

KiloWatt-böjt Zöld-Kék Elefántok módjára

2020

Személyes találkozó

- * Február 25-én összeültünk az ovinkban, és megbeszéltük a 2. feladattal kapcsolatos tudnivalókat.



Belekezdünk...

- * Több háztartásban kikerült a falra is a táblázat:



- * Kockajátékba fogtunk: minden hétre dobtunk egy extra ötletet a böjti javaslatokon túl. Pl. társasjátékkal elvonni a kütyüzéstől családunk, mosások felülbírlása... Kockaoldalak: társas, szabad, sötét, csendes, „koszos”, nyers.



Lelkesen böjtöltünk!

* Néhány személyes beszámoló a böjt elejéről:

* „Ugyan nem kapcsolódik (szorosan) a projekthez, de mégis. Nagyon büszke vagyok magamra. Tegnap megvarrtam a férjem fél éve kiválogatott, ide-oda pakolt, lukas zoknijait. Igaziból ki akartam dobni őket, aztán ☹️ jött egy szikra!

☹️ Kihívásra invitállok titeket!

A minap csilingelt megállás nélkül a szárítógép és vmi villogott is rajta, gyorsan előkaptam a könyvét és megnéztem a hibakódot. (Meg is tudtam oldani, szerencsére.) És közben belefutottam a menüfelsorolásba. Hogy ez a gép mennyi mindenre jó!!!! Én meg 3 programot használok csak.... elgondolkoztam. A mosógéppemmel ugyanez a helyzet! Tovább gondolkodtam. Mi van, ha időt és energiát lehet megtakarítani, ha mindig a megfelelő programot használom, nem pedig bevágok mindent 30 fokon. Mérhető eredménye lehet, hogy nem lesz, de megfigyelésnek szerintem nem rossz! Ha van kedvetek, tartsatok velem! Nézzétek át a kézikönyveket és jusson eszetekbe mosás előtt!”

Aztán veszteg maradtunk...

- * Koordinátori biztatást kaptunk: „Igaz, hogy a fogyasztásunk inkább nőni fog ebben a helyzetben, de azért ne csüggedjete!”
- * Egyik tagunk írta: „Élveztem minden percét a böjtnek 2 hétig. Aztán jött a káosz, az érzés, hogy megvalósíthatatlan, és más kerül a fókuszomba. Pl. az élesztő fellelése...” De ugyanő írta: „Koronavírus ideje alatt több időnk volt kreatívkodni, festgetni, rajzolni, színezni, gyurmázni, ollóval vágni, társasozni, puzzle-ozni, giliszta komposztot csinálni...”

Azért nem fogytak el az ötleteink...

- * Néhány példa: Átírtuk a kocka problémásabb oldalait. Így az újak: Sötét, társas, csendes, könyv, kézműves, két napi menü.
- * „Lampiont készítettünk, hogy később kelljen villanyt kapcsolni, ezzel próbálva tenni a megnövekedett fogyasztás ellen.”



A hús- és autómentesség nagyon ment!

- * Van, amit a bezártság nem befolyásol, vagy jótékonyan hat rá. Jöjjen pár bevált recept!
- * Vegaburger: Hamburger zsemlék kellene hozzá, ill. kukorica, cukorborsó, akár karfiol, brokkoli, tehát zöldségek vegyesen, kb. 7-800 gr., meg kígyóuborka, saláta. A zöldségeket (kivéve az uborkát és a salátát) megfőzöm, leszűröm, ha van benne brokkoli vagy karfiol, azt összetöröm villával, majd az egészet sózom, picit borsozom, hozzárakok 2-3 db tojást, meg annyi panírmorzsát, amennyivel még formázható lesz a fasírt. Reszelt sajtot is lehet tenni. Egy tepsit kikénekg margarinnal, belerakom a megformázott fasírtokat, és készre sütöm. Lehet olajban is sütni. Aztán mindenki összeállíthatja a burgerét, kígyóuborka, saláta, ketchup, mustár vagy majonéz, ki hogyan szereti.
- * Padlizsánnal töltött paprika. Hozzávalók: padlizsán, paprika, só, bors, tejföl, tojás, sajt. A kockára vágott padlizsánt olajon megpároljuk, sózzuk, borsozzuk, és egy padlizsánhoz egy tojást ütünk rá. A kitisztított, félbevágott paprikákba töltjük. Egy kanál tejföllel megkenjük, megszórjuk reszelt sajttal. Sütőben sütjük, míg a sajt meg nem pirul.

Összefoglalva a böjtünk:

Nem adjuk alább

Zöld-kék elefántok vagyunk,
böjtölni azt nagyon tudunk!
Mit nekünk itt járvány, vírus,
rajtunk spórol már a város!

Kockáztatunk, de ne izgulj:
nem mászkálunk ki a házból!
Ha több is a laptop-nyomás,
megmarad a böjti fogyás...

Nálunk van a tuti recept:
csapassuk a húsmenteset!
Nem kell nekünk autó,
a négy fal közt így is jó!

Jön a húsvét, feltámadás,
tavaszodik minden lakás:
a tavasz az élet jele,
sok új szokás jött el vele.

Jó egészséget kívánunk mindenkinek!

