



# Starjejsyny list

2019/12





Žiši Witaj-žiśownje „K wódnemu mużej” w Malešecach su se 2017 dlejšy cas zaběrali ze strowym zežywjeniem. How mleju sebje rowno muku za guski, kótarež su sebje dali na drugi žen zesłożeš.



#### wudaše: nalěše 2019/12

wudawař: Serbske šulske towaristwo z.t.

Postowe naměsto 2

02625 Budyšyn

tel.: 03591 550216/faks: 03591 550220

[info@sorabischer-schulverein.de](mailto:info@sorabischer-schulverein.de)

[www.sorabischer-schulverein.de](http://www.sorabischer-schulverein.de)

[www.dyrdomdej.de](http://www.dyrdomdej.de)

zagronitej redaktorce: Marja Jaworkowa/Monika Süßowa

tel.: 03591 550215

dolnoserbski pšełožk: H. Kutšankowa

fota: SŠT

© 2019 Serbske šulske towaristwo z.t./Sorbischer Schulverein e.V.

Lubej starjejšej,

žeń a węcej pógnuwa nas pšašanje, co jo pótšawem strowe zežywjenje? Naš wobswét jo pšecej węcej wobdany z nejwšakorakšymi škónymi mašiznami. Pšíběra licba žiši, kótarež wšake jěze njeznjasu. Njewěmy, komu móžomy hyšči wěriš. Nejlépjey jo, gaž doma sami warimy.

Lubej starjejšej, gaž na slědujuce styri zakladne regule žiwatej, stej na pšawej droze:

1. Žiši daš wjele piju, wósebnje wódú, tej abo druge piša mimo cukora.
2. Jěšćo wjele fryšneje zeleniny, sada a trajdowych produktow z bliskeje wokolnosći.
3. Jěšćo jano z měru jěšnicu, měso, tuk, ryby, jaja a mlokowe wužěłki.
4. Reducerujo wšuži, žož se góži, mlogosć soli, cukora a słodkosćow.

Toś ta tema bužo nas w pšiducych starjejšynych listach pšewóžowaś. Žycym Wam spómóżny cas a žognowane jaťowne swěženje.

Z pšijaznym póstrowjenim

*Ludmila Budarjowa*

Ludmila Budarjowa  
předsedařka Serbskego šulskego towaristwa z. t.



### **Wopšimješe:**

Celo jadnorje strowje se žywiš!, 1. žel: „Šeło-milinarnja” čłowjeka (dr. Ute Libšowa)	2
Coš to raz wopýtaś?, Mila Zachariasowa	4
Z kucharjom Robertom słodne jěze pšigótowaś, Witaj-žišownja „Mato Rizo” Žylow	8

## Celo jadnorje strowje se žywiš!

1. žel: „Šěło-milinarnja“ clownjeka (dr. Ute Libšowa)



Tak dļujko  
ako dajo clownjeka na swěše,  
jo wón pšecej  
musał se žywiš,  
a za zdaśim jo  
se jomu to teke  
pšež žaseš tysa-  
ce lět tak derje  
póražilo, až jo  
mógał se wuwi-  
jaś až na žinsajš-

ny niwow. A něnto?

Něnto dajo kradu dļujku lisčinu  
pórucenjow za zežywjenje, lěc jo  
to wegetariske abo wegane, Paläo-,  
Longevita-, Lowcarb-, High-Protein-,  
High-Fat-diety ..., kótarež maju toš tu  
zgromadnosć: kšě nam k wěscí daś,  
až móžomy jano na ten part strove  
wóstaś abo se wustrowiš. Při tom zo  
to teke wjele jadnorjej. Mamy jano se  
spomnješ na někotare zakłady, sebje  
wujasniň někotare cesćejiče zmólki w  
zežywjenju a z togo šegnuš pšawe  
konkluzije.

Zachopmy žinsa ze zakładami:

Cłowjecne šělo jo pópšawem wje-  
lika milinarnja. Aby funkcjoněrowała,  
to groni žywa byś mógała, pšeželu-

jo naša „šěło-milinarnja“ surowiz-  
ny na energiju. Toš te surowizny su  
zežywidla, kótarež jemy a pówětš  
(pópšawem jano kislik), kótaryž dy-  
chamy. Naproducēowanu energiju  
a wěste wobstatki surowiznow (koh-  
lehydraty, bělkowiny, tuki, witaminy,  
mineralije ...) trjeba šělo za natwař  
a zdźaržanje swójeje struktury a za  
stawne funkcioněrowanie kužde-  
je cele w šele a z tym teke za našu  
duchnu a šělnu aktiwitu.



Gódnota teje naproducēowaneje  
energije, wósebnje jak wjele energi-  
je ze surowiznow zamóžomy dobýś,  
wótwisuju wót:

- kwality surowiznow (= zežywidłow)
- kwality mašiny (= strowosć organow) a

• njekomplikowanego wótběga produkcie (= strowa funkcija šěla).

Co z togo slědujo? Šělo trjeba kvalitatiwnje wusokogódne zežywidla, pó móžnosći fryšne, pó móžnosći njepšeželane, lětnemu casoju wótpowědne a derje pśigótowane. Nadrobnosći k tomu zgóniojo so wóz džejšem artiklu togo rěda.

Mimo togo jo trjebny strowy pójivański trakt, wósebnje strowe crjowo, dokulaž zežywidla tam do jadnotliwych želov se rozdželi ju a comne mašízny se pśiwzeju. Rownocasne namakajomy tam naš nejwětšy imunostny system – žeden žiw, how ga pśidu nejwšakorakše mašízny gromadu a šělo dej malsnje rozsužiš, lěc jomu tyju abo lěc su tšašne, lěc deje se wótwoboraš a šělo pó móžnosći malsnje zasej spušćiš.



A naslědku dej pśiwzeše (rezorp-cija) zežywidłowych wobstatkow, transport w šele, pšeželanie a eks-krecija wuškownych a wóttwařnych mašíznow njekomplikowanje wót-běšaš, aby my byli strowe a wugbałe.

Pśiwdajom, až móžo-my z toś tym tšošku techniskim widom na našo zežywjenje póżnaš, až jo ceły rěd zmólkow móžny, kótarež mógu našomu ciloju – strowosć a wugbałosć – na wěsty part bej-ne zadoraš.

Pśiduci žel togo rěda bužo se z toś tymi zmólkami zaběraš. Dalej maju se teke specielnejše aspekty (mloko, cukor, wegetariske/wegane zežywjenje, měso ...) rozpowědaš.

dr. Ute Libšowa, fachowa gójcowka za powšyknu medicinu, pśirodne gójstwo, akupunkturu a tradicionelu chinsku medicinu

### Z pósmejkom wšo lepjej słoži!

Rozgniewany sejži młody muski psi wjaceri. „Cogodla sy tak wobuzny, mój luby?”, žeńska se pšaša. „Sy ga južo zabył, co jo kněz farař na wěrowanju gronił: Lubosć wšo njaso, wšogo se nažeja, wšo śerpi!“ - „Jo, to ja wěm“, wótegronijo čłowjek, „ale wón njejo gronił, až dej lubosć wšo jěsc!“

## Coś to raz wopytaś?

Mila Zachariasowa



Ze ześęgnjoneju gubu a kradu skeptiski njeglēda casy jano mało žišecych wócow na nas, gaž za tym se pšašamy. Znajošo to teke? My doroscone pak comy žišam rad strowe wěcy póstajaś. Co pak jo strowe? Sad a zelenina, to se wě! We tom smy se wobjadne a wědobne, až njeisu wusoki wobstatk cukora ako teke někotare druge pśidatne mašizny to nejlěpše za strowosć žiši a teke nic za našu strowosć. Žiwamy pak stawne na to? Myslim se, až te, kenž su chore, kenž maju na pš. problemy z kóžu, bóli w brjuše, se derje nje cuju atd., až te skerzej zachopinaju, se z tym zaběraś. A to dla togo, až

„muse”. Slědkoju ga comy, až te symptomy se wěcej njezjawiju a dla togo něco w swójom zežywjenju pseměnjam. Teke ja južo dļukjo psemyslujom, co jo wšykno tak nutši w našej jězy, dokulaž jo mójo góle wót małkosći mělo problemy z kóžu.

Ako prědne som cytała, „...Pšosym wobijajšo se pši chorosćach kóže fabrikskego cukra, běleje muki a H-mloka.” W prědných mjasečach sešenja njej-som hyšći měla telik pšašanjow. Ale šym starše jo góle bywało, šim wěcej som psemyslowała.

Co dajom swójomu gólešeu něnto k jězi? Kótare produkty wóno znjaso? Kótare słodkosći smějom jomu mimo wobmyslenja daś? Jo wšykno dobre za šělo, což co wabjenje nam k wěsci daś, až jo strowe?

Pó casu, mój gólc jo mjaztym 11 lět stary, som namakała někotare wěcy, kótarež som sobu pšiweła do swójego wšednego jěźnego plana. K tomu pak som trjebała cas, na pš. za cytanje pši nakupowanju. A jo

napšawdu živno, co člowjek na někotarych produktach w lisčinje pší-dankow tak namakajo. Cas za pytanje za mašiznami k wuměnjenjeju jo pón byl píduca kšoceń a cas, toś te wěcy pšigotowaś abo teke pšeměnjaś, gaž to njejo bylo za gubu góleša.

Stakim jo bylo pšašanje: „Kak mógu pšetrjebu cukora pómjeňšowaś a co namakajom ako narownanje za płodowy jogurt (Fruchtzwerge) a wörješno-nugatowu kremu

gózi do słodkich jězow, ale teke za lažke woſłodcenje tomatoweje juški, pón pak mimo ketšupa.

Dajo ale teke hyšći druge wuželki, žož se wuplašijo, až je wuproběrujomy. Su to na pš. brjazowy cukor (Xylitol), klonowy sirup, kokosowa słodkość a stevia.

Dla cogo dejali se bělego cukora na chylu wobijaś? Chtož se za to zajmujo, mózo rad raz něco rešeršero-waś. Mjazy slědujucymi temami namakaju se ten abo tamny pšinosk



(Nutella). Dajo hyšći druge zežywidla, kótarež by mógała město bělego cukora wześ?”

A som je namakała. Wjelgin rada wužywam tłustu agawowu mězgu. Sčo južo raz wó tom slyšali? Chtož tu mězgu znajo, wě, až to jo na mjud pódobny sirup, kenž se wuběrnje

abo teke dobre knigły.

- cukor – rubjažnik witamina
- cukor a imunostny system
- chory pšež cukor

Wuwědobnišo se ga ako kuchař raz sami, co mógali w swojej kuchni hyšći tak wužyuwaś ...

Dwa małe recepta kšěla wam

něnto póruchaś. Toś tej chłošćonce  
stej se pšeź lěta żaržałej a pšízotę  
pla nas pšawidłownje na blido. Nej-  
pjewnej pak trjebatej dobre mě.  
Město „Fruchtzwerge” smy jima gro-  
nili lěbgodny twarog a město „Nu-  
tella” kremowata šokoladowa butra.  
A to jo lisčina pšidankow:

### Kremowata šokoladowa butra

120 g butry, 2 łyżcze zemlatych  
mandlow, 1-2 łyżcze kakawy k  
pjacenju (žeden trinkfix), tłusta  
agawowa mězga (pó pótrjebje).  
Zaměšajśo wšykne pšidanki do  
měkeje butry a gótowo jo.

### Lěbgodny twarog

Naš lěbgodny twarog pšigótuj-  
śo ze 40% twaroga, zaměšajśo do  
njego tšošku mandlowego mloka,  
pšidajśo tšošcycku tłusteje aga-  
woweje mězgi, waniljowu aromu  
(pó zekšěsu) a tšošku cymta.

Gaž wšykno hyšći z někotarymi  
malinami serwěrujośo, to wjelgin  
derje słoži. Jo to napšawdu jano  
zwuconosć, wjele cukora nutší jo.  
Žo to z małym póżelom a mójo góle  
napšawdu njoco Nutella měś. To se  
mě spódoba a wam žycym wjele  
wjasela pši wuproběrowanju recep-  
towu a pši chłošćenju.

### Nalěše jo pšišlo

Ko-mu su sně-gul-ki w gum-nyš-kach zwo - ni - li?

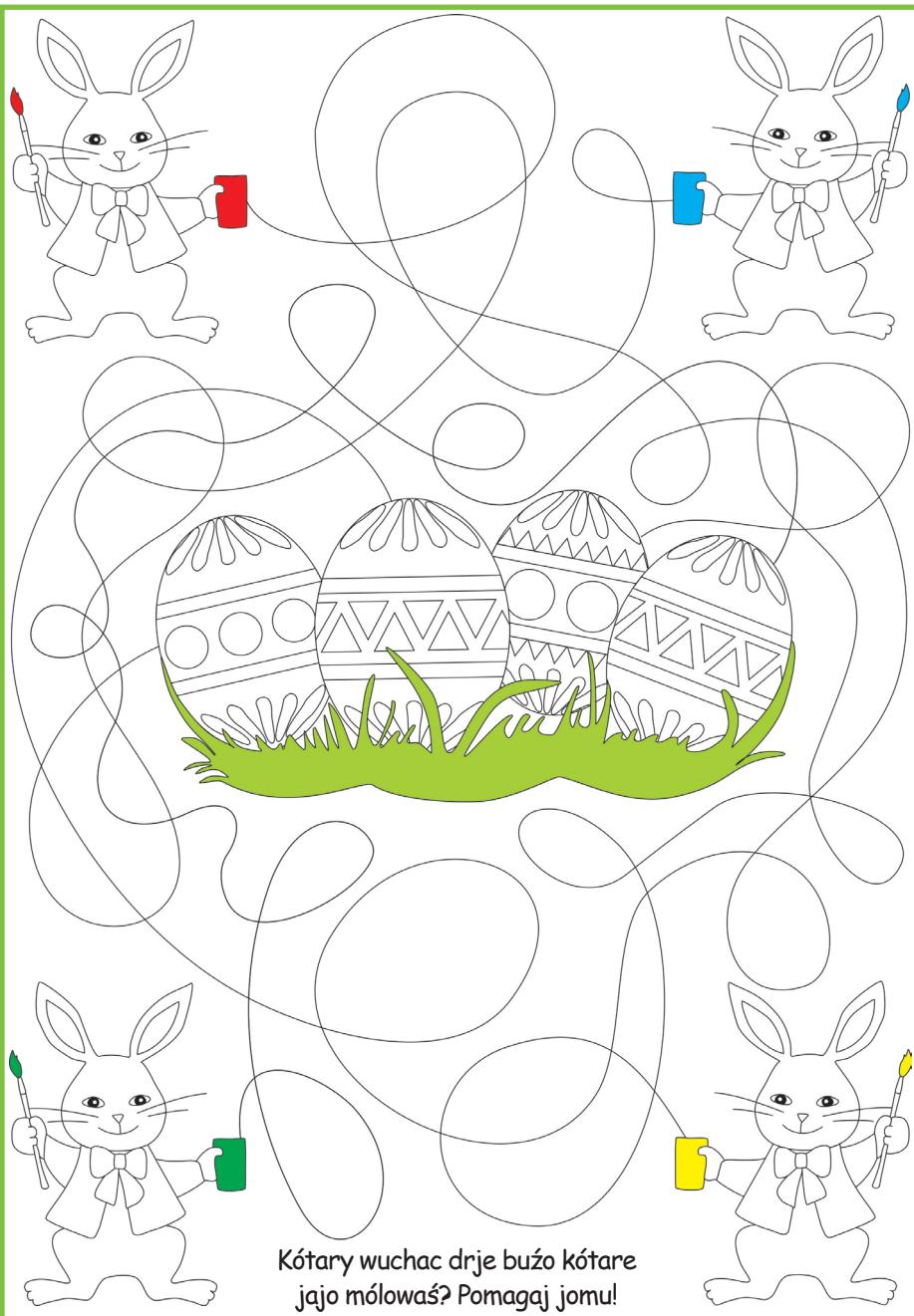
Na - lě - su mło-de - mu zwó - ni - li su

Komu su sněgulki w gumnyškach zwónili? Nalěšu młodemu zwónili su.

Fijołki pši płotach, leluje pši rěkach nalěše witaju, wjasołe su.

Syrotki na rowach, muščotki na murjach wótbyli zymu su, macochu złu.

słowa: Michał Nawka / melodija: Pawoł Jenka



Kótary wuchac drje bužo kótare  
jajo mólowaś? Pomagaj jomu!

## Z kucharjom Robertom słodne jěze pšigótowaś

### Witaj-žišownja „Mato Rizo“ Žylow

Narske su wšykne swojej wócy póstajili na kucharja Roberta. Wšykne pšycynki su lažali a stojali sortéroowane a teke južo pówarjone na bliże.



Robert běšo južo pśed chylku w kuchni wšykno wjelgin derje pšigótował. Smy se wšykne pšycynki zgromadnje woglédali a rozpowědali, co comy pšigótowaś a kak póstupowaś. Smy wuzbadali, kak su pšycynki wónjali, kak su dali se pšimjeś a lěc su byli słodke abo wótše. Wšake ga smy teke něnto južo wopytali. Pó přednem pšašanju: „Chto co zeleninu kšajaś?”, žísi njejsu wěcej móga-

li docakaś. Kuždy jo kšél sobu cinyś a pomagaś. Někotare su južo njesčerpne cakali na swóje nadawki. A co smy něnto kšeli pšigótowaś?

- Kulki w ścognowem wobaleńcu
- Spaghetti-muffinse
- Zeleninowe šnycele
- Zeleninowe kijaški z twarožkom

Za kulki smy sekane měso mimo wérce z jajom změšali. Pótom smy małe kulki formowali, je ze ścognom wobalili a do formy dali. Dla słonego ścogna kulki njejsu trjebali pšídatneje wérce. Wóni su tak słoželi, do kulaž su byli zupnite a wěrcowane.

Wjerašk su byli te spaghetti-muffinse. Skóńcne ga smy mógali spaghettije z rukoma jěsc. Pitšku jogurta, jajo, zekšajane ścogno a stréty twarožk smy k tomu změšali do zwarjonych spaghettijow. Měšańcu smy pón do muffin-formow dali a do pjacyka stajili. Pšigótowanje teje ceļeje wěcy se pomina tšošku casa, pón pak jo to hit žíšeceje party. Doma som muffinse teke raz z rajsom a zeleninu pšigótowała a se žiwała, až njejsom wó raju nic wupytnuła. Su słoželi za pizza-šěstom a smy jim gronili pizza-muffinse. Samo

Robert jo měnił: „Warjenje ga jo teke kreatiwne.” Toś jan wopytajšo dalej!



Pśiduca jěza, kótaraž jo dejala se pśigótowaś, su byli zeleninowe šnycele. K tomu su źiśi cornflakes z rukoma roztłocyli. Pśigótowanu jogurt-jušku (z młodym twarožkom, pśetłonymi tomatami a zelowym twarogom) smy žélili a paprikowe a cukinijowe kuski w njej wuwalali a pótom do cornflakes tłocyli. Drugu połojcu juški smy serwěrowali k wupjaconym zeleninowym šnycelam. Som napśawdu se źiwała, kak wjele źiśi jo toś tu jězu z apetitom jědło. Jo ga to teke pśidatna lěpšyna, gaž źiśi swóju jězu sami sobu pśigótuju.

Zeleninowe kijaški su trjebali pitíku casa, pjerwjej až su wše tomaty, bazilikumowe łopjeńka a twarožkowe kulki a kuski swójo městno nama-

kali. Njewomucnje su te małe rucki wše zekšajane pśicynki wótměnja-jacy na kijaški natkali. Jo napśawdu radna licbaastała.

Něnto pak jo skóńcne byl cas k jězi. Smy jězu z pjacyka wzeli, blida wurěšyli a jězu nanosyli. Naraz jo tam bylo telik k jězi. Wjasołe, až su wšykno zwónoželi, su źiśi napněše sejzeli za blidom a su kšeli skóńcne zachopiš te lěbgody jěsc. Robert jo je sam wobsłužował a wšykne su wopytali a se do jězi dali. Ako su starješe pśišli pó swóje źiśi, jo samo bylo hyšći něco wušeja a tak su teke wóni měli šansu, wó wšom něco wo-pytaś. „Hm – lěbgodne, to dejm teke raz wopytaś”, jo bylo wóspjet słyšaś.

Se wě, až su ten źeń teke wjase-le pśi pśigótowanju a rezultat grali wažnu rolu. Mimo togo gótujo teke chłošćenje wesrzejž pśigótowanja hyšći wěcej wjasela, dokulaž pón kuždy wumarkujo, kak bužo gótowa jěza na kóncu słožeś.

Gronko  
Wěko, wiko, wajo,  
kokoš njaso jajo,  
połne gnězdo južo ma -  
jaťsy pojdu pó jaja.



Fryco Rocha