



MYND: PRIVAT

Tað var, sum um kroppurin vildi halda aftur við at sleppa kilounum. Allir hesir upp- og niðurtúrar gjørdur, at eg setti mær fyri, at eg aldrin í lívinum vildi fara uppá nakran sum helst kur aftur. Heldur vildi eg finna mær eina vekt, sum eg føldi meg væl við og finna mær matvanar, sum eg kundi halda vektina. Higartil hevur tað rigga.

Vitaminir

Onkur vildi hildið, at Monika hevur ein sterkan vilja og er disiplinerað, tá ið hon megnar at halda vektina gjøgnum árinum og árstíðirnar.

– Tað snýr seg helst meira um, at tá ið tú fyrst hevur funnið út av, hvussu nógv betri, tú hevur tað, um tú hugsar um vælveru í tí smáa í gerandisdegnum og etur hampuliga heilsugott, at so vilt tú ikki sleppa tí aftur. Afturat hesum kemur eisini fyrimunurin, at tú hevur altíð somu klædnastødd og noyðist ikki at fylla skápið við klæðum, sum tú ikki fært brúkt, sigur Monika.

Í bókini »Edelweiss og sólarkaffi« skrivar Monika um ymiskar »vitaminir«, sum hon sjálv hevur funnið fram til.

– Eg siggi menniskja sum eina heild, og vit mugu hugsa um at vera væl fyri likamliga, sálarliga og andaliga. Við hesum í huga fann eg fram til tær 8 »vitaminirnar«, sum eg havi skrivað um í bókini. Tær kunnu ikki keypast í pakkum, tí tær snúgva seg um hugskot,

sum vit kunnu royna og taka við í gerandisdegnum. Eg vil fegin geva eina litla smakkiroynd. Til dømis um vitamin »V«: »Smáar vinatænastur kunnu hava stóra ávirkan, ikki minst fyri teg sjálva. Um tað bert er at halda hurðina opna fyri tí, sum kemur beint aftan á tær. Ella at hjálpa einum barni yvir um vegin. Lívið er fult av smáum møguleikum. Lat teir ikki fara fram við. Við at gera øðrum tænastur, verður tú glað.«

Onkrar vitaminir verða kallaðar L, U, T og G.

– Taka vit okkurt úr vitamin »S«, so stendur millum annað: »Savna teg um tað týdningarmesta hvønn dag. Ein góður máti at finna fram til, hvat ið hevur størstan týdning hvønn dag, kundi verið at hugsað: Hvat um hetta er hin síðsti dagurin? Og so endar vitamin »S« við orðunum, sum Martin Luther eigur: Um hesin dagur er tann síðsti, hevði eg plantað eitt træ.«

Vísdomsorð:

Eg byrji at skilja, at tað eru tey smáu, einføldu tingini í lívinum, sum gera munin.

L. Wilder

Sjokolátu-budinger

Eg minnst væl, hvussu spent eg altíð biðaði í køinum, tá ið mamma mín gjørdi hetta sjokolátukremið, so eg kundi sleikja grýtuna og pískaran. Tá ið eg var liðug at sleikja, segði mamma hvørja ferð við einum smíli, at bert kettur høvdu klárað at sleikt grýtuna reinari.

Tú skalt brúka:

- 1 l av mjólk
- 150 g av sukri
- 1 tsk av vaniljusukri
- 150 g av myrkari sjokolátu 80 g av eplamjoli
- Sukur til at stroya útyvir við
- 3 dl av róma
- Sjokolátudrúss ella sukurperlur til prýði

Soleiðis gert tú:

- Koyr 8 dl av mjólk í eina grýtu saman við sukri og vaniljusukri
- Brót sjokolátuna í smá petti og koyr tey í mjólkina
- Fá nú mjólkina spakuliga upp á kók. Rør alla tíðina í grýtuni
- Rør eplamjolið saman við restini av mjólkini (2 dl). Stoyt í grýtuna og rør alla tíðina, meðan alt kemur upp á kók. Kóka í 2-3 min.
- Tak grýtuna av plátuni, stoyt sjokolátukremið í eina skál og stroy eitt sindur av sukri útyvir. Lat nú kølna
- Píska róman og rør hann varliga í sjokolátukremið. Goym eitt sindur av róma til prýði
- Prýð nú við restini av rómanum, sjokolátudrússi ella sukurperlur



Prei: Um tað skal ganga skjótt, kanst tú seta skálina í eitt fat við køldum vatni og røra í, til tað er kølnað

Prei: Tekur tú hálvar perur úr blikkum, kanst tú gera fitt tindasvín, sum eru lekkur at eta aftur við sjokolátukreminum. Tindarnir eru mandlustiftir, og eyguni tveir nelikar



MYNDIR: KRISTERIÐ TYRIL, MOMO