

KLUB ZDRAVIA KEŽMAROK 13. 1. 2014

„Zmena prostredníctvom voľby“

SMIECHOTERAPIA – HUMOR ako liek

Blanka Fuchsová – lektor OZ ŽaZ

Šošovicová polievka na orientálny spôsob

4PL oleja, 1 malá cibuľa, 100g červenej šošovice, 2PL paradajkového pretlaku, 2PL štiplavej čerstvej papriky, 1 3/4 litra zel.vývaru (voda+solčanka), soľ, korenie, po 1 štipke-rasce, mlet. zázvoru a orientálneho korenia. Potom 10 g bulguru, 1PL posekanej mäty na ozdobu. Cibuľu orestujeme na oleji, pridáme šošovicu, pretlak, papriku – zalejeme vývarom, ochutíme a varíme asi 20 min. Pridáme bulgur – 10 min.povaríme, dochutíme a servírujeme ozdobené.

Slimáky – plnené slané

30 dkg hladkej múky, 20 dkg celozrnnej, soľ. Na kvások pol kocky droždia, 1čl cukru, ¼ litra mlieka. Do cesta zamiešať 50g Hery, vypracovať na trocha tuhšie cesto a dať kysnúť. Potom rozdeliť na 2 časti, potrieť plnkou, stočiť do rolády a nakrájať na cca 1cm plátky.Tie presunúť na plech s papierom na pečenie a potrieť rozpusteným tukom.

PLNKA: 1 podusená cibuľa na oleji + 25 dkg drobno krájaných šampiňónov. Samostatne uvariť 1 hlávku brokolice rozdrobenú na malé ružičky – zmiešať s masou s pridaním petržlenovej vňate a 10 dkg tvrdého strúhaného syra.

Zelerová nátierka

1 veľký zeler, 10 dkg rozdrtených vlaš.orechov, 4 strúčiky cesnaku, 2 PL oleja, soľ, citr.šťava
Zeler dobre umyjeme, uvaríme v šupke. Uvarený potom olúpeme a zomelieme, pridáme cesnak a orechy. Dochutíme soľou a citr.šťavou.

SMIECH je sviatkom tváre. Iba blbcov uráža, ale múdrych lieči.

J. WERICH

Ak je niečo SMIEŠNE, hľadaj v tom skrytú PRAVDU.

G. B. SHOW

Od geniálneho po smiešne je iba krok.

Napoleon BONAPARTE

SMIECH je najdôležitejšou vecou v živote. Myslím, že väčšina ľudí sa berie príliš vážne, čo im bráni, aby sa správali skutočne prirodzene.

Nicholas WINTON