



# Kluboviny SM NITRA

Občasník KSMNR

ročník II.

04/2021

S ľútosťou vám musím oznámiť, že aj toto číslo Klubovínok bude skresané. Ospravedlňujem sa za to, no môj dlhšie trvajúci ne-dobrý zdravotný stav pokračuje a múza, v tejto bláznivej dobe, čo sa krúti okolo nás, je tiež taká domotaná, že nevie a nevie nájsť moju adresu. Verím, že to budete i naďalej chápať a nebudete ma zato preklínať do horúcich pekiel. Nesmieme zúfať, ale v pokore a tíske dúfať, že sa nikomu z členov klubu a rodinným príbuzným nič zlého nestane. Mám nasadené už druhé lieky – dúfam, že riadne zaberú, len viete z vlastných skúseností, aký je ťažký návrat do predošlého stavu.

Váš Tony

Všetko dobré prajeme oslávencovi **aprílovému : Marcel Smolica;**

## Zasadnutie nášho klubu je **opäť v nedohľadne**

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 04.04.2021.



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

Bol som na jednej svadbe a tam vyhlásili, aby sa chlapi pritulili k tomu, kto ich v živote robí šťastnými. Barmana sme skoro udusili!

*Taký som oplašený z tej Corony, že ešte aj na facebooku som žiadosti o priateľstvo nechal čakať pre istotu 14 dní!*

Učiteľka hovorí k deťom po dlhšom čase na prázdninách : - Dnes skúšam Nemcovú a Hviezdoslava.  
Jožinko šeptom : - Čo jej preskočilo, však títo nechodia s nami do triedy!?!)

*Každý, kto tvrdí, že krásne ženy chcú peniaze, mal by vedieť, že aj my škaredé ich chceme!*

## Hm, hm, hm ....

### Ako aktivovať orechy?

Či už sa prikláňate k jednej či druhej strane, aktivované orechy určite stoja za hriech. Majú **výraznejšiu chuť**, ktorá sa od chuti bežných orechov líši, **sú krémové a jemne chrumkajú**. Sú preto výbornou voľbou ako výživná desiata. A čo je na tom najlepšie? Orechy zvládnete aktivovať aj doma! Stačí vám k tomu **hrst' orechov, hrnček vody a štipka soli**.

Ako na to? Začneme dôkladným **umytím orechov** v studenej vode. Zbavíme sa tak všetkých nežiaducich nečistôt. Následne orechy zalejeme čistou **vodou izbovej teploty**. Teplota vody pod 10 ° C proces aktivácie spomaľuje, teplota nad 45 ° C aktivácii naopak zabráni. Môžete pridať aj **soľ**, ktorá proces urýchli a zvýrazní chuť plodov, na hrnček orechov pridáme vždy štipku soli. Vodu je vhodné vždy **po 3–4 hodinách vymeniť** a orechy prepláchnuť, aby sa zabránilo premnoženiu mikroorganizmov a plesní.

Po aktivácii môžete orechy **skonzumovať hneď, odložiť** na neskôr alebo **usušiť**. V chladničke v uzavretej nádobe vydržia aktivované orechy až týždeň. Ak sa rozhodnete aktivované suroviny sušiť, **teplota nesmie presiahnuť 43 °C**, aby nedošlo k zničeniu enzýmov. Najlepšie poslúži **sušička na ovocie**, ale v krajných prípadoch môžete použiť aj rúru. Počas sušenia orechy **sem tam premiešajte** a pred vytiahnutím skontrolujte, či **pekne chrumkajú!**

## Mňam, mňam, mňam .....

### Bravčové karé, neuveriteľne lahodné mäsko z rúry

Neskutočne mäkučké a tak lahodné mäsko podľa tohoto receptu, ktoré je také veľmi jednoduché na prípravu a chutná skvele. Na rezne si nikto ani nespomenie!

**potrebujeme:** 6 rezňov z bravčového karé, 1 ČL soli, 1/2 lyžičky čierneho mletého korenia, 1 lyžičku oregana, 4 PL rastlinného oleja, 4 uvarené vajcia natvrdo, 150 g tvrdého syra, 3 PL majonézy alebo hustého bieleho jogurtu

**postup:** Plátky masa si uložíme vedľa seba a všetky na povrchu z oboch strán nakrojíme v tvare mriežky. Vložíme ich do misy, z oboch strán osolíme, okoreníme a posypeme oreganom. Zalejeme rastlinným olejom a premiešame rukou. Vajcia natvrdo si nastrúhame na hrubom strúhadle, vložíme do misky a zmiešame s nastrúhaným syrom a majonézou. Plech si pokryjeme pučiacim papierom, naskladáme naň plátky mäsa a na každý navrstvime Vajčickovo-syrovou zmes. Pečieme v predhriatej rúre pri 180 ° C asi 30 – 35 minút. Prajeme dobrú chuť!