



Klubovinky SM NITRA

Občasník KSMNR

ročník V.

04/2024



Idem po chodbičke na KOS na zasadnutie klubu a z neznámeho smeru hlas akoby Anička, Darinka a Evička M. Keď som sa blížil k dverám našej obvykle voľnej miestnosti, bol som „zabhaltovaný“ Aničku, že dnes budeme v náhradnej miestnosti, lebo v tej „našej“ je veľká výstava a preto nám pripravili náhradnú, kde bolo všetko ako má byť. Vodička, električka a stoly so stoličkami. Predseda zbadal, že v jednej skrinke boli nožničky a napadlo ho, či by ich nám nepožičali na našu akciu Krok s SM v máji. Pomestili sme sa akurát, len keby prišli ospravedlnení Smolicovci a Tulinskí, bolo by to na knop. My sme všetci dobrí ľudia a platilo by, že dobrých ľudí sa veľa zmesť i pre nás. Samochvála síce smrdí, no i tentokrát sa vôňami niesla celá miestnosť.

Tí čo nemohli prísť a dali o sebe vedieť, by si pochutili a tak im to aspoň trošilinku opíšeme. Nemohli prísť Valachyovci, obaja Tulinskí, Klárka. Nechcela už viac prísť Darinka Baráthová.

Predseda všetkých prítomných privítal, žienkam ešte i takouto cestou poprial veľa zdravia a spokojnosti a poprial Peťovi Mikulášikovi k jeho životnému jubileu taktiež veľa zdravia, spokojnosti a veľa síl, aby spolu s manželkou Marikou boli nápomocní dcére Zuzanke, ktorej zdravotný stav SM-ky je vážny. Vopred sme popriali všetkého dobrého i Dodinovi s tým, že v deň aktuálny, mu ešte zagratalujeme. Pre potvrdenie prání predseda navrhol tichulinké živio, no o to úprimnejšie. Marika popri starostlivosti o Zuzku, pripravila také pohostenie, že sme všetci žasli. Prvé priniesla krémeše a naše dievčatá spolu s Jankom Dodinom ich poroznášali a kombinovali ich s veterničkami od Majky. Ivetka s Dodinom priniesli dva druhy pagáčikov, ktoré kombinovali s nadychanými podpecníkmi od Gitky a i tekuté ovlaženia namlsaných „papuliek“. Lenže to nebol koniec kraj, lebo Marika priniesla za veľkú krabicu doma robených obložených chlebičkov. Už si viete predstaviť tie vône? Mne ešte aj teraz tečú slinky nad toľkými dobrotami. Anička uvarila kávičku a Janko pomáhal roznášať aj kávičku i ostatné dobroty. Veľa ľudí sa nemohlo zapojiť do pomoci roznášania, lebo priestory boli predsa len stiesnené. No podstatné bolo, že to zrežirovali naši členovia tak, aby sa každému ušlo zo všetkého.

Napriek toľkým dobrotám, ktoré by mali utesňovať ústne dutiny, no vraví sa, že ženy dokážu robiť naraz viacero vecí, tak i teraz tomu tak bolo a bolo treba zo strany predsedu prosiť o stíšenie, aby sme i tak strohý program, mohli začať.

Začali sme tým relatívne najdôležitejším, z čoho žije celý rok náš klub a z čoho si môžeme dovoliť usporiadať aspoň malé rekondičné pobyty, žiaľ, na ktoré sa nemôžu dostať všetci záujemci. Výber robí tak ako i doteraz výbor klubu a tí, čo sa nedostali do výberu sa automaticky stávajú náhradníkmi. Tak tomu bolo i tento rok, nakoľko sa prihlásilo viac záujemcov, na koľko sme mali finančné prostriedky a rezerváciu v destinácii.

Predseda informoval prítomných koľko finančných prostriedkov sme získali na 2% minulý rok a pripomenul, že ešte do konca mesiaca marec môžu podať 2% právnické osoby a do konca mesiaca apríl fyzické osoby. Je potrebné sa obzerať po svojom okolí, či tam nie sú niektorí nerozhodnutí alebo neznalí veci a na tých sa upriamiť.

Do detailov sme rozobrali prípravu akcie Krok s SM, Dodino zabezpečí oškvarkové pagáče a menej syrových. Rezeň sa bude podávať bravčový v dvoch menších kúskoch, to zabezpečí predseda dva týždne pred konaním u pani Šrankovej v Lapáši.

A ticho nenastalo, nemôžem to ozaj ináč nazvať, lebo teraz sa zobúdzajú včielky a naše včeličky síce sú dávno zobudené, no bzučia ostošest', nuž a nás pár trúdiv sa k nim pridáme a je veselost', bavia sa všetci, a to je znakom, že tu všetci navzájom máme dočasný a prechodný rodinný priestor, a vo vo tom to je.

Váš Tony

Všetko dobré prajeme oslávencovi **aprílovému : Marcel Smolica** a všetkým, veselé a v pohode prežitú Veľkonočné sviatky jari, ženám pre ešte väčšiu krásu čerstvej vody a polievacom patričnú odmenu.

Zasadnutie nášho klubu bude **09. apríla 2024 o 14:00 hodine v miestnosti KOS Nitra, Fatranská ul.**

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 Uzávierka čísla 01.04.2024.



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

Pýta sa syn otca : - Tati, povedz mi pravdu som adoptovaný?

Otec odpovedá : - Nie si, teda zatiaľ nie, lebo akosi nebol moc veľký záujem!

Pred letnou sezónou : - je mi to u pr... (zadku), že sa nevojdem do plaviek, hlavná vec, že sa vojdem do bazénu!

Keď máš odporného suseda, kúp svojmu psovi kravskú kosť a navleč na ňu topánku a môžeš si byť istý, že sa sused pose... od strachu!!

Raňajky v tráve to je romantika. No tráva na raňajky, to je ešte len čoro moro!!!

Môj manžel mi dnes ráno uvaril kávu, pripravil raňajky a priniesol mi ich až do postele, podal mi tácku, usmial sa a pritom na mňa šibalsky mrkol.

Nikdy v živote som sa tak nebála niečo zjesť!

Smiech predlžuje život.

Pokiaľ sa nesmeješ manželke!!!

Líška sa manželka manželovi : - Dnes ráno som bola u doktora a povedal mi, že musím stráviť mesiac pri mori, mesiac na horách a mesiac v kúpeľoch. Kam ma zoberieš ako prvé?

Manžel : - K inému doktorovi!!

Hm, hm, hm

DOSTAŇTE Z ORECHOV TO NAJLEPŠIE A ULAHČITE ZAŽÍVANIE - PREČO A AKO NAMÁČAŤ ORECHY, ČASŤ II.

3. Krehšia, jemnejšia štruktúra a výraznejšia chuť - Namáčanie **zmäkčuje potraviny** a uľahčuje aj ich **d'alsie mixovanie a krájanie** – vďaka tomu môžeme nielen predĺžiť životnosť svojho mixéra, ale tiež sa tešiť na neobyčajne krémovú konzistenciu, či už orechy pridávate do polievok, dipov, **smoothie**, dezertov alebo ich používate na prípravu orechového mlieka masla a múky. Zároveň sa **zvýrazní aj ich chuť** a potlačí prípadná horkosť, čo napokon platí aj v prípade, keď sa rozhodnete namáčať iné sušené plody, napr. **sušené datle** alebo paradajky, ktoré sa automaticky stanú sladšími.

4. Vyplavenie prípadných toxických látok - Voda dokáže zbaviť jadra aj **hlboko usadených nečistôt, prachu** alebo **počiatočných zárodkov plesní**, s ktorými už organizmus nemusí prísť do styku. Vyššie spomenuté toxické látky by sa v plodoch samozrejme bežne vyskytovať nemali, ak sú orechy naozaj kvalitné a skladované v optimálnych podmienkach.

Ako dlho namáčať jednotlivé druhy orechov?

Princíp je jednoduchý – **čím tvrdší orech alebo semienko, tým dlhšie si musí vo vode pobudnúť**. Preto mäkkšie a tučnejšie druhy, ako sú kešu, makadamové alebo para orechy, vyžadujú podstatne kratšiu dobu namáčania ako iné. Rolu samozrejme zohráva aj veľkosť.

kešu: 2–4 hodiny; **lieskové orechy:** 8–12 hodín; **makadamové orechy:** 2 hodiny; **mandle:** 8–12 hodín; **para orechy:** 3 hodiny; **pekanové orechy:** 6 hodín; **pistácie:** 8 hodín; **vlašské orechy:** 4 hodiny; **tekvicové semienka:** 8 hodín; **sezamové semienka:** 8 hodín; **slnečnicové semienka:** 2 hodiny

Pokiaľ vás prekvapuje, že na zozname nevidíte populárne **chia** alebo **ľanové semienka**, je to z toho dôvodu, že sa pri kontakte s vodou chovajú špecificky: napučievajú a **vytvárajú gél**, ktorý dokáže zahustiť pokrmy, a často sa preto používa ako vegánska náhrada vajcia. S takto upravenými semenkami sa napokon môžete zoznámiť prostredníctvom **jemného chia pudingu** – ten náš, s podielom BIO kokosového mlieka a v troch príchutiach, stačí len zaliať vodou a nechať odstáť v chladničke.

Mňam, mňam, mňam

Som v rozpakoch ako nasledujúci recept nazvať, tak posúďte sami.

Suroviny : balík hlivy, balíček šitake huby, jedna väčšia mrkva, ¾ pohára pohánkových vločiek, lyžička sušených mletých húb, 1 stredná cibuľa, olej repkový, hubový bujón, mleté sušené bedle (môže byť i hлива a iné), mletá červená paprika, polievkové bylinky, štipka majoránky, cesnak, pol malého sterilizovaného hrášku, voda.

Dve zvláštnosti k objasneniu postupu : 1/ vzhľadom k tomu, že t. č. nemôžem používať zubnú protézu, musel som hlivu pokrájať na drobnejšie; 2/ keďže som nedostal šitake čerstvé, použil som sušené, ktoré som zalial teplou vodou a taktiež pokrájal na menšie kúsky;

A keď už krájame všetko na drobno, tak samozrejme i cibuľu, ktorú som opražil do zlatova, pridal mletú červenú papriku a šupito do hrnca so šitake a hlivu, aby nám paprika nezhorkla. Dobre premiešal a pridal vodu z namočených šitake. Bolo jej málo, tak som pridal obyčajnú vodu tak, aby bola trochu nad surovinami. Pridal som na hrubšom strúhadle mrkvu. Keď masa zovrela, pridal som bujón a mleté sušené huby. Na miernom ohni som to varil cca 20 minút a občasne podlieval vodou, no nie však veľmi, aby to nebolo riedke. 5 minút pred predpokladaným časom ukončenia som pridal nadrobno zomleté pohánkové vločky a polievkové bylinky spolu s hráškom a cesnakom. Nechal prejsť varom a nechal ešte chvíľu variť na miernom ohni. Po skončení v dlani rozmixoval majoránku, prikryl pokrievkou a nechal dôjsť var. Nie nebíčko v papuľke, ale vesmír plný chutí a možno i preto, lebo mi kibicovala a kontrolovala ctená manželka a najväčšou odmenou pre mňa bolo, že jej tá polievka či guláš veľmi chutilo. Bola to vysoko imunologicky nabitá požívatina.