



Klubovinky SM NITRA

Občasník KSMNR

ročník IV.

05/2023

Dúfam, že sviatky jari dopadli dobre, pobavili ste sa, neublížili ste si a načerpali ste jarnú pozitívnu energiu. Vrávi sa, že s jarou prichádza život, stromy sa nalievajú miazgou, gazdovia slivovičkou alebo borovičkou a čakajú ich jarné poľnohospodárske práce. Obriaďte oziminy a pripravte pôdu na jariny. Prilietava vtáctvo z južných krajín, aby svojou prítomnosťou, štebotom a krásou obšťastnili naše osadenstvo. Pred náš dom prileteli holuby hrivnáci, ktorí pôvodne obývali iba lesy, no asi sa aj oni domestikovali a sťahujú sa do sídlisk a k domovom. Žiaľ máme tu premnožené krdle domácich holubov, ktoré sa však sťahnu, keď prídu hrivnáci. Popri drozdoch sa udomácnili jastraby myšiaky, ktoré umravňujú holuby. Obrovské krdle kaviiek sa súperia so strakami, ktoré sa len tak ľahko nevzdávajú svojich pozícií. Raritou bola zblúdila vrana popolavá, ktorá si asi hľadala partnera na párenie, tak ako i ostatné vtáctvo. Hrkútajú tu hrdličky, ktorých zvuk nemá rád od doby, keď som v prvopočiatoch bol hospitalizovaný na neurológii a oni pod oknami „hrkotali“ a ja som sa nemohol ani pohnúť a odplašiť ich, celé dni mi to už liezlo na nervy (veď som ležal na nervovom). Tak sa mi vytvorila a verzia na ich hrkútanie. Smutný som a aj s ostatnými obyvateľmi sídliska, že tieto veľké vtáky a v zime najmä holuby, vyšťvali vrbcov, ktorých bohaté krdle navštevovali křmidla, čo im ľudia pripravili najmä na parapetoch balkónov.

Je radosť v tichosti na balkóne pozorovať, ako si hrivnáci pripravujú hniezda, ako zbierajú prútky a systematicky ich ukladajú a prepletajú, aby vydržali aj silnejší vietor a aby boli pohodlné pre samičky. Holuby hniezdia na strechách domov, takže ich prácu nevidíme (hádám je to aj lepšie). Jastraby hniezdia pod striedkami balkónov, no na najvyšších poschodiach vežiakov. Sú však jedinci, ktorí, ak je balón tichý, zahniezdia aj v ňom a tam vyvedú mláďatá a obyvatelia ich zväčša nevyrušujú. Kavky v krdľoch prelietavajú a kvákaním dávajú najavo, že v tomto čase ideme my.

Zasadanie klubu nebolo práve v najšťastnejšom termíne, no predseda si to pri plánovaní akosi neuvedomil, keď tieto sviatky sú raz vtedy a raz vtedy. (raz darmo, už je to starý). Vaša chyba, zvolili ste si ho! No poďme k meritu veci, teda programu sedenia.

V otvorení sedenia predsa klubu odovzdal pozdrav prezidentky zväzu a prezradil, že Jarka je tak solventná, že oni majú dva sviatky naraz – v kalendári Veľkú noc a v záhrade pod snehom Vianoce. Okrem nej sa ospravedlnili z neúčasti a pozdravili – Božka s Tonkom, Darinka Krškanská, Magduš, Dano, Naďka, Maja Macáková, Titus a Zuzka s Marikou a Peťom.

Nosným a hlavným bodom bola príprava Kroku s SM – Deň slnečnic. Termín je v tiráži i s časom. Rozdelenie úloh, s ktorými súhlasili všetci zainteresovaní :

- pitný nealko režim – dievky Lapáške Marika a Gitka
- súťaže – Anička a Klárka
- nápoje iné – Ivetka a Dodino
- obedík (musíme šetriť tak žiaden OBED!) – Klárka a predseda – 35 porcií kuracie stehienko
- chlebič krájaný – Dodino
- kyslé uhorky, čalamády, šaláty ... kto čo doma má a môže obetovať v prospech klubu, akcie a členom i hosťom
- zákusky – Majka a Janino
- misky, lyžičky, tácky, servítky (veľa), poháre, miešatka, cukor, káva ... Marika a Gitka
- kanvice rýchlovarné – Marika D. a Klárka S.
- kto pridá vlastné návrhy – iniciatívy sa medze nekladú, ba priam sú vítané
- prítomní členovia jednomyselne odsúhlasili dobrovoľné finančné príspevky na podporu akcie, iba tí, ktorí si pri dnešnej drahoty môžu príspevok dovoliť, nerobí sa evidencia, bude anonymná krabička.

Väčšinu času ním zabralo to, aby sa na niečo nezabudlo a aby sme my a i prípadní hostia spokojní.

Keď je reč o hosťoch, prosím pozvite rodinných príslušníkov, ale ľudí, ktorí sú súcitiaci s našim klubom.

Členská schôdza schválila účasť členov klubu na riadnom Valnom zhromaždení SZSM v Ružomberku, v tomto zložení : Predseda klubu Anton Suchan so sprievodom Klárou Suchanovou a podpredsedníčkou Máriou Duchoňovou.

Bavili sme sa o 2%, že ešte do konca apríla je možné hľadať sponzorov a donorov. Zatiaľ ešte na účte nevidíme výsledky, tie budú nabiehať (aspoň veríme) neskôr.

Naše včielky nezimovali, ale bzučali stále príjemne, účelovo a aktívne. Stihli rozobrať spústu problémov a radostí.

Váš Tony

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

Zasadnutie nášho klubu bude **20. mája 2023 o 10,00 hodine v miestnosti KOS Nitra, Fatranská 3, Nitra, na prízemí, za priaznivého počasia ATRIUM**

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 12.05.2023.



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

Janko, okamžite ku mne, zreve zúrivy otec na tretiačika! Rozklepaný synček dobehne k otcovi. V žiackej knižke čítam, že neposlúchaš pani učiteľku, keď ti najmenej desaťkrát kázala zaviazať si šnúrky! Tatinko, ale ja som mal mokasíny!!!

*Dnes som zistil k čomu slúžia papierové utierky na benzínových pumpách!
Aby sme si po natankovaní mohli utrieť slzy.*

Pýta sa otec sedemnášročného syna : Kam ideš a načo si berieš baterku?

- Na rande, odpovedá syn.
- To ja som v tvojich rokoch nepotreboval baterku, odpovedá otec.
- No pozri sa čo si si priviedol domov!!

*Rozprávajú sa v krčme dvaja štamgasti : Počúvaj, vraj zdrazela voda!
Konečne, aspoň to prišlo aj na abstinentov!!*

Pán vrchný, v tej drzkovej polievke je tak málo držíek, že keby jedna držka dala druhej držke do držky, tak nato nemá ani svedka!!

- Miláčik, nemám pivo, skoč do obchodu a kúp nejaké.
- Vonku je ale námraza a mám strach, že spadnem!
- No dobre, tak v tom prípade kúp plechovkové!!

Hovorí pani Nováková susedke : Tak si predstavte, že ten môj manžel dnes zničil celú počítačovú sieť“

- On je hacker?
- Nie debil!!

Hm, hm, hm

Chlieb v ponímaní našich predkov, čo symbolizoval a aká je jeho história? I. časť Chlieb nie je len pokrm. Je to niečo viac. Jeho príprava je rituál, jeho výsledok obživa i dar. Dôležité postavenie v dejinách ľudstva mu nemožno odoprieť, rovnako ani to, že si za tisícky rokov vybudoval vlastnú kultúru v tej-ktorej krajine. Svoje **zvyky a tradície má aj na Slovensku**, pričom sa často týkajú samotnej prípravy. Správny pomer, ideálne načasovanie a štipka poznania – **práca s kváskom** je niekedy hotová alchymia. **Koho možno považovať za prvých alchymistov chleba? Chlieb súčasťou hieroglyfov**

História pestovania obilia a **história výroby chleba** sa navzájom prekrývajú, a to obdobím 4- až 6-tisíc rokov pred našim letopočtom, keď starí Egypťania pestovali dnes už neexistujúce sorty obilnín. Práve **Egypt je považovaný za rodisko chleba** – naklíčené obilniny sa rozdrvili medzi kameňmi a následne preosievali cez papyrusové sitá. **Cesto sa miesilo palicami v hlinených hrncoch.** Chlieb vtedy ešte nemal typickú dnešnú podobu. **Formoval sa do placiiek**, ktoré sa zvyčajne **piekli na okraji ohníska** alebo sa kládli do rozpáleného popola (pôvodne sa placka nepiekla, iba v kašovitej podobe niekoľko hodín sušila na slnku a pri konzumácii namáčala do vody). Ak by ste ho nezjedli čerstvý, po vychladnutí by sa vám to podarilo iba ťažko – „**plackový chlieb**“ vtedy veľmi stvrdol.

Vedeli ste, že...? Starí Egypťania využívali obilie aj ako alternatívu „dynamitu“. Zrná vkladali do trhlín skál a zaliali ich vodou. Vďaka procesu pučania pukali aj skaly, ktoré tak mohli **využívať ako stavebný materiál.** Prekvapivejšie však je, že nám z obilia dokázali zanechať unikát aj o niekoľko tisícročí neskôr – **v chráme v Tébach (Wéset) sa našiel chlieb** uskladnený v trojuholníkovej nádobe, z ktorej po otvorení napriek vekom vanula vôňa.

(Ne)šťastná náhoda - Kedy presne uzrel svetlo sveta **kysnutý chlieb**, sa môžeme len domnievať, avšak zaujímavé je, že pravdepodobne **vznikol náhodou.** Zrejme veľmi hladného človeka neodradilo ani to, že placka z obilnín „skysla“, a napriek tomu ju upiekol. Egypťania tak začali s odkladaním kúska surového cesta, ktoré pridávali do nového, čerstvého cesta. Túto prípravu od nich **odpozerali Gréci** a od nich ju zase **prevzali Rimania.** Vzhľadom na jedinečnú chuť sa stal chlieb obľúbenou potravinou a rýchlo sa rozšíril takmer do všetkých kútov sveta.

Mňam, mňam, mňam

TURECKÉ BATÔŽKY - HOVÄDZIE MLETÉ MÄSKO PO TURECKY

NAUČIL MA TURECKÝ KUCHÁR, TOTO JEDLO SI VÁS OKAMŽITE ZISKA JE NEUVERITEĽNE CHUTNÉ!

AZIZA VARENIE : 800 g očistených a na kocky nakrájaných zemiakov zalejeme 800 ml vody, pridáme ČL soli a dáme variť. 500 g mletého hovädzieho mäsa zasypeme na jemno pokrúpanou jednou cibuľou, pridáme soľ, korenie a iné pochutiny podľa vlastného výberu. Spracujeme dôkladným premiesaním a rozdelíme na 9 rovnakých dielov -batôžkov. V ruke vytvoríme batôžky. Uvarené zemiaky zlejeme a popučíme v samostatnej miske, pridáme 20 g masla, 3 PL mlieka, soľ a kto má rád aj kôpor. Ja ho vôbec nemusím a tak ho nepridám. Všetko premiešame a rozdelíme opäť na 9 rovnakých dielov, z ktorých vytvarujeme guľôčky. Roztlačíme ich, aby vzniklo malé lôžka, do ktorých vložíme mäsové batôžky a rukou obalíme mäsové batôžky tak, že zhruba do polovičky mäsového batôžka a dobre postláčame. Zapekáciu misu alebo adekvátny plech vymastíme maslom, uložíme do nej spracované batôžky a dáme piecť do vopred vyhriatej rúry na 180°C na 35 minút. Vyberieme z rúry a na každý batôžtek dáme lyžicu majonézy a dáme ešte zapiecť pri 180°C na 5 minút. Batôžky sú pripravené na konzumáciu a prílohy (hlavne šaláty, lebo je tam zemiakové lôžko na batôžky) podľa vlastného výberu. Dobrú chuť.

<https://youtu.be/Wr3VgWt9zNk>

Pôvodný recept je síce z hovädzieho mäsa, no myslím si, že sa to dá robiť aj s morčacieho, kuracieho mäsa, no nesmie byť veľmi masné, preto opatrne s bravčovým mäsom.