



Kluboviny SM NITRA

Občasník KSMNR

ročník II.

05/2021

Nechcem Vám zapríčiniť tvorbu žlčkových či obličkových kamienkov, taktiež dvíhať hypertoniom tlak, no aspoň náznakom sa musím k tomu vrátiť. Ide totiž o našu možnú júnovú rekondíciu. Zatiaľ s nami rátať, no musím nahlásiť zoznam účastníkov. Preto Vás, ktorý ste mali záujem o účasť, mali by ste !!! **do 15. mája** mi poslať **záväzné vyjadrenie** !!! Pokiaľ nedostanem odozvu, budem to považovať, že dotyčný nemá už záujem. Zatiaľ podmienkou je nie starší ako 6 dní negatívny test o dezinfekčnosti na covid 19. Ku Kroku s SM je to asi tak, že ak by aj sa zmenili podmienky väzenia, termín by bol maximálne tesný voči rekondícii. Takže by sme ho (Krok) mohli uskutočniť na rekondícii. V parku za Smaragdcom je športovisko, tak by niekto schopný pripraviť jednoduchý „SM parkúr“. Možno pár duší by malo možnosť vrátiť niečo klubu.

Váš Tony

Všetko dobré prajeme oslávencom **májovým** : **Tulinská** Evka; **Péterová Ivetka**; **Smolicová Ivetka**;

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 suchan@ksmnr.sk Uzavierka čísla 09.05.2021.



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

Syn : Mamička prečo sa ocinko hrá s pindíkom?

Maminka : Pretože nekúpil maminke nové topánočky!

Svokra zaťovi : Nechápem, čo ta moja dcéra na tebe vidí

Zať : Mám ukázať?

Vždy sa nejak vedieť vykrútiť! Manželka v pôrodnici v náručí s čiernym bábätkom.

Manželka manželovi : Spomínaš si ako som minulý rok zaspala na pláži na slnku a ty si ma nezobudil. Tak sa pozri čo sa stalo ty kretén!

- Keď chceš môžeš študovať anatómiu mužského pohlavného údu. Jeden mám k dispozícii.

- Hovorím, že mám skúšku z anatómie, nie však z mikrobiológie!

Hm, hm, hm

Ako rozoznate celozrnný výrobok od bieleho?

Najlepšie, ak si **prečítate zloženie** výrobku a jasne vidíte podiel použitej múky. Celozrnná múka je múka vyrobená zo zŕn, ktoré nie sú zbavené šupiek, biela je z očistených zŕn. Biela múka je teda jemnejšia, ale zbavená aj mnohých výhod a vlákniny, ktorá sa nachádza práve v otrubách, klíčkoch a endosperme. Tieto šupky-otruby si v pravých celozrnných potravinách všimnete. Nenechajte sa oklamať ani označením „ražný chlieb“, kým si nepozriete etiketu. Možno zistíte, že síce obsahuje aj ražnú múku, ale väčšinou je z múky pšeničnej. Podobne, výrobcovia často robia pečivo lákavejším tak, že ho posypú rôznymi semiačkami. Ani tie nie sú zárukou, že máme pred sebou celozrnný výrobok.

Cereálny neznamená celozrnný

Mnohí z nás nepoznajú ani význam ďalších často používaných pomenovaní pečiva a zamieňajú si ho za zdravé celozrnné. Napríklad, slovo „cereálie“ je dnes často skloňované ako súčasť zdravého životného štýlu. **Avšak „cereálie“ znamenajú len obilniny** – môžu byť biele, ale aj celozrnné. Navyše to, čo sa predáva v supermarketoch ako raňajkové cereálie sú najčastejšie výrobky z rafinovaných obilnín s množstvom sacharidov a cukru. V skutočnosti sú teda pravým opakom toho, čo mnohé hlásajú.

Mňam, mňam, mňam

Krémeš francúzsky makový

Tento vanilkový zákusok sa podáva takmer v každej dobrej parížskej cukrárni. Ak si ho však budete chcieť pripraviť aj Vy a to v pohodlí domova, hurá do toho. Príprava nie je vôbec náročná. Zvládnú ju aj začiatočníci, teda ostrieľané gazdinky s vanilkovým krémešom nemôžu mať najmenší problém. **Budeme potrebovať tieto ingrediencie:**

MEDOVÉ CESTO : 300 g hladkej múky, 100 g práškového cukru, 1 lyžica medu, 70 g masla, 2 vajcia, 1 lyžičku jedlej sódy

MAKOVÉ CESTO : 150 g kryštálového cukru, 150 g hladkej múky, 6 vajec, 3 lyžice vody, 50 ml oleja, 1/2 balenie práškového cukru, 100 g mletého maku

KRÉM : 3 žltky, 150 g práškového cukru, 2 balenia vanilkového pudingu, 700 ml mlieka, 250 g masla, broskyňová marmeláda

Takto budeme postupovať: Všetky prísady na medový plát zmiešame a vypracujeme cesto. Rozdelíme ho na 2 časti a obe rozvaľkáme na pláty. Upečieme na vymastenom a vysypanom plechu s rozmermi 22 x 38 cm. Vložíme do vyhriatej rúry a pečieme 8-10 minút pri teplote 180 stupňov. Keď vytiahneme cesto z rúry, hneď ho potrieme marmeládou. Pripravíme si makové cesto. Vajcia rozdelíme na biele a žltky. Žltky vyšľaháme s kryštálovým cukrom, vodou a olejom. Nakoniec do hmoty vmiešame mak s práškovým cukrom. Biely ušľaháme na tuhý sneh a ten opatrne vmiešame do žltkovej hmoty. Nakoniec primiešame aj múku s práškom do pečiva. Cesto navrstvíme na plech vyložený papierom na pečenie a upečieme pri teplote 180 stupňov, približne 20 minút. Z mlieka, cukru a pudingu uvaríme puding. Žltky vyšľaháme s maslom. Uvarený puding odstavíme z plameňa a po chvíľke doň vmiešame žltkovou hmotu. Na jednu časť medového cesta navrstvíme 1/2 krému, makové cesto, zvyšný krém a nakoniec druhý medový plát. Vrch môžeme ozdobiť šľahačkou, bielkovým krémom, čokoládou, alebo nechať len tak.