem śladami Krzyżaków.



NR 1/201

Pana Marcina Maciejewskiego (nauczyciela jęz. angielskiego, wychowawcę 5c): Wyjazd z rodziną w góry i spacer po Zakopanem podczas ulewy.

Panią Ewelinę Frankiewicz (nauczyciela historii, wychowawcę 2b): Błogi spokój na moim tarasie i pyszna kawa obok mnie.

Panią Małgorzatę Kożuchowską (wychowawcę 1c): Wspólne wylegiwanie się na plaży, wędrowki górskie oraz pyszna kawa na szczycie góry.

Panią Beatę Widtaś (pracownika szkoły): Krótki wypad nad jezioro.

Agatę Lubańską (2a): Rejs statkiem z Gdyni na Hel, wizyta w planetarium i pokaz dotyczący wędrowki po niebie słońca i księżyca zorganizowany przez Centrum Nauki Eksperyment „Mniej światła, więcej gwiazd”.

Martynę Kożuchowską (2b): Jeździłam konno w terenie i pływałam w morzu w Chorwacji.

Julię Łuś (4b): Pływanie statkiem.

Oliwię Koźluk (5c): Zielona noc na obozie.

Natalię Michalik (7b): Byłam nad Jeziorami Plitwickimi w Chorwacji.

Maksymiliana Stachula (3a): Byłem na Kaszubach i skakałem z pomostu.

Piotra Ługowskiego (5c): Był taki wielki plac zabaw w Austrii, zabawy z wodą, drewniane kuleczki i wiele więcej atrakcji oraz kino 9D.

My też chciłybyśmy podzielić się z Wami naszymi wspomnieniami z obserwacji po zmroku na gdyńskim moło spadających Perseidów (spadających pozostałości komety Swifta-Tuttle'a) oraz spacerów po morskiej plaży wieczorową porą przy szumie fal.

Janka Kędziorek, Maja Lubańska, 5c



POROZMAWIAJMY O WAKACJACH Z UCZNIAMI KLAS I-III

Wróciliśmy do szkoły! Aby przekonać się, jak wspominają wakacje nasze najmłodsze Koleżanki i najmłodszy Koledzy, zapytaliśmy się, jak wspominają minione wakacje.

[Alicja Kołak i Michalina Gągoł]- **Gdzie spędziliście wakacje?**

Marcin 1a-Chorwacja .

Kazimierz 1a - Francja.

Tymon 1a –Rowy .

Magda 2d – Białystok.

[Alicja Kołak i Michalina Gągoł]-**Co przywieźliście z wakacji?**

Iga 2b- Brelok .

Jakub 2b -Muszelki .

Tymon 2b- Rozgwiazdy.

[Alicja Kołak i Michalina Gągoł]- **Czy poznaliście podczas wakacji nowych przyjaciół?**

Wiktoria 3c- Poznałam miłą koleżankę Klaudię .

Stefan 3c - W wakacje bawiłem się z Marcelem .

Helena 3c –Poznałam ekstra koleżankę Alę.

[Alicja Kołak i Michalina Gągoł]-**Co robiliście w wakacje?**

Laura 2d –Kąpałam się w Jeziorze Białym.

Ida 2d –Zwiedzałam zachód kraju.

Alicja Kołak , Michalina Gągoł ,4c

GDYBYM ZMIENIŁA ZAWÓD BYŁABYM...



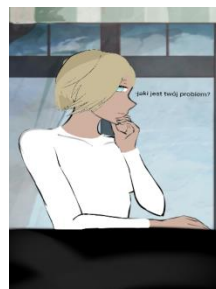
Pani Marta Woźnica chciałaby wybrać zawód egiptolożki.



Pani Grażyna Olczak chciałaby zostać laborantką.



Pani Dorota Karczmarczyk wybrałaby zawód księgowej.



Pani Joanna Sterna nic by nie zmieniła.



Pani Joanna Sułek zostałaaby stand-uperką.

Alisa Kostsikava, Aleksandra Stelmaszek, 6a



NARODOWE CZYTANIE

Co roku, we wrześniu, obchodzimy Narodowy Dzień Czytania. Jest to ogólnopolska akcja społeczna, która rozpowszechnia znajomość literatury narodowej. Czytane są obszernie fragmenty znakomitych dzieł.

W tym roku odczytywana została jedna z najbardziej znanych powieści Elizy Orzeszkowej - "Nad Niemnem". Spotkanie 9 września 2023 roku rozpoczęło się o godzinie 14:00 na skwerze przy Placu Kilińskiego, w Mińsku Mazowieckim. Wśród uczestników tego wydarzenia byli: dyrektor Grzegorz Wyszogrodzki, wicedyrektorki: Izabela Saganowska i Agnieszka Kożuchowska, nauczycielki: Marta Woźnica, Izabela Kożuchowska i Justyna Kołodziejczyk oraz dwoje uczniów z klasy 7b: Karolina Wojdyna i Patryk Rytel. Gościem specjalnym była znana aktorka i wokalistka Olga Bończyk. Lekturę czytali wspólnie mińszczanie, przedstawiciele władz naszego miasta oraz Pani Olga. Pani Izabela Kożuchowska włączyła również młodzież w tę akcję. Wraz z klasą 7b wybrała się nad rzekę Srebrną, aby czytać fragmenty powieści. Uczniowie zmierzili się z tematami takimi jak – konflikt pokoleń, miłość bez względu na przeszkody, poczucie tożsamości narodowej czy wartość pracy.



Jagoda Perczyńska, Jullia Rybacka, 6a



WOLONTARIAT

Od wielu lat szkolnemu wolontariatowi przyświecają słowa patrona naszej szkoły św. Jana Pawła II, który powiedział: „Człowiek jest wielki nie przez to, co posiada, lecz przez to kim jest; nie przez to, co ma, lecz przez to czym dzieli się z innymi”.

Nasi szkolni wolontariusze na każdym kroku starają się nieść pomoc potrzebującym – od ponad roku w naszej szkole trwa akcja „Wkręceni w pomaganie”, w której uczniowie zbierają plastikowe nakrętki, ze sprzedaży których fundusze wspierają leczenie i rehabilitację Lenki Szczepańskiej. Wraz z nadejściem nowego roku szkolnego społeczność szkoły włączyła się w akcję zbierania naklejek za zakupy z Biedronki i wymiany ich na maskotki z Gangu Mocniaków, zorganizowaną przez rodziców pacjentów CZD, którzy utworzyli grupę wsparcia „SOS mieszkańcy Wawra rodzicom dzieci z Centrum Zdrowia Dziecka”. Akcja ta ma na celu umilenie pobytu małych pacjentów na szpitalnych oddziałach Centrum Zdrowia Dziecka.

f SOS - MIESZKAŃCY WAWRA RODZICOM Z CZD

ZBIERAMY NAKLEJKI

GANG MOCNIAKÓW

NAKLEJKI ZOSTANĄ WYMIENIONE,
A PLUSZAKI BĘDĄ PRZEKAZANE PACJENTOM
WARSZAWSKIEGO CENTRUM ZDROWIA DZIECKA ORAZ,
W PRZYPADKU DUŻEJ ZBIÓRKI, DO INNYCH SZPITALI.

ZBIÓRKA TRWA DO:
31 października 2023r.

MIEJSCE ZBIÓRKI:
Szkoła Podstawowa Nr 3 im. Jana Pawła II
w Mińsku Mazowieckim

naklejki - oszczędzając pieniądze w szpitalach kasa 1-3 i 4-7
maskotki Gangu Mocniaków oraz książki - biblioteka szkolna
*zbiórki dokonywane są wyłącznie w interesie dla małych pacjentów
i pomagających im rodziców dzięki wsparciu i pomocy innych

SOS
Mieszkańcy Wawra
Rodzicom z CZD



NR 1/201

Naklejki można przynosić do oznaczonych logo akcji pudełek stojących w szatniach klas 1-3 i 4-7, natomiast maskotki i książki z przygodami Mocniaków prosimy przynosić do Pań z biblioteki.

Pani Paulina Goebel – jeden z opiekunów szkolnego koła wolontariatu zdradziła nam wstępne plany wolontariuszy na bieżący semestr, są wśród nich:

- utworzenie szkolnego klubu UNICEF,
- współpraca z Fundacją Zwierzaki z Mińska,
- udział w 32 Finale Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, który odbędzie się 28 stycznia 2024 roku,
- spotkania z podopiecznymi pobliskich domów pomocy społecznej.

Opiekunowie szkolnego koła wolontariatu Pani Paulina Goebel i Pan Marcin Maciejewski zapraszają wszystkich chętnych, którzy chcą pomagać innym oraz są wrażliwi na potrzeby ludzi i świata przyrody do udziału w pracach koła.

Maja Lubańska,5c

WIELKIE ZWYCIĘSTWO POLAKÓW

16 września w sobotę wieczorem odbył się finał siatkarskich Mistrzostw Europy. W finale tego turnieju zmierzyła się reprezentacja Polski z jednym z czterech gospodarzy turnieju - czyli Włochami. Polacy pokonali Włochów 3:0 (25:20;25:21;25:23). Mecz ten był bardzo emocjonujący. Bohaterem spotkania zdecydowanie został Wilfredo León. Ostatnim razem Polska wygrała Mistrzostwa Europy w 2009 r., czyli 14 lat temu. Jediną osobą, która wciąż gra dla reprezentacji od tamtego czasu, jest Bartosz Kurek. Niestety, nie zagrał on w tym spotkaniu przez swoją kontuzję. Ostatnim razem polska reprezentacja grała przeciwko włoskim siatkarzom rok temu, 11.09.2023r. w finale Mistrzostw Świata. Niestety, przegraliśmy wtedy 3:1. Można więc powiedzieć, że Polacy się zrewanżowali za zeszłoroczny mecz.

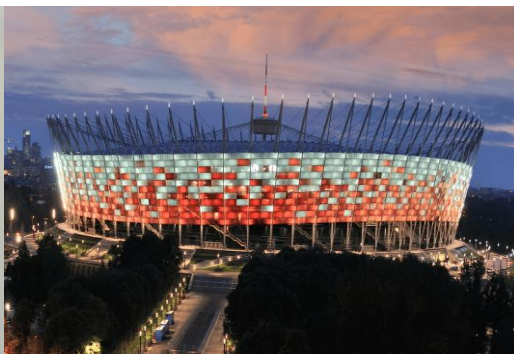


Paweł Korpysz, Piotr Szymaniak, 6a

Biało- czerwona Warszawa

- **Autor: Kacper Wasilewski**

Jak wiadomo nasza reprezentacja w piłce nożnej mężczyzn nie radzi sobie najlepiej. W „grupie śmierci” zajmuje przedostatnie- 4, miejsce. Za nami są jedynie **Wyspy Owcze**, których liczba mieszkańców wynosi 52 337- cały ten kraj zmieściłby się na Narodowym. Przed nami jest **Mołdawia**, oczko wyżej **Czechy** a najlepsza jest **Albania**. Po losowaniu drużyn w naszej grupie mieliśmy spacerkiem przejść przez całe eliminacje, takie przynajmniej były oczekiwania. Piłkarze zrobili nam jednak niespodziankę i to wcale nie taką na jaką liczyliśmy. Widząc grę naszych zawodników biłem się z myślami, czy warto iść na PGE Narodowy.



Na mecz pojechałem razem z tatą i jego znajomymi, było nas 10 osób – w grupie różniej.

Drogami do stadionu przetaczała się fala kibiców w barwach narodowych. Na stadion zmierzały autokary z kibicami z całej Polski. Wszyscy pozdrawiali się i słychać było okrzyki „Polska biało – czerwoni!” oraz odgłosy trąbek. Wokół stadionu było dużo policji, która zabezpieczała przejazd kibiców i dbała o bezpieczeństwo. Można było odnieść wrażenie, że Warszawa żyje tylko tym



NR 1/201

wydarzeniem. Po przejściu przez strefę kontroli dostaliśmy się na Narodowy. Mimo, iż wiele razy już tu byłem stadion nadal robił mega wrażenie. Nasze miejsca były centralnie za bramką, idealna miejscówka. Stadion wypełniał się kibicami. Po godzinie 20-tej wysłuchaliśmy hymnu gości a zaraz potem rozbrzmiał „Mazurek Dąbrowskiego”. Rozpierała nas dumą, atmosfera była niesamowita. W pierwszej połowie byliśmy za bramką Wojtka Szczęsnego. Mocno trzymaliśmy kciuki, aby żadna piłka nie poleciała w naszym kierunku. Kolejne 45 minut nadal mocno trzymaliśmy kciuki, jednak tym razem w oczekiwaniu piłki w najbliższej bramce. Karny był jak spełnienie marzeń. Stadion drżał od okrzyków, radości, śpiewów i fetowania. Chwilę później piłka ponownie dzięki Robertowi Lewandowskiemu zatrzepotała w siatce. Jestem przekonany, że nasze okrzyki radości było słychać w kosmosie. Widzieliśmy obie bramki Polaków, to zupełnie co innego niż w telewizji. Mecz nie był najlepszy, ale atmosfera była niezemska. Wielokrotnie przez stadion przechodziła fala meksykańska, która była na tyle zajmująca, że niektórych sytuacji z boiska nie dostrzegliśmy. Zabawa była przednia, zdarte gardła okrzykami radości bolały do weekendu.

WYBORY DO SAMORZĄDU UCZNIOWSKIEGO

Wraz z nadejściem nowego roku szkolnego uczniowie naszej szkoły stają przed wyborem swoich reprezentantów w samorządzie uczniowskim. Poprosiłam Panią Ewelinę Frankiewicz – opiekuna samorządu uczniowskiego o opowiedzenie, kiedy planowane są wybory nowego samorządu i jak w tym roku szkolnym przebiega kampania wyborcza kandydatów.

„W najbliższy piątek 29 września odbędą się w naszej szkole wybory do samorządu uczniowskiego. Mogą brać w nich udział uczniowie klas 4-7. W działaniu nowego samorządu włączyło się wielu uczniów, a część z nich postanowiła powalczyć o zaszczytne miejsce w Samorządzie Szkolnym. Pełna lista kandydatów pojawi się w poniedziałek 25 września na gazetce na górnym korytarzu. Także w tym dniu rozpocznie się intensywna kampania wyborcza, która będzie trwała do czwartku 28 września. Koleżanki i Koledzy zobaczcie, co mają Wam do zaoferowania kandydaci. Twój głos, twój wybór. Głosowanie już w najbliższy piątek 29 września podczas dłuższych przerw.”



Wiadomość z ostatniej chwili! Nową Przewodniczącą Samorządu Uczniowskiego została Julia Sierańska z 7a

Maja Lubańska, 5c



PING-PONG Z... PANIĄ AGNIESZKĄ KOŻUCHOWSKĄ

Pani Agnieszka Kożuchowska od marca 2023 roku jest wicedyrektorem w naszej szkole.

Jest także nauczycielem języka polskiego. Lekcje z panią Kożuchowską są prowadzone w różnorodny i przyjazny dla uczniów sposób.

Postanowiłem, że w tym miesiącu „ping ponga” przeprowadzę z panią Agnieszką Kożuchowską. Oto efekty:

PING

(my: Antoni Wiliński)

kwiat

Książka

film

marka samochodu

pora roku

sport

muzyka

kolor

zawód

PONG

(pani Agnieszka Kożuchowska)

tulipan

„ Cień wiatru”

filmy przyrodnicze

citroen

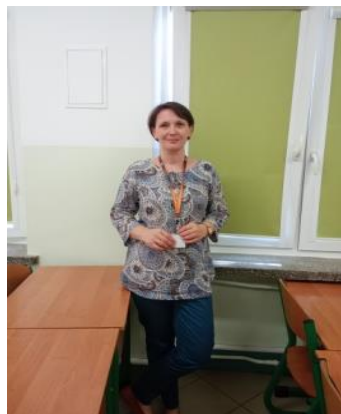
wszystkie

zumba

poezja śpiewana

wrzosowy

kaskader



Informacje zebrał Antoni Wiliński z 5c

VS – TE SAME KLUBY SPORTOWE, INNE HOBBY (PANI JUSTYNA KOŁODZIEJCZYK VS BLANKA CHODKIEWICZ KL.4A)



**Pani Justyna
Kołodziejczyk
(pedagog szkolny)**



**Blanka Chodkiewicz
(uczennica kl.4a)**

Ulubiona pora roku	lato	wiosna
Ulubiony sport	zumba	piłka nożna
Najlepszy samochód	toyota	bmw
Najlepsza książka	„Quo vadis”	„Rodzina Monet”
Lech Poznań czy Legia Warszawa	Legia Warszawa	Legia Warszawa
Ulubiony film	„Przeminęło z wiatrem”	Nie mam

Informacje zebrały: Alicja Pskiet oraz Zofia Wojtkowska z kl. 6a.



RECENZJA GRY - honkai: star rail

Czy każda gra z Azji jest taka zła?

Honkai: Star Rail to Turowa gra RPG wyprodukowana i opublikowana przez HoYoverse na platformy PC oraz iOS/Android . Premiera gry oficjalnie miała miejsce 26 kwietnia 2023 roku.

Honkai: Star rail to gra opierająca się na fabule zamkniętej w aktach, każdy akt opowiada inną historię. Fabułę zaczynamy jako Trailblazers, który przez większość czasu będzie podróżować z swoimi kompanami: Danheng, March 7.

Co tu jeszcze jest?

Gra opiera się nie tylko na fabule, ale też na ulepszaniu postaci do walki oraz ulepszając swój progres. W grze możesz spotkać wiele postaci. W grze występują Banner początkowe, na których masz 100% szans na zdobycie 5 gwiazdkowej postaci, który jest ograniczony czasowo.



Porady dla początkujących: Po pierwsze, twórcy przygotowali nagrody dla ciekawych świata. Polecam zwiedzać świat i poznawać historię postaci, zbierać notatki i przedmioty tłumaczące rozgrywkę. Po drugie każdy wie, i to doskonale, że czytanie kolejnego nudnego tutorialu potrafi znudzić i nie pomóc, ale w Honkai: Star Rail może być Ci to potrzebne, rozwija to fabułę trailblazera oraz innych postaci, pokazuje jak grać. Po trzecie, to gra turowa RPG , więc przeciwnik nie ucieknie ci jak w pokémonach. Nieprzemysłane decyzje mogą Cię dużo kosztować.



Graj jak lubisz, nie musisz mieć to co inny, nie musisz skończyć fabuły w jednym dniu, miej swoją taktykę - najważniejsza jest przyjemność z grania.

Biwakowe szaleństwo klasy 6a

Jeszcze rok szkolny na dobre się nie rozpoczął a uczniowie klasy 6a wraz z wychowawczynią Joanną Sterną i panem Pawłem Aniszewskim postanowili wyruszyć na dwudniowy biwak do pobliskiego Chochołowa. W poniedziałek 4 września o godz. 13:00 cała klasa z plecakami na ramionach stawiała się przy wejściu do budynku szkoły. Stąd pieszo udali się do Bobrowego Siedliska. Po drodze uczniowie zatrzymali się pod najstarszą w Polsce sosną, gdzie dowiedzieli się wielu ciekawych rzeczy na temat lasu. Z tak zdobytą wiedzą udali się do celu swojej wędrówki. Najpierw musieli rozbić obozowisko, by dopiero później móc cieszyć się wolnym czasem.



Wieczorem do obozowiska zawitali rodzice, którzy wraz z dziećmi spędzili miłe chwile przy wspólnym ognisku. Tego wieczoru uczniowie klasy 6a nie poszli wcześniej spać, gdyż czekała na nich jeszcze jedna atrakcja – kino pod gwiazdami. Wprawdzie ze względu na zimną noc, spanie w namiocie nie trwało długo, to i tak było super! Niektórzy uczniowie mieli możliwość po raz pierwszy skorzystania z takiego noclegu.

Następnego dnia pobudka – punkt 6.00, potem śniadanie, oczywiście przygotowane przez dzieci samodzielnie. Wiadomo kanapki robione samemu smakują najlepiej. Później był czas, który uczniowie wykorzystali na zabawy ruchowe: badminton, siatkówka, strzelanie z łuku. Do obozowiska zawitała także nasza szkolna pani pedagog Justyna Kołodziejczyk.

Niestety, wszystko co dobre szybko się kończy i po wspólnie zjedzonym obiedzie klasa 6a wróciła do szkoły.

Zofia Wojtkowska, 6a

PRZEPIS NA PYSZNĄ PASTĘ IDEALNĄ NA KANAPKI

Jeśli znudziły wam się zwykłe, nudne kanapki, musicie spróbować tej pasty z awokado i tuńczyka. Kanapka z pastą to bardzo dobra alternatywa dla zwykłej kanapki z masłem, wędliną i serem. W dodatku będzie ona zdrowa, ponieważ awokado, które jest głównym składnikiem tej pasty, ma wiele wartości odżywczych. Jak podaje strona wapteka.pl: *Awokado jest bogatym źródłem wielu witamin. Zawiera witaminę A, C, E, K i H, a także witaminy z grupy B, takie jak B1 (tiamina) i B2 (ryboflawina). Ponadto owoc zawiera kwas foliowy i kwas pantotenowy. Dodatkowo awokado posiada również substancje mineralne: wapń, miedź, żelazo, mangan, potas i fosfor.* Natomiast przygotowanie kanapki z taką pastą nie zajmuje dużo czasu, więc bez problemu można ją zrobić sobie do szkoły lub np. na śniadanie.





Składniki:

- dojrzałe awokado
- puszka tuńczyka
- serek wiejski
- sok z połowy limonki
- liście bazylii, pieprz.

Sposób przygotowania jest banalnie prosty: wszystkie składniki wrzucić do miski, wymieszać, dodać pieprzu i gotowe. Dla dekoracji można dodać na wierzch liść bazylii. Najlepiej smakuje ze świeżą bułeczką lub bagietką.

Być może pasta nie wygląda zbyt efektownie, natomiast jest zdrowa i w dodatku przepyszna w smaku.

Przepis przygotował Paweł Korpysz z klasy 6a