

Az örömszerzésről

Az önzés és az énszeretet egy különleges papírba becsomagolt formája örömet szerezni másoknak. Hisz a másokon viszontlátott önfeledt boldogság, úgy melegíti át a lelkünket, mint a legfinomabb füvekből főzött, illatos, forró tea. Jó adni annak, aki visszaadja, jó örömet szerezni valakinek, aki ragyogni képes ettől, s ennek a csillámpora visszahull az arcunkra.



Ám mi van azokkal, akik semminek nem tudnak örülni? Akik fanyalogva fogadják az ajándékainkat, a gesztusainkat, amikkel arra célunk, hogy nála fontosabb nem létezik számunkra, s hajlandóak volnánk úgy is mindent odaadni nekik, hogy nem várunk érte semmit cserébe. Átengednek magukon és kiejtenek magukból mindenfajta fénylő percet, mert inkább szeretnek elmerülni saját nyomasztó világukban, mint lekötelezettjei lenni más szeretetének.

Ők azok, akik nem reagálnak, akik nem válaszolnak megkereséseinkre, üzeneteinkre, akik bizonytalanságban hagynak, amitől nem tudjuk, mit gondoljunk róluk, s egy idő után már azt sem, hogy mit gondoljunk magunkról. S nem marad bennünk semmi, csak a fájdalom, ami nem édes kétségbeesés, mint az első szerelem, hanem bizonytalan görcs, mint a halál előtti álmatlan éjszaka.

Az örömszerzés képessége csak a világok egyik oldala, ám ennek az elfogadása talán sokkal tisztább szándékokat és érzékenységet követel, mert azt vállaljuk vele, hogy ha csak néhány pillanatra is, de kötődni fogunk az ajándékozóhoz.

És aki úgy érzi, hogy veszít valamit ezzel, az soha nem tudja meg, hogy mit jelent elnyerni valamit. Valami odaadást, valami furafényű rajongást, valami villanásnyi melegét az örökkévalóságnak. Elfogadni az örömet, legalább annyira megtisztelő, mint örömet szerezni valakinek. Nincs az egyik a másik nélkül, mint nincs halál élet nélkül, férfi nő nélkül, halál víz nélkül és én nélküled kedves olvasó, akinek ezzel az írással próbáltam meg örömet szerezni. Látod, hogy nem is olyan egyszerű?

Szerző: Karácsony Tamás
Forrás: eletszepitok.hu

Lopott idő

Három éve, hogy rám találtál.

Vagy én találtam rád? Az a kézfogás! Talán az volt a hiba. Nem is hiba, csoda!

Tekinteted megigézett. Együtt töltöttünk néhány vidám órát – ekkor már sejtettük, nem ezzel nem lesz vége.

Aztán megint együtt voltunk, pár lopott óra jutott. Ekkor eszméltünk egymásra – már csalunk. Sűrűsödtek az apró csínytevések, egy perc, öt perc, egy-egy szabad óra.

Nem volt semmink, csak bátorságunk. Titokban elloptunk fél napokat a világtól, hogy egymásnak adjuk. Ajándékba egy estét, azt nem veszi észre senki. Minden érintésed beleégett a bőrömbe.

Nem voltam felkészülve erre, tombolt bennem a kíváncsiság, a félelem, a vágy... és sok dilemma. Te újra és újra finoman kibontottál. Engedtem, kötődtem, megremegtem. Nem szeretkeztünk. Érzékenyen, egymást kényeztettük órákon át. Életem legcsodásabb perceit köszönhettem neked.

Az élet közbeszólt...

Lehetett volna ez egy kis kaland, egy könnyed kis viszony? Mit gondolsz?

Kaptunk még egy lehetőséget, ám a remény szikrája épphogy lángra gyúlt, máris óriási vihar támadt, s elsöpört mindent.

Kapálóztam. Megvetlek! Megtagadlak! Gyűlöllek! Nem ment...a szívemben éreztelek. Kétségbeesve szerettelek – dadogva, zokogva elengedtelek.

Megtanultam a leckét a vesz-

teségről. Őrült csatákat vívtam. Beletörődtem, hogy csak a gondolataimban és a lelkemben maradhatok velem. Nem találkozhattunk, nem lehettünk együtt, senki sem nézte volna jó szemmel. Rövid románcunk szép emlékeit két éven át óvtam – lassan megnyugodtam.

Végül is gazdaggá tettél! Mit adtál? Mosolyt, kedvességet, érintést, bókákat, ölelést, jóindulatot, gyengédséget, megértést, szenvedélyt, érzékiséget...hosszan sorolhatnám, mi mindent még. Lopott időt.

Egyszer csak bekopogtál. Szó nélkül beengedtelek. Megöleltél, és azt mondtad: hoztam időt. Időt, amivel tartozom magunknak. Némán álltam, néztelek. Azóta is minden percét élvezem!

Szerző: sZs
Forrás: eletszepitok.hu



Paleolit finomságok

Karfiolos lepény

Hozzávalók: 4 tojás, 1 közepes fej karfiol, só, 3 ek. kókuszliszt, 1 fej hagyma, 1 kápia paprika, 10 dkg szeletelt kolbász, 5 dkg reszelt sajt

Elkészítés: A karfiolt sós vízben megfőzzük, leszűrjük, krumplinyomóval összetörjük, majd langyosra hűtjük. Fakanállal hozzákeverjük a tojásokat és a kókuszlisztet, valamint ízlés szerint még sót. 2 pizzasütő lapra sütőpapírt fektetünk, és kétfelé osztjuk a masszát, és egy kanál hátával pizza formájúra kenjük. A tepsit 220 fokra sütőbe tesszük, és 10 percig elősütjük. Ezután kivesszük, megpakoljuk kolbásszal, hagymakarikákkal, felkockázott paprikával és reszelt sajttal, majd még 10 percre visszatesszük a sütőbe. Szép pirosra sütjük.

Paleo gyümölcskenyér

Hozzávalók: 7 dkg őrölt mandula, 20 dkg kávédarálóban megőrölt kókuszreszelék, 6 tojás, 3 ek. méz, vanília, 1 púpos tk. szódaikarbóna, 1/2 citrom reszelt héja, 6-6 szem aszalt sárgabarack és aszalt szilva apróra kockázva, 3 dkg mazsola, 5 dkg apróra vágott étcsoki.

Elkészítés: A tojásokat, a mézet, a vaníliát, a citromhéjat és a szódaikarbónát habosra keverjük. Hozzáadjuk a kókusz- és a mandulát, majd belekeverjük a gyümölcsöket és a csokit. Sütőpapírral bélelt őzgerinc formába töltjük, és 170 fokra előmelegített sütőben először 10 percig sütjük, majd 140 fokra visszavesszük a hőfokot, és további 40 percig sütjük.



Mandulás-almás krémes

Hozzávalók: 5 dkg mandula, 4 egész tojás, 1 csipet só, 4 + 3 ek. eritrit, 60 dkg alma, 2 tk. zselatin, 6 dkg kókuszszír.

Elkészítés: A mandulából mandulatejet készítünk: egy éjszakára beáztatjuk, majd leöntjük a vizet róla, leöblítjük, és aprítógépbe tesszük. 2 dl forró vizet öntünk rá, és krémesre aprítjuk. Finom szövetű kendőn/szűrőn átszűrjük, alaposan kinyomkodjuk.

Ezután a tésztát készítjük el. A tojásokat szétválasztjuk, a sárgáját a 4 ek. eritrittel habosra keverjük, belekeverjük a mandulapépet. A fehérjét a sóval keményre verjük, és a habot a mandulás masszába forgatjuk. Sütőpapírral borított gáztepsire simítjuk, és 20 perc alatt megsütjük (170 fokon).

Közben meghámozzuk az almát, kockára vágjuk, és megpároljuk. 3 ek. eritrittel ízesítjük, majd hozzáöntjük a mandulatejet, és felforraljuk. Óvatosan belekeverünk 2 tk. zselatint, és a kókuszszírt. Botmixerrel pürésítjük, majd kihűtjük.

A tésztát közepén kettévágjuk, az almás krémet az alsó tésztára halmozzuk, a másik tésztát akkora kockákra vágjuk, amekkora szeleteket akarunk vágni a sütiből, majd a krém tetejére tesszük őket. Hűtőbe tesszük a sütit, legjobb, ha 6-8 órát hűtjük, és utána felszeleteljük.

Banános csokis kalács

Hozzávalók: 50 g étcsoki, 20 g kókuszszír, 50 g kakaópor, 10 dkg cukormentes lekvár, 25 g mandulaliszt, 1 banán, 3 tojás, 1/2 tk. szódaikarbóna, 1 tk. vaníliakivonat, 2 tk. almaecet vagy citromlé, 1 ek. eritrit

Elkészítés: A kókuszszírt és az étcsokit kis tűzön állandóan kevergetve felolvasztjuk (mielőtt teljesen elolvad a csoki, le lehet zárni, a maradék hőn megolvad teljesen). Kicsit hűlni hagyjuk, majd hozzáütünk 3 tojást, és beletesszük a meghámozott banánt és a lekvárt. Az egészet botmixerrel turmixoljuk, majd hozzáadjuk a kakaót, a mandulalisztet, a szódaikarbónát, a vaníliát, az esetleges édesítőt és az almaecetet/citromlevet. Jól elkeverjük. Szilikon, vagy sütőpapírral bélelt kicsi sütőformába töltjük, és 30 percig 170 fokon (tűpróba) sütjük.

Jó étvágyat!