

Bądźmy miłsi.



BYCIE MIŁYM JEST MIŁE.

Julia Kłodzińska

Sępólno Kraj., 24.04.15r.

Drodzy Uczniowie,

jestem uczennicą klasy Va naszej szkoły.

Zwracam się do Was, ponieważ ostatnio z niepokojem obserwuję, że niektórzy uczniowie przeklinają oraz obrażają rówieśników. Można też zaobserwować przepychanki, kłótnie, do których dochodzi, gdy jeden drugiemu dokucza lub przeszkadza. Takim zachowaniem możemy szybko stracić kolegów lub przyjaciół. Ponadto może mieć to wpływ na oceny z zachowania.

Mam nadzieję, że weźmiecie sobie moje słowa do serca. Zastanówcie się nad swoim zachowaniem i spróbujcie poprawić się. Bądźcie miłsi dla siebie.

W dzisiejszym numerze:

"Sposoby na nudę!"

"Gdzie kupić pocztówki?"

Wywiad z Piotrem Kuryło

Nasz udział w przemarszach!

Wirtualna podróż do Hiszpanii

Artykuł o naszym autorytecie

Świętowanie majowe

Niedawno zaczęliśmy maj. A razem z nim narodowe święta. Z tej okazji, jak co roku odbyły się przemarsze: 1 maja- w Święto Pracy, a także 3 maja- w Święto Konstytucji. Uczestniczyła w nich rada miejska, władze samorządowe, a także młodzież z pobliskich szkół. Uroczysty obchód rozpoczął się koło Centrum Kultury i Sztuki, a zakończył pod Pomnikiem Walki i Męczeństwa. Towarzyszyły nam cheerleaderki z grupy Pani Ewy Quiring – Korczak, a także orkiestra dęta pod przewodnictwem Kapelmistrza Mariana Kukowskiego, w której uczestniczą uczniowie naszej szkoły. Na samym początku przemówienie wygłosił burmistrz Sępólna Krajeńskiego, pan Waldemar Stupałkowski, w którym zawarte były najważniejsze informacje o danym święcie. Następnie każda z delegacji uroczystie złożyła kwiaty pod pomnikiem, tym samym oddając cześć wszystkim poległym żołnierzom.

Natomiast w Święto Konstytucji 3 Maja złożono kwiaty także pod pomnikiem Wdzięczności ku czci Chrystusa Króla, gdzie wysłuchano hymnu narodowego oraz na cmentarzu przy kościele parafialnym. Całość zakończyła msza w kościele. W obchodach uczestniczyło dużo mieszkańców, którzy z chęcią wysłuchali przemówień i złożyli kwiaty. W tym miejscu warto także wspomnieć o Święcie Flagi, które obchodziliśmy 2 maja. Nasze miasto także nie zapomniało o tej uroczystości. Porozwieszano flagi na słupach, ale także widoczna była pamięć mieszkańców, którzy także powiesili ją na swoich budynkach. Szczególne podziękowania należą się orkiestrze, grupie tanecznej, a także młodzieży wraz z mieszkańcami, ponieważ to dzięki nim obchody były urozmaicone i nie pojawiły się tylko delegacje. Liczymy na to, że za rok będzie nas jeszcze więcej na tych ważnych dla Polski obchodach.

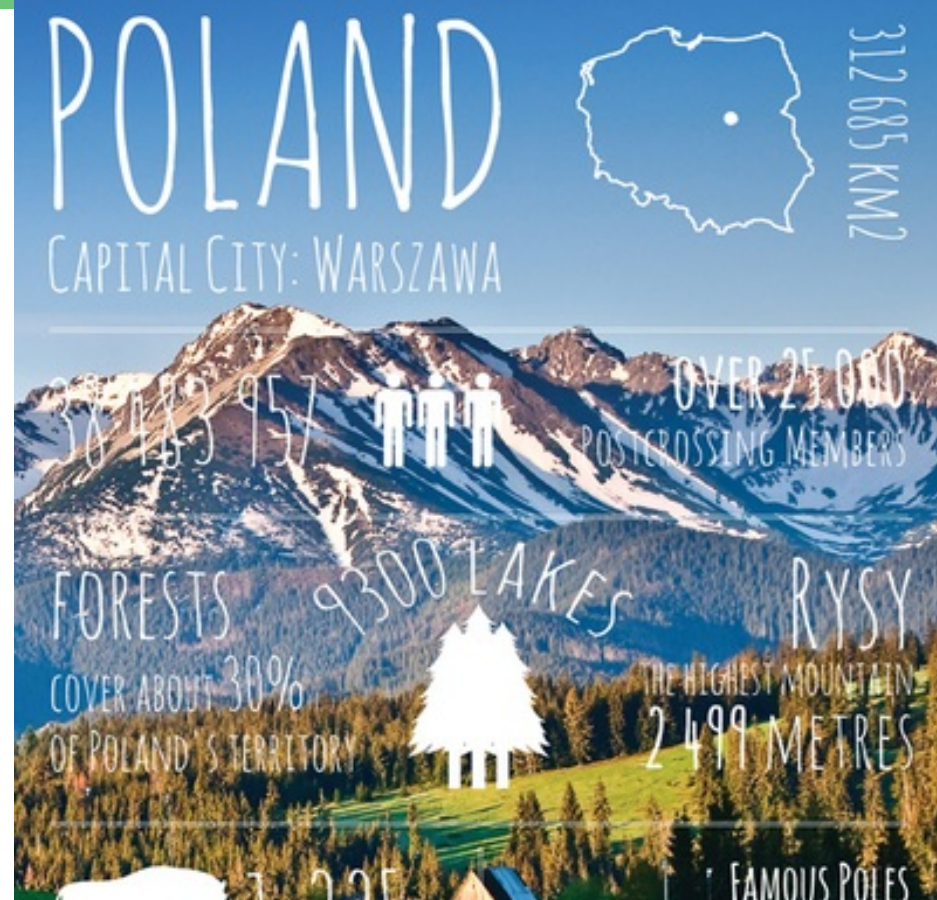
Sposób na nudę !

Pewnie niejednokrotnie siedzisz w domu na kanapie i zastanawiasz się co ze sobą zrobić. Jednak jest wiele sposobów, aby pozbyć się nudy.	wydarzyło się coś, czego nie chciałbyś zapomnieć.	czas.	swoje talenty, możesz zacząć naukę na instrumencie.	pozwolą zapomnieć o nudzie, ćwiczą umysł.	12. Ciekawym rozwiązaniem problemu związanego z nudą, jest wyjście na basen. Mamy nadzieję, że teraz wiesz co robić, aby nie dokuczała ci nuda!
1.Zacznij pisać pamiętnik, w szkole na pewno	2.Zacznij biegać lub jeździć rowerem, każdemu przyda się trochę ruchu na świeżym powietrzu.	4. Obejrzenie komedii poprawia humor.	8. Teraz kiedy zaczyna się robić coraz cieplej, proponujemy piknik z przyjaciółmi.	10. Zachęcamy do przygotowania owocowego deseru dla całej rodziny.	Daria i Monia :)
	3.Podczas czytania książek, bardzo szybko płynie	5. Słuchanie muzyki jest odprężające po ciężkim dniu.	9. Zaproś kilkoro znajomych i pograjcie w gry planszowe. Łamigłówki	11. Ciekawie możesz spędzić czas spaceru z ukochanym pupilem.	
		6. Gry zespołowe są świetną okazją do poznania ciekawych ludzi, a poza tym są modne.			
		7. Aby rozwijać			

Gdzie kupić pocztówki - problemy postcrossera



POLAND

Love to be here...

Ponad milion postcrosserów posiada problem z kupnem pocztówek. Każdy z nas chce być wyjątkowy i chce wysłać jak największą i jak najpiękniejszą pocztówkę, jaką człowiek mógł stworzyć. Niestety, nie jest łatwo znaleźć taką. W naszym malutkim mieście graniczy to z cudem. Szukałem w całym mieście pocztówek... i niestety znalazłem tylko dwa miejsca, gdzie można je kupić. Jest to poczta i sklep przy poczcie, który współpracuje z nią. Uważam, iż te pocztówki są takie jak inne, które kupimy np. na rynku, czyli zwykłe, bez jakiś specjalnych znaczków, naklejek itp. Na szczęście moje jak i innych osób, stworzono stronę, na której osoby z Polski tworzą pocztówki, które można składać, które są w tzw. 3d i które mają naklejki i inne rzeczy. Tą stroną jest „postallove.com”, której założyciele stworzyli ponad 200 różnych pocztówek, które kupują ludzie z całego świata! Cena jednej z nich wynosi max 1,2zł. Sam zamówiłem ponad 20 z nich i zdjęcia dwóch z nich możecie znaleźć obok tekstu. Bardzo polecam Wam tą stronę!

Tak w ogóle, w zeszłym tygodniu za pośrednictwem strony postcrossing została wysłana pocztówka nr. 30 000 000. Z tego powodu serwis postanowił zrobić konkurs, w którym każda osoba uczestnicząca musiała zgadnąć dokładnie co do sekundy czas, w którym została wysłana pocztówka o numerze 30.000.000. Czterdzieści osób, które podały godzinę najbardziej bliską tej prawdziwej, wygrały paczkę z czterdziestoma pocztówkami od firmy z Egiptu. Niestety, nie byłem w tej paczce, ale byłem w top 1000. Pamiętajcie, zawsze liczy się świetna zabawa!(Sz)

Wywiad z panią Józią - cz. 2



Ostatnimi czasy doszły mnie słuchy, że w naszym miasteczku swoje skrzydła pomimo wieku rozwija była uczennica naszej szkoły. Podekscytowana postanowiłam znaleźć tę panią oraz przeprowadzić z nią wywiad. Szczerze, myślałam, że znalezienie jej okaże się być trudniejsze...lecz okazało się, że najtrudniejsze jest zliczenie pasji, umiejętności, sukcesów, i przeżyć życiowych. Zobaczcie sami jak płynęła rozmowa z byłą uczennicą naszej szkoły z panią Józefiną.

PRZYDATNA LEKCJA HISTORII ORAZ PRZYKŁAD AKTYWNEGO ŻYCIA

Red.: Mogłaby pani opowiedzieć choć jedną historię z dawnych lat? Myślę, że czytelników naszej gazetki to zaciekaWi...i będą mogli stworzyć sobie obraz dawnego świata.

Pani Józia.: Oczywiście! W czasie okupacji dotknął mnie bardzo brzydki przypadek. W sporcie byłam bardzo dobrą, więc jeździłam na zawody w biegu i w skoku w dal. Po którymś tam skoku ziemia nie została przegrabiona i była twarda, a ja właśnie skoczyłam. Skończyło się niestety zwichnięciem kostki. Chodziłam do jednej pani, która zajmowała się naprawianiem takich urazów, bo w tym czasie dla Polaków to nie było tak, że się poszło do lekarza, tylko chodziło się do ludzi, którzy potrafili takie zwichnięcie naprawić. Chodziłam więc, ale jakoś nie bardzo się im to udawało. W końcu nie został mój staw skokowy naprawiony jak się należy... Po okupacji tatuś mój był kierownikiem kasy chorych, więc miał znajomego lekarza w Bydgoszczy i tam właśnie pojechałam. Wtedy założono mi gips na 3 miesiące, ale też okazało się, że nie jest całkowicie w porządku, do tej pory troszeczkę kuleję, ale się już do tego przyzwyczałam. Dużo przeżyłam...W czasie wojny brat mój najstarszy był podoficerem i dostał się do wojska Andersa. W jednej z bitew przede wszystkim okupanci bombardowali. No i padło niestety na jego czołg. Przez kilka lat był nieprzytomny i w Anglii pielęgniarka po okupacji się nim zajęła (potem mój brat się z nią ożenił). W ogóle nie wiedział, kim jest. Dowiedział się dopiero po pięćdziesięciu dwóch latach, gdy powiedzieli mu, że bombardowali, że nasz dom też zbombardowali no i, że nie żyjemy. A nam powiedziano, że z kolei on nie żyje. To nawet w Anglii i w Polsce gazety opisywały. Potem brat pojechał do Krakowa, ponieważ znał polski język. Postanowił kupić tam meble kuchenne. Poszedł na pocztę, ponieważ chciał przedzwonić do żony. To już się potem działo, kiedy on był żonaty oczywiście. No i tam wpadła mu w oko leżąca książka telefoniczna województwa bydgoskiego. Brat sobie skojarzył, że gdzieś on stamtąd pochodzi. Otworzył i od razu patrzy: Sępólno. Myśli "coś mi to mówi, przecież to jest moje miasto rodzinne" no i szukał. A już znał swoje nazwisko i wiedział, że jest z rodu Bożych. Szuka i wertuje "Bożych Maria" i myśli: "nie, w rodzinie nie było żadnej Marii". Szuka dalej: "Bożych Józef" i myśli: "Eureka! Józef był moim bratem, mieszkał z nami w domu rodzinnym na ulicy Kościuszk". I dzwoni. Odebrała Hania i słyszy: „Dzień dobry czy zastałem pana Bożycha, Józefa Bożycha.?” Tatuś był w łazience, Hania go zawołała, wziął telefon i mówi: „Dzień dobry, Bożych z tej strony”, a on mu mówi: „I tutaj Bożych tylko Bolesław”. A tatuś mówi: „Proszę ze mnie nie kpić, mój brat nie żyje”. A on mówi: „Józiu ja żyję”. Tata musiał aż usiąść i powtórzył, że nie należy z tego kpić, mówił, że to poważna rzecz. Lecz mój brat dalej mówił, że jest właśnie w Krakowie i jutro będzie w domu rodzinnym. I przyjechał...To była radość! Cała rodzina się zeszła i zrobiliśmy koło i dwie godziny tuliliśmy się i płakaliśmy. To był wielki płacz z radości. Brat poznał wtedy Jadzię, naszą siostrę. Jej jeszcze nie znał, bo ona się urodziła w czterdziestym pierwszym roku dopiero. To jest nie do opisanania!

Red.: Cóż za historia! Jak z filmu! A co z tańcem? Słyszałam, że pani również tańczyła i tańczy do teraz. Jak to kiedyś było z tym tańcem?

Pani Józia.: W czasie okupacji mieliśmy adapter w domu i tatuś uczył nas po kolei tańczyć. W czasie okupacji nauczyłam się tańczyć mając szesnaście lat. Pierwszy raz z moim tatusiem zatańczyłam walca w lewo.

Red.: Czyli pani tańczy, gimnastykuje się, śpiewa i jeszcze robi robótki ręczne. Miałam okazję zagrać z panią w teatrze, skąd pomysł na teatr ?

Pani Józia: Pomysł na teatr.... nie wiem skąd się wziął...tak po prostu . Po prostu lubię to !

Red.: Zauważyłam w pani domu wiele prac rękodzielniczych, prac plastycznych . Czy pani tworzy to sama czy z pomocą?

Pani Józia.: Nie , nie sama. W Uniwersytecie Trzeciego Wieku , do którego uczęszczam , mamy właśnie instruktorkę, która nas tego wszystkiego uczy.

Red.: Czyli zajmuje się pani rękodziełem ?

Pani Józia.: To znaczy nie tylko to... w uniwersytecie mamy sekcje.

Red.: To w jakich sekcjach pani bierze udział?

Pani Józia.: Przede wszystkim no...od początku w sekcji wokalne ,od tego zaczęłam . Śpiewam, pochodzę z wielkiej rodziny, jedenaścioro dzieci nas było, więc wszyscy poza jednym bratem śpiewaliśmy i jeżeli chodzi o święta , jakieś wigilie, to w domu zawsze był śpiew i zostało mi tak....Już dwadzieścia jeden lat śpiewam w chórze kościelnym. A sekcja wokalna.... ja uwielbiałam śpiewać od najmłodszych lat i to zostało mi do tej pory, co prawda nie mam już takiego głosu jak kiedyś.

Red.: A jakieś sukcesy wokalne....?

Pani Józia.: Sukcesy wokalne...no nie wiem....Jeżeli chodzi o takie najważniejsze to w ubiegłym roku właśnie w Warszawie na ogólnopolskim przeglądzie zajęłam drugie miejsce.

Red.: W jakich sekcjach oprócz wokalne bierze pani udział ?

Pani Józia.: No jeszcze gimnastyczna. W każdym razie latem ze względu na to, że to jest na powietrzu, gramy w gry sportowe na przykład dwa ognie.To taka sekcja sportowa. Znowu ruszmy kiedy zrobi się cieplej. Pokażę zdjęcie.

Red.: Świetny pomysł ! Podziwiam panią , że pomimo wieku zajmuje się pani tyloma rzeczami i w każdej jest pani równie świetna ! Dziękuję za wywiad .

Pani Józia .: Ja również bardzo dziękuję. Jest mi bardzo miło.

Pani Józia jest świetnym przykładem dla młodzieży. Po pierwsze pokazuje , że życie to nie tylko komputer , ale powinno się również rozwijać swoje pasje, nawet jeśli mamy ich tak dużo jak Pani Józia, to i tak w każdej możemy być równie świetni. Po drugie , pokazuje nam ,jak się kiedyś żyło .Zobaczyliśmy , że zwykłe zwichnięcie kostki było wielkim problemem , teraz jedziemy do szpitala i załatwione! Po trzecie przedstawiła nam wielką lekcję historii . Jednym słowem szanujmy i rozmawiajmy z ludźmi starszymi, a wiele się nauczymy. Agata

Zainteresowania naszych uczniów- Eurowizja.

Polską reprezentantką na 60 konkursie Eurowizji w Wiedniu będzie Monika Kurzyńska, była wokalistka zespołu Varius Manx. W 2006 roku, kiedy zespół, wracał z koncertu, zdarzył się wypadek, w którym najbardziej ucierpiała właśnie Monika. Cudem udało jej się przeżyć, jednak nie odwracalnie jej nogi zostały sparaliżowane. Teraz Pani Monika zdecydowała się wrócić na scenę w wielkim stylu. Wystąpi ona już 21 maja w Wiedniu prezentując Polskę na Eurowizji. Zaśpiewa ona utwór "In the Name of Love", który stworzyła razem ze swoim mężem. Utwór nawiązuje do tegorocznego hasła "Building Bridges" czyli "Budowanie Mostów". Monika zmierzy się z 33 innymi artystami z różnych krajów Europy m.in. z Maryaayą ze Słowenii czy Irlandzką wokalistą Molly Sterling. Uważam, że Monika Kurzyńska jest wspaniałą osobą, która pokazuje, że nie warto poddawać się , lecz dążyć do swoich celów. Trzymam kciuki za Panią Monikę i życzę sukcesu na konkursie, jak i w dalszej karierze.

K.P.

NIE MA LUDZI Z MAŁYCH WIOSEK, SĄ LUDZIE Z MAŁYMI MARZENIAMI



Dnia 12.05.2015 roku wraz z Julką udaliśmy się na spotkanie, które odbyło się w Klubie Podróżnika w miejskiej bibliotece w naszym miasteczku. Główną postacią spotkania był Piotr Kuryło maratończyk, który obiegł kulę ziemską w 365 dni. Piotr Kuryło mówił, że: „Nie ważne skąd się jest, ważne co chce się osiągnąć w życiu, że potrzebna jest wiara i też ciężka praca. „Lubiłem biegać od dziecka, ale to nie było bieganie systematyczne czy profesjonalne, ale dzisiejsze spotkanie też nie będzie o bieganiu.” Tak zaczął spotkanie maratończyk. Zaczął on biegać po trzydziestym roku życia, usłyszał przypadkowo w wiadomościach, że odbędzie się maraton warszawski, jak mówił, „Tak mi się wtedy wydawało, że chcę osiągnąć coś dużego w życiu, a w mojej głowie coś dużego to było przebiegnięcie 42 kilometrów maratonu i tak sobie założyłem, że się przygotuję”. Maratończyk twierdził, że zdawało mu się, że był tak słaby, że wstydził się wyjść biegać na ulicę, dlatego biegał dookoła domu. Nie w koło wielkiego zamku z fosą, lecz w koło jednorodzinnego domku. „I tak biegałem coraz więcej tych okrążeń aż w końcu pojechałem do Warszawy. Myślałem, że to będzie mój pierwszy i ostatni maraton, i to mi wystarczy w życiu, taka satysfakcja”. Piotr Kuryło starał się powiedzieć, że maratony łączą ludzi. Biegają młodzi i starsi, biedni i bogaci, wykształceni i mniej wykształceni. Wszyscy maratończycy walczą ze swoimi słabościami, z kryzysem, który zależy od przygotowania, wytrzymałości. Przychodzi taki czas, że już się nie chce dalej biec, że już się nie ma siły, a podnosi na duchu to, że z boku widzi się towarzyszy, którzy tak samo się męczą. „No i tak zacząłem biegać”. Po zaliczeniu 25 maratonów Pan Kuryło postanowił przebiec maraton stu-kilometrowy brzegiem morza. Widząc samych starszych ludzi myślał, że odniesie sukces. W rezultacie dobiegł jako przedostatni. Starsi koledzy z maratonu powiedzieli do niego: „No widzisz młody, dołożyliśmy Ci. Jesteś cienki”. Szukając winnych, dlaczego bieg wyszedł tak słabo, zauważył, że ma już dobre buty do biegania, zakupione przez pierwszych sponsorów. Zrozumiał, że biegać można wszędzie i że to tylko jego własna wina, iż takie słabe miejsce zajął. Zaczął trenować. „W noc sylwestrową, zamiast iść z żoną na bal, pojechałem do Terespolu. Leży on na wschodniej granicy naszego kraju. Zacząłem biec na zachód i po ośmiu dniach byłem we Frankfurcie nad Odrą. Później odpocząłem miesiąc i w grudniu pobiegłem od morza do Zakopanego, jeszcze wszedłem na Giewont. Wróciłem do domu i po jakiś dziesięciu dniach pojechałem na kolejne zawody i wygrałem” Maratończyk pokazał nam jeden ze swoich treningów. Jak widać trening czyni mistrzem. „I wtedy zrozumiałem, że nikt się nie rodzi mistrzem, ale się nim staje dzięki ciężkiej pracy. Sukces zależy od tego, jak się będziemy do niego przykładać i czy uwierzmy, czy się uda”. „Potem zaczął biegać ultra maratony czyli bardzo długie biegi. Ultra maratończyk poleciał do Grecji, by wziąć udział w historycznym biegu z Aten do Sparty. Bieg liczył sobie 246 kilometrów. Co ciekawe, Piotr Kuryło zajął 18 miejsce wśród 300 maratończyków. To świetny wynik. Zdumiony swoim wynikiem ultra maratończyk wracając samolotem do Polski podziwiał zza okna samolotu górzyste Włochy, Karpaty. „Ja już wiedziałem, że za rok ja nie polecę samolotem, żeby poprawić to osiemnaste miejsce, ale że ja pobiegnę właśnie przez te góry, żeby się wzmocnić” W 2007 roku Piotr Kuryło wyruszył z Augustowa w Polsce do Aten, (w formie treningu) ciągnąc za sobą specjalny wózek z bagażem. „Pobiegałem jeszcze trochę po Europie (przez kilka lat) i zrozumiałem, że to bieganie za dużo kosztuje moją rodzinę, bo ciągle nie ma mnie w domu, że to jest zbyt fanatyczne i, że muszę z tym skończyć. Wracałem z treningu do domu, wchodzę do mieszkania i mówię żonie, że już nie będę biegał. Ona się ucieszyła, a ja powiedziałem, że jeszcze tylko jedną rzecz chcę przebiec, a ona do mnie co chcesz przebiec? No Ziemię obiegnę i to wszystko”.

Część dalsza w następnym wydaniu. Znajdzie się w nim wywiad z Piotrem Kuryło oraz specjalna nota o tym, jak trenuje maratończyk. Zobaczcie sami :) Agata :)

Wirtualna podróż do Hiszpanii.

W piękne kwietniowe popołudnie każdy, kto chciał, mógł się przenieść w wirtualną podróż po Hiszpanii. To wszystko za sprawą uczniów z Ekonomika, uczących się w zawodzie technik hotelarz i technik żywienia i usług gastronomicznych. Zaprezentowali oni w Bibliotece Publicznej kulturę innego narodu.

Hiszpania to kraj, który zachwyca. Jest piękny, a także odmienny. Dzięki prezentacji przygotowanej przez uczennicę z klasy IIIb – Agatę Wańkę, mogliśmy poznać wiele hiszpańskich dań. Nie tylko zaskoczyły nas nazwą, ale także sposobem przygotowania. Ujrzeliśmy także najciekawsze miejsca oraz wysłuchaliśmy ich opisów. Całe spotkanie w Klubie Podróżnika w Bibliotece Publicznej im. Jarosława Iwaszkiewicza w Sępólnie Krajeńskim urozmaiciły występy wokalne. Mieliśmy zaszczyt wysłuchać hiszpańskich piosenek, zaśpiewanych przez uczennice klasy IIIb, Katarzynę Paliwodę oraz Agatę Wańkę.

Wszyscy przybyli mogli się dowiedzieć, czym jest „La Tomatina” – popularne święto, podczas którego wszyscy uczestnicy obrzucają się pomidorami. Naprawdę świetna zabawa! Bitwa ta to główny punkt całonocnej fiesty, na którą przybywają także ludzie z innych państw. Hiszpania to kraj, który różni się także przywitaniem. Mianowicie wita się tam poprzez całowanie w policzek, nawet osoby, które się dopiero poznało. Nie mogło także zabraknąć specjalnie przygotowanych dla gości dań hiszpańskich. Zaserwowano „tapas” czyli przystawkę. Każdemu zasmakowała salsa na grzance, a także kolorowe drinki. Były one przygotowane ze świeżych i pysznych owoców oraz ładnie przyozdobione i podane. Uczennice z Ekonomika ubrały także piękne hiszpańskie stroje! Wszystkim przybyłym bardzo się podobało. Czekamy z niecierpliwością na następną wyprawę :)

Może to będzie Maroko albo Turcja.. kto wie. Na to niestety jeszcze musimy trochę poczekać. Tymczasem chciałabym jeszcze podać przepis na sos salsa. Mam nadzieję, że zasmakuje. SKŁADNIKI: *pomidory w puszcze (1 puszka) *czerwona cebula (0,5 sztuki) *czosnek (2 ząbki)

- *papryczka chilli (1 sztuka)
- *pomidor malinowy (1 sztuka)
- *papryka czerwona (1 sztuka)
- *papryka zielona (1 sztuka)
- *sos chili słodko-kwaśny
- *ketchup pikantny (4 łyżki)
- *papryka milono słodka (3 łyżeczki)
- *papryka mielono ostra (1,5 łyżeczki)
- *bazylija (2 łyżeczki)
- *tymianek (1 łyżeczka)
- *oregano (1 łyżeczka)
- *sok z cytryny (2 łyżeczki)
- *oliwa (do smażenia)
- *przyprawa w płynie Maggi (do smaku)
- *pieprz (do smaku)
- *sól (do smaku)



WYKONANIE

1. Wszystkie warzywa myjemy, cebulę, czosnek obieramy, pomidora parzymy i ściągamy skórkę, z papryk pozbywamy się nasion.
2. Cebulę czerwoną, czosnek oraz papryczkę chilli drobno kroimy.
3. Podsmażyć posiekane składniki na patelni.
4. Następnie dodać do nich pomidory z puszek. Oraz sparzonego i pokrojonego pomidora, wszystko dokładnie mieszamy i podduszamy razem około 5 minut.
5. Następnie całość należy zmiksować.
6. Paprykę czerwoną oraz zieloną bardzo drobno kroimy.
7. W garnku rozgrzewamy łyżkę oliwy bądź oleju i wrzucamy pokrojoną paprykę, podsmażamy całość.
8. Następnie dodajemy zmiksowany sos.
9. Grzanie zmniejszamy i dodajemy ketchup, sos chilli, paprykę słodką oraz ostrą, tymianek, bazylię oraz oregano i sok z cytryny.
10. Dokładnie mieszamy całość i zostawiamy na małym grzaniu przez około 20 minut co chwilę mieszając, doprawiając solą, pieprzem i maggi.
11. Sos odstawiamy do przegryzienia smaków.