

A long-exposure photograph of a mountain range at night. The sky is a deep, dark blue, and the stars have formed numerous bright, white, diagonal streaks (star trails) that sweep across the upper two-thirds of the frame. The mountains below are dark and rugged, with some peaks catching a faint, reddish-orange light, possibly from a low sun or moon. The overall scene is serene and majestic.

Ορέων Άσκηση

Σπιγγου με πράσινα

- 1 κ. βούτυρο
- 2 κρεμμύδια τριμένα
- 150 gr. βούτυρο ή λάδι
- 1 1/2 κ. πράσινα
- 1 ποτήρακι άγριο κρασί
- 1 κουταλάκι μουστάρδα
- αλάτι, πιπέρι

Συντάσσουμε σε κατσαρόλα το βούτυρο με τα κρεμμύδια ή το λάδι ή ζυμώνουμε να εγγοβράσει για 10 λεπτά

- Προσθέτουμε τα πράσινα

- ζυμώνουμε με το κρασί

- αλάτι, πιπέρι κ'

- ζυμώνουμε να εγγοβράσει για 45

- Πίνετε ζεστά πριν το φαγητό

βούφη, διασπαστική του στομάχου

κ' έχει προσθήκη...













Τα Όρη























Η Άσκησις



ΥΠΟΧΡΕΥΘΕΙΣ...





























© Elias Lefas 2011

















*Η ορειβασία είναι μία ατελείωτη επιδίωξη.
Ο καθένας μπορεί να ανεβαίνει για μια ζωή στα
βουνά χωρίς να φτάσει ποτέ ένα προορισμό.*

*Μάλλον αυτό δίνει στην ορειβασία τη δική της
ομορφιά. Κάποιος ψάχνει συνέχεια για κάτι που
ποτέ δε θα βρεθεί*

*Τα βουνά είναι σιωπηλοί δάσκαλοι και μας διδάσκουν
ευγενείς αξίες: ταπεινότητα στο όνομα της φύσης,
μετριοφροσύνη, κουράγιο, στέρηση και τη δύναμη της
θέλησης*

Hermann Buhl