

Sebaj, újra tavasz lesz

A történet olyan, amivel nem dicsekszel. Amit magadba fojtasz, vagy dühösen kikiabálsz. Szégyelled, hogy nem kellettél. Fáj, hogy elhagytak. Fáj, hogy nem voltál elég jó, hogy kevés voltál annak, aki neked a mindent jelentette. Fáj akkor is, amikor azt monddod, nem érdekel. Pedig még mindig emlékszel a szája ízére, az érintésére, a bőre illatára...

Most látod őket a parkban. Nem akarsz leskelődni, mégis behúzódsz egy fa mögé. Késésben vagy, de elfelejtetted hová siettél. A fához simulsz, miközben szíved dobbanása a füledben dübörög. A világ beszűkül, már nem látsz mást, csak őket. Látod, hogy megfogja a lány kezét, és magához húzza. Látod, hogy mélyen a szemébe néz, miközben kisfiús mosollyal átöleli. Úgy néz rá, mintha nem létezne más. Úgy nézi, úgy öleli őt, mint valamikor téged. A lány ujjai a fiú tarkóján játszadoznak. Nemcsak a szája, de a szeme is nevet, miközben hosszú hajával játszik a szél.



Mennyire szeretted borzolgatni a haját. Mennyire szerettél elveszni a tekintetében, közben megfedkezve mindenről és mindenkiről. Azt mondták, összeillettek. Te is érezted, megtaláltad a másik feled. Amíg vele voltál örök volt a tavasz. Mióta elment, nem akar múlni a tél.

Most már nem akarod nézni szerelmes évődésüket. Nem vagy kíváncsi a boldogságukra. Mennél tovább, de nem bírsz. Ha elmennél, a fantáziádban szeretnék egymást tovább. Fokozottabban, hevesebben, ruhaszagotóbban. Fájdalmasabban, mint itt a parkban. Így maradsz, mert azt hiszed, ez kevésbé fáj. Közben minden csókjukba belehalsz kicsit.

Hiába mondják az ismerősök, hogy elfelejtetted. Hiába mondják, hogy lesz majd más. Valaki jobb, szerelmesebb. Te nem hiszed, hogy eljön az a másik. Nem hiszed, hogy lesz

jobb, szerelmesebb.

Pedig eljön, és lesz újra a tavasz.

Leila

Ez az asszonyok ideje

Indián asszonyok bölcsessége

Részlet A csend ajándéka című könyvből

"Mi, akik a hagyományaitok őrző indiánok közé tartozunk, igyekszünk a hagyományaink szerint élni, ez a szertartásaink lényege.

A legtöbb ember soha nem kerül kapcsolatba a szellemmel, mert nem jutnak túl a testen. Ez bizony nagy kár.

Mások nem jutnak túl az éssen, a dolgok logikáján.

A szellemi túl kevés táplálékot kap, de ettől még létezik. Az asszonyok tudnak a létéről. Néhányan kezdik megérteni, s elismerni a szellem létezését. Jobb lenne, ha Ti, férfiak is több megértéssel viseltetnétek iránta!

Amíg a szellemiségről nem veszünk tudomást, addig sok szerencsétlenség, háború, az élvezeti cikkekkel való visszaélés számos formája, igények, vágyak, éhség és szeretetnélküliség kísér bennünket. Az erőszak mindenféle formája létezik az emberek között, az állatok, a Föld és az egész teremtés ellen. Mindezek a nehézségek hosszú távon mély sebeket okoznak.

Mindenkinek megvan a maga útja. Mindenkinek! Ahhoz, hogy a saját utadat járhasd, meg kell értened az összefüggéseket, szeretetet és tiszteletet kell táplálni magadban. Ha letérsz erről az útról, fájdalom és zavarodottság lesz a részed, teljesen mindegy, hogy egyébként mit teszel. Ugyanez érvényes egész országra, mind az egész világra. Ma ezen a ponton állunk. Nézz körül, mi történik a világban.

A dolgok változnak. Ez az asszonyok ideje. Ebben bizonyos lehetsz, eljött az asszonyok ideje, ha látják, ha nem. A befogadás korát éljük, s a befogadás asszonyi tulajdonság."

*Idős indián asszony,
aki nem akarja megnevezni magát*

*

"Azt mondta, bajban van a Föld, bajban van a földrés, s hogy a mi a földünkön, a Teknős-béka szigetén* baj van az egyensúllyal. Azt mondta, hogy az erőszakos, agresszív, analitikus, intellektuális, felépítő, aktív energia nagyon túlsúlyba került az asszonyi befogadó, tápláló, magát megadó energiával szemben. Azt

mondta, ki kell egyenesednünk és meg kell találnunk az egyensúlyunkat. S mivel elvesztettük az egyensúlyunkat, nagyobb súlyt kell fektetnünk a megadásra, arra, hogy képesek legyünk befogadni, adni, táplálni. Asszonyként szólt hozzám, s az én feladatom, hogy ezt az üzenetet elsősorban az asszonyoknak továbbadjam. De nemcsak az asszonyoknak van nagy szükségük rá, hogy ily módon megerősödjének; mindnyájunknak egyformán szükségünk van erre, úgy a férfiaknak, mint a nőknek. Az asszonyok beleszülettek ebbe a térbe. Nekünk természetesebb a befogadás, a táplálás. Az asszonyok testi felépítése is ezt hangsúlyozza. Mégis még a mi asszonyainknak, a mi társadalmunkban is nehezebbre esik ezt a feladatot teljesíteni. Egyikünk sem tanulta meg, hogyan kell egyszerűen engedni, hagyni, hogy ez a dolog megtörténjen. Tudjuk, hogyan kell valamit megtennünk, tudjuk, hogyan állítsunk elő valamit, hogyan készítsünk el valamit, tudjuk, mit hogyan kell megpróbálni. De hagynunk kell, hogy nyitottak legyünk, meg kell adni magunkat, szolgálnunk kell. Mindezekről a dolgokról szinte semmit sem tudunk. Még azt is mondta nekem, hogy elsősorban az asszonyoknak kell megtalálniuk azt a helyet, a saját helyük erejét, és hogy az egész társadalomnak, úgy a férfiaknak, mint a nőknek szüksége van erre a kiegyensúlyozott állapotba hozhassuk."

*Brooke Medicine Eagle,
Nez Percé és Sioux*

[*] Az észak-amerikai indiánok mitológiájában Észak-Amerika elnevezése (A ford.)

*

"Az idők kezdetén a szeretetből jöttünk. Mindnyájan egymás rokonai voltunk. A legendáink olyan időkről szólnak, mikor beszélni tudtunk az állatokkal, s az állatok megértettek minket, meg tudtuk érteni magunkat egymással. Valamikor az idők során már nem engedelmességtünk a parancsoknak, az egyetemes törvényeknek, ezért többé nem értettük egymás szavát. S így egyre távolabb kerültünk a szeretettől."

Vickie Downey, Tewa

Egyszerű és egészséges

Mandulás kókuszgolyó

Hozzávalók: 20 dkg darált mandula, 20 dkg kókuszreszelék, rumaroma ízlés szerint (el is hagyható), 1 kk fahéj, 4 ek holland kakaópor, 4 ek méz, víz.

Elkészítés: A darált mandulát összekeverjük a mézzel, fahéjjal, rumaromával és a kakaóporral.

A kókuszreszelék felét konyhai aprítógépbe öntjük, és magas fokozaton addig őröljük, míg homogén krémet nem kapunk belőle. Néha álljunk meg, és az edény faláról kapargassuk le a kókuszt, hogy jó alaposan elkeveredhessen az egész.

Amikor már megfelelően krémes, akkor hozzáadjuk a mandulás keverékhez és jól összedolgozzuk, ahogy azt a kókuszgolyók készítésénél szokás. Hogy könnyen formázható legyen, adjunk hozzá kevés vizet, éppen csak annyit, amennyitől jól összeáll a massa. Készítsünk helyes kis gombócokat és a maradék kókuszreszelékben egyenként hempergessük meg őket.

Cseresznyés - paleo muffin

Hozzávalók: 20 dkg darált mák, 3 dkg őrölt kókusz reszelék, 3 ek nyírfacukor vagy xilit vagy méz, 1 tk szóda bikarbóna, 2 tojás, 1 tk őrölt fahéj, kb. 2-2,2 dl víz (először 2 dl-t próbáljunk, aztán önthetünk hozzá, ha nagyon sűrű a massa), 3 marék magozott cseresznye, 1-2 csepp citrom leve.

Elkészítés: A darált mákot összekeverjük a darált kókuszreszelékkel, a nyírfacukorral, a szóda bikarbónával. Belekeverjük az őrölt fahéjat, a cseresznyét, és a citrom levét. Hozzáadjuk a tojásokat és a vizet, jól eldolgozzuk, ha sűrű a tészta, lehet hozzáönteni nagyon kevés vizet még. A muffinformákba kanalazzuk a masszát (a szilikonos muffinformát nem kell kikenni, a másikat ki kell). Előmelegített sütőben készre sütjük.



Jó étvágyat!

Nagyanyáink konyhatitkaiból

- **Nem fröcsköl a zsír**, ha egy picit sőt teszünk bele.

- Használat előtt a **római tálat** a fedőjével együtt mindig áztassuk hideg vízbe, megakadályozva ezzel, hogy a sütés közben megrepedjen. A sütet hideg sütőben kezdjük és csak fokozatosan növeljük a hőmérsékletet.

- A **hurkába, kolbászba** kb. 10-15 cm távolságra félbetört fopgpszkálókat kell szúrni, így a zsiradék a fopgpszkáló mellett szépen folyamatosan kisül. Ha valaki félidőben szeretné, meg is fordíthatja a kolbászt, hurkát, csak ekkor ki kell szedegetni belőle a fopgpszkálókat, majd a másik oldalába visszaszúrni.

- Fasírtkészítéskor el tudjuk kerülni, hogy a darált húsos **massza ne tapadjon a kezünkhöz**. Amikor végeztünk a fasírtmassza összegyúrásával, nekikezdünk a fasírtgolyó formázásához. 2-3 ek zsírt is gyúrunk a masszához, így nem fog a hús a kezünkhöz tapadni.

- Ha a **megsáradt sajtot** néhány percig aludtjében áztatjuk, újra frissé tehetjük.

- Hogy megbizonyosodjunk **friss-e a tojás**, tegyük vízzel teli tálba: ha elsüllyed, biztosak lehetünk benne, hogy friss, ha lebeg a vízen, nem szabad felhasználni.

- Ha a **tojás főzővizébe** pár csepp ecetet vagy kis sőt teszünk, elkerülhetjük, hogy főzés közben megrepedjen a héja.

- A **nyers és főtt tojást** úgy lehet megkülönböztetni egymástól, ha az asztalon megforgatjuk őket. A nyers rögtön megáll, a főtt pedig tovább gurul.

- A **tojást** mindig csúcsával felfelé tároljuk, ha szeretnénk, hogy tovább friss maradjon (viszont ekkor leereszkedik a sárgája a fenekébe). Csúcsával lefelé akkor tegyük, ha szeretnénk, hogy a sárgája középen legyen (de akkor hamarabb romlik).

- A **kelkáposzta** okozta puffasztó hatás elkerülhető, ha az első főzővizet leöntjük róla.

- A tél végén felfrissíthetjük és finomabbá tehetjük a **diót**, ha pár órán át tejben áztatjuk, lecsöpögtetjük, majd közepesen meleg sütőben szétterítve megszáritjuk.

- A **dióbelet** sose szobahőmérsékleten tároljuk, mert megavaszodik. A feltört dió mélyhűtőben tartva akár egy évig is eláll.

- A **dió** magas tápértéke miatt betegségből való lábadozáskor, illetve étvágytalanság esetén különösen hasznos a szervezet számára.

- **Hogyan mutatjuk ki, hogy hamis-e a tejföl?**

A vizsgálandó tejfölből szelektáljunk ki egy inukulumnyi mennyiséget, majd 1 csepp KI-os jóddal cseppentsük meg!

a. Kék színreakciót tapasztaltunk (vagy feketét, mely a hatalmas koncentráció miatt látszódik így). Ebben az esetben a jodid-anionok a keményítő alfa-D-glükóz hélix szerkezetébe fennakadtak, beragadtak. Emiatt a keményítő-jodid ion komplex fényelnyelési struktúrája alapvetően változik, és emiatt látjuk kéknek ezt a szép komplexet. De ne sokáig gyönyörködjünk eme kiváló alapvető kémiai reakción, hanem rohanjunk vissza reklamálni az eladónak vagy a piacon az élelmiszerbiztosnak, mert ez bizony azt jelenti, átvettek minket.

b. Nem történik semmilyen reakció. A barna KI-os jóddal szétcsorog a fincsi tejföln. Ez azt jelenti, a tejfölnk eredeti!