



# Kluboviny SM NITRA

Občasník KSMNR

ročník II.

03/2021

S ľútosťou vám musím oznámiť, že toto číslo Klubovíniek bude trochu skresané. Ospravedlňujem sa za to, no môj dlhšie trvajúci nedobry zdravotný stav mi nedovoľuje písať pár súvislých myšlienok. Verím, že to pochopíte a budeme sa tešiť na opätovné spoločné stretnutia, keď sa všetko upraví a dostane do normálnych koľají. Nie je to C19 a prosím nevolajte mi, nezvládol by som Vás všetkých.  
Váš Tony

Všetko dobré prajeme oslávencom **marcovým** : **Sonička Bieliková, Sonička Bieliková, Jozef Zelenák, Anton Valachy, Lukáš Magušin, Alenka Haverová; všetkým našim klubovým dievčencom a vôbec všetkým žienkam dobrej vôle**

Zasadnutie nášho klubu sa **opät' neuskutočnilo**

Naša identifikácia : IČO 355 90 700, DIČ 2021479724, Bankové spojenie : VÚB, a. s. pobočka Nitra, IBAN : SK82 0200 0000 0000 7723 0162, MV SR : VVS/1-900/90-9642



Zostavuje a vydáva Anton Suchan, predseda Klubu sclerosis multiplex Nitra, ako občasník. Nepredajné, výhradne pre členov Klubu SM Nitra. Text neprešiel jazykovou úpravou. Adresa klubu, 949 11 Nitra, Novomeského 3/5, telefón 0904 547 106, 0949 173 675. kontakt : [www.ksmnr.sk](http://www.ksmnr.sk) [suchan@ksmnr.sk](mailto:suchan@ksmnr.sk) Uzavierka čísla 10.03.2021.

Aspoň torzo toho na čo ste boli zvyknutí (aspoň poniektorí), pre maličké rozptýlenie v tomto krutom období a veľa síl fyzických, ale i psychických!

## Chi, chi, chi cha, cha cha ...

- Haló? Dobrý deň pani Piškorková?
- Áno.
- Máme vášho syna.
- To je strašné! Čo mám robiť? Chcete výkupné?
- Nie, stačí keď si ho vyzdvihniete zo škôlky, radi by sme zavreli škôlku a tiež išli domov!

*Pri kúpe chladničky mi predavač poradil, že keď prídem domov, musí mi 20 hodín stáť.  
V rozpakoch som ho informoval, že až taký borec teda nie som!*

Všade na svete je alkoholizmus choroba. Na východnom Slovensku sa ňa spýtajú – prečo nepiješ, vari si chorý?

*Zvoní pevná linka a manžel kričí z obývačky : - Zlato, keby ma niekto zháňal nie som doma!*

- OK, haló, nie to žiaľ nepôjde, manžel je doma.
- Ty si normálna! Ved' som ti hovoril, že nie som doma!
- Ja viem, ale to bol hovor pre mňa

## Hm, hm, hm ....

**Sušené orechy a semienka obsahujú enzymatické blokátory**, ktoré zabraňujú predčasnému vyklíčeniu. Blokujú však tiež naše tráviace enzýmy, čo môže mať za následok **horšiu stráviteľnosť orechov**. Ďalšou nevýhodou je obsah kyseliny fytovej, ktorá sa viaže na minerály, a sťažuje tak ich vstrebávanie. Hovorí sa o nej negatívne, má však antioxidačné účinky, ktoré môžu byť pre náš organizmus aj prospešné. Pre rastliny hrá kyselina fytová zásadnú úlohu, pretože je **zásobárňou energie pre kľúčiace semeno**.

Dlhodobým namáčaním orechov a semien sa obyčajne naštartuje proces **kľúčenia** a plody sa tzv. aktivujú. Počas procesu aktivácie sú vnútri orechov vylučované **enzýmy, ktoré štiepia fytáty** a uvoľňujú minerály na ne naviazané. To znamená, že by sme mali byť schopní **minerály z aktivovaných orechov lepšie vstrebať**. Štúdie zistili, že namáčanie je účinnou metódou znižovania hladiny fytátov predovšetkým v obilninách a strukovinách - vďaka už bežnému namáčaniu strukovín sa predpokladá, že rovnaký proces zlepši aj kvalitu orechov.

## Mňam, mňam, mňam .....

**Zapečené cestoviny s brokolicou, šunkou a syrom**

**INGREDIENCIE** : 1 ks Cestoviny, 30 dkg šunka, brokolica, údený syr, 1 ks kyslá pochúťková smotana, 1 dl mlieko, kečup, Vegeta, mleté čierne korenie, 2 strúčiky cesnak

**POSTUP** : Cestoviny si uvaríme v osolenej vode a precedíme. Surovú brokolicu naporíme do polomäkká.

Na oleji osmažíme pokrúpanú šunku na malé kocky, pridáme na malé kúsky pokrúpanú brokolicu, pretlačený cesnak, trochu vegety cca 1 KL a bazalku cca 1 KL. Premiešame, podlejeme 1dcl vody a podusíme 2 minúty. Prilejeme sladký kečup asi 2 dcl, necháme prevrieť a vypneme. Do pekáča nasypeme uvarené cestoviny a pridáme dusenú zmes (brokolica a šunka). Premiešame a na vrch postrúhame údená syr. Kyslú smotanu roztriedime troškou mlieka, pridáme 1 KL vegety, posypeme čiernym korením, zmiešame a polejeme pripravené cestoviny. Zapečieme, kým smotana a syr nevytvoria pevnú ("škrupinku") na povrchu.