



Elternbrief

2019/13



Liebe Eltern,

wie bereits angekündigt, ist unser Thema in den diesjährigen Elternbriefen „gesunde Ernährung“. Zu den bisher veröffentlichten Beiträgen gab es unterschiedliche Reaktionen. In Gesprächen mit einigen Eltern zu diesem Thema habe ich viele Fragen vernommen:

- Brauchen die Kinder täglich eine warme Mahlzeit?
- Beim Essen Trinken, hemmt das nicht den Appetit?
- Unser Kind spielt immer mit dem Essen, was können wir tun?
- Dürfen Kinder aus dem Sektglas der Eltern kosten?
- Unser Kind nascht ständig, was können wir tun?
- Schadet den Kindern vegetarisches Essen?

Liebe Eltern schreiben Sie uns Ihre Meinungen, Erfahrungen und Fragen.

Ihre

Ludmila Budar

Vorsitzende des Sorbischen Schulvereins e.V.



Inhalt:

Einfach gesund ernähren! 2. Teil, Dr. Ute Liebsch	1
Der Apfel - beliebt bei den Kindern, Witaj-Kindertagesstätte „Villa Kunterbunt“ Cottbus	4
Ernährung- was ist nun eigentlich gut für uns?, Erfahrungsbericht von Maria Wessela	6
Warum Vollwertkost?, nach Dipl. oec. Kathi Dittrich, Ernährungswissenschaftlerin	9
Einfache Brotaufstriche	11



Einfach gesund ernähren! Teil 2

Dr. Ute Liebsch

Im letzten Elternbrief habe ich die Grundlagen der Energieproduktion aus der Nahrung dargestellt. Wir wollen die Reihe mit Überlegungen fortsetzen, welche Fehler in der Ernährung (speziell bei Kindern) vermieden werden sollten, damit Gesundheit und Leistungsfähigkeit erhalten werden können.

Großmutter's Sprichwort, man solle „morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettelmann“ essen, kennen wir wahrscheinlich alle, aber nur wenige richten sich danach, obwohl der Sinn dahinter leicht erklärt ist.

Nach der Nachtruhe ist Aktivität angesagt, für die Kinder in Kita oder Schule, für die Erwachsenen im Arbeitsleben. Für körperliche, aber auch für geistige Aktivität benötigen wir Energie, in erster Linie aus Glucose und aus Fettsäuren, die mit dem Blutstrom zu den Organen, wo sie benötigt werden, transportiert werden. Die langkettigen Kohlehydrate, die in Getreide(flocken) enthalten sind, werden am Morgen gut aufgenommen, gespalten und dann über mehrere Stunden dem

Körper zur Verfügung gestellt. Omas Haferbrei oder heute ein Müsli aus Getreideflocken mit wenigen Trockenfrüchten oder frischem Obst und vielleicht ein paar Nüssen, aber ohne Zusatz von „normalem“ Zucker können dafür sorgen. **Warum ohne Zucker?**

Unser normaler (raffinierter) Zucker wird auf Grund seiner Struktur sehr schnell aufgenommen, der Blutzuckerspiegel steigt sofort und rasant an. Hohe Blutzuckerspiegel mag der Körper aber nicht, er schüttet ebenfalls sofort Insulin aus, das dafür sorgt, dass der Zucker aus dem Blut schnell in die Zellen transportiert wird. Ebenso rasant, wie der Blutzucker gestiegen ist, fällt er wieder und löst eine fatale Reaktion aus: Hunger, besonders Hunger auf etwas Süßes. Und schon folgt der Griff zum Müsliriegel, der zwar gesund klingt, es aber nicht ist, da er wiederum große Menge Zucker enthält.

Die langkettigen Zucker hingegen werden langsam resorbiert, langsam gespalten und stellen damit über einen Zeitraum von mehreren Stunden Energie zur Verfügung, ohne zu



den oben beschriebenen Reaktionen zu führen.

Das Mittagessen sorgt für den nun langsam nötigen Nachschub an Energie. Gemüse, Reis oder Kartoffeln und ggf. etwas Fleisch oder Fisch und das alles möglichst frisch



zubereitet, enthalten alles, was der Körper jetzt aufnehmen kann. Von der Gesamtmenge sollte es eher weniger als das Frühstück sein, der größte Teil der Arbeit ist ja auch schon geschafft.

Das Abendessen ist in vielen Familien die Hauptmahlzeit, es wird

spät, viel und gehaltvoll (Fleisch, Fett) gegessen. Damit ist unser Verdauungstrakt in der Regel überfordert. Leider sind wir Nord- und Mitteleuropäer nämlich von unserer entwicklungsgeschichtlichen Prägung ganz anders ausgestattet. Kleine Mengen, möglichst wenig Kohlehydrate, eher Salate oder Gemüse, und das alles möglichst vor 18 Uhr, damit kann der Körper etwas anfangen. Viel Energie wird im Schlaf ja auch nicht mehr benötigt, im Gegenteil, auch unser Verdauungstrakt braucht und bekommt so seine notwendige Pause, damit er am nächsten Morgen wieder die für den Tag notwendige Energie bereitstellen kann.

Und zwischendurch? Brauchen wir eigentlich nichts! Unser Magen und unser Darm möchte nicht ständig mit neuer Nahrung beschäftigt werden. Wenn die eigentlichen Mahlzeiten von Menge und Zusammensetzung passen, macht „der kleine Snack zwischendurch“ doppelt dick: die Briefftasche des Produzenten und uns gleich dazu.

Noch ein paar Gedanken zu den Getränken:

- Trinken soll man, wenn man Durst hat! Ein gesunder Mensch spürt das und kann sich danach richten, auch





Kinder. „Mindestmengen“ (1,5 l, 2 l oder sogar 3 l am Tag) sind völlig widersinnig, es gibt keinen wissenschaftlichen Beleg für solche Angaben!

- Milch ist kein Getränk, sondern Nahrung mit einem hohen Energiegehalt!
- „Erfrischungsgetränke“ enthalten große Mengen an Zucker, der zu den oben beschriebenen Reaktionen führt!
- Trinken sollte man nach dem Essen, keinesfalls vorher (behindert die Verdauung der dann folgenden Nahrung), nicht eiskalt (gleicher Grund). Kleine Schlucke zwischendrin sind ok.

Spätestens jetzt werden Sie sagen, das ginge alles so nicht und selbstverständlich kann jeder seine Ernährung handhaben, wie er das möchte. Wenn aber das Gefühl da ist, dass es „irgendwie“ doch nicht so optimal läuft, vielleicht sogar gesundheitliche Probleme bestehen, ist ein Nachdenken über das oben dargestellte vielleicht sinnvoll und kann den Anfang für eine Veränderung machen.

Geradezu zwingend kann eine solche Veränderung werden, wenn Probleme auftreten, die wir heute mit „Nahrungsmittelunverträglichkeit“ bezeichnen. Dazu mehr im nächsten Heft.



Der Apfel - beliebt bei den Kindern

Witaj-Kindertagesstätte „Villa Kunterbunt“ Cottbus

Wir in der Gruppe „Vögelchen“ haben entdeckt, wie viel Spaß unsere Kinder beim Thema Ernährung haben. Deshalb haben wir entschieden, uns einmal die Woche damit zu beschäftigen.

Die Kinder können dabei viel lernen und helfen. Viele Leckerbissen

haben wir schon zusammen „gezaubert“, zum Beispiel Smoothies aus Obst und Gemüse oder leckeren Obstsalat. Jede Woche reden wir mit den Kindern darüber, was wir mitgebracht haben, ob es Ost, Gemüse

oder Backzutaten sind. Viele Sachen kennen die Kinder schon, aber es kommt immer wieder etwas Neues hinzu, zum Beispiel der Vanillezucker beim Backen. Sehr begeistert sind unsere „Vögelchen“ auch, wenn sie etwas schneiden, abwiegen oder mixen dürfen. Hierbei gibt es regelmäßig kleine „Streitigkeiten“ um die „beste Aufgabe“.

Dieses Mal war nun der Apfel an

der Reihe. Ein sehr beliebtes Obst, nicht nur im Herbst. Wir haben mit unseren Äpfeln leckere Apfel-Streusel-Muffins gebacken. Eine Hälfte der Kinder konnte Teig und Streusel zubereiten, die andere Hälfte die Äpfel vorbereiten. Zuerst haben wir uns aber alle zusammen den Apfel

genau angeschaut, von außen und von innen. Außerdem wie fühlt sich ein Apfel an und wie schmeckt er?

Danach hieß es: Auf die Plätze, fertig, Teig rühren! Alle Zutaten wurden benannt (wenn möglich), abgewogen und in eine Schüssel

gegeben. Beim anschließenden Mixen hatten die Kinder viel Spaß. Danach waren die Zutaten für die Streusel dran. Und wieder hieß es Zutaten abwiegen und alles verrühren. Natürlich durfte auch genascht werden.

Währenddessen hat die andere Hälfte der Kinder Äpfel in kleine Stücke geschnitten und in eine große Schüssel gegeben.





Als alles fertig war, konnten die Kinder den Teig, die Äpfel und die Streusel in die Förmchen geben und dann ab in die Küche zum Backen. Dann hieß es warten. Das war weniger schön für die Kinder! Aber (endlich) nachmittags nach dem Schlafen konnten unsere leckeren Muffins gekostet werden.

Davor haben wir noch alle das Lied „In einem kleinen Apfel“ gesungen. Es war ein sehr schönes Essen.

Christina Huppatz, Erzieherin

Apfel-Streusel-Muffins

Zutaten:

- 400 g Äpfel
- Teig: 250 g Mehl, 2 ½ TL Backpulver, 125 g weiche Butter, 100 g Zucker, 1 Vanillezucker, 2 Eier, 120 ml Milch
- Streusel: 100 g Mehl, 60 g Zucker, 1 Vanillezucker, 75 g weiche Butter, ½ TL Zimt

Zubereitung:

- 1) Die Äpfel schälen und in kleine Würfel schneiden.
- 2) Für den Teig Mehl mit Backpulver mischen und die übrigen Zutaten (außer die Äpfel) in eine Rührschüssel geben und ca. 2 Minuten zu einem glatten Teig verrühren. Die Apfelwürfel dazugeben und den Teig in die Förmchen geben.
- 3) Für den Streuselteig alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu Streuseln verarbeiten. Die Streuseln auf die Muffins verteilen.
- 4) 35 Minuten bei 160°C backen.

Guten Appetit!

Bald gehen wir in die Schule!

Die fünfjährige Lina sitzt bei ihrer Oma am Tisch. Lina bemerkt: „Oma, dir fehlen ja auch schon die zwei vorderen Zähne. Aber sei nicht traurig, liebe Oma. Mama hat gesagt, das ist nicht schlimm, wenn Zähne fehlen. Wenn es so ist, kannst du in die Schule gehen. Da werden wir zusammen in die Schule eintreten, hurra!“

B. Ledźbor

Ernährung- was ist nun eigentlich gut für uns?

Erfahrungsbericht von Maria Wessela (Erzieherin und Mutter)

Es gibt verschiedene Meinungen über die Ernährung. Jeder sollte für sich entscheiden, was ihm gut tut oder nicht.

Unsere Ernährung in der Familie hat sich in den letzten drei Jahren sehr verändert. Es kam dadurch, dass zahlreiche Unverträglichkeiten bei unserer inzwischen dreijährigen Tochter festgestellt wurden. Bereits bei der ersten Breigabe veränderte sich ihre Haut. Die Haut wurde immer fleckiger und nach einer Woche Brei war der gesamte Hals ganz schlimm entzündet. Zudem kamen Bauchschmerzen. Wir ließen austesten, was unsere Tochter nicht verträgt. Das Ergebnis war: Kuhmilch (nicht Lactose, sondern die Kuhmilch an sich), Weizen und alle tierischen Produkte außer Eier.

Schwierig, dachten wir. Was darf sie nun essen? Nach intensiver Beschäftigung mit Alternativen stellte ich fest, dass es ein sehr vielfältiges Angebot für unsere Tochter gibt. Ich fand heraus, dass Weizen und deren

Produkte durch die Agrarindustrie mit dem Protein „ATI“ überzuchtet sind. Es handelt sich um einen Insektenabwehrstoff, der in moderne Hochleistungssorten hineingezüchtet worden ist. Dieses „ATI“ wirkt wie krankmachende Keime und es entstehen Entzündungen im Körper, die zu Darmproblemen führen und sich auch auf die Haut auswirken können.

Wegen der Weizenmehlunverträglichkeit

verwenden wir zu Hause Dinkel-, Roggen- und Maismehl. Es gibt mittlerweile auch wieder Ur-Getreidesorten, die nicht überzuchtet sind. Glutenfreie Alternativen sind Hirse, Kokos-, Erdmandel-, Kastanien-, Mandel- wie auch Maismehl.

Ebenso habe ich gelesen, dass die Natur es nicht vorgesehen hat, dass wir nach der Stillzeit weiter Milch trinken. Die Kuhmilch ist nicht für uns bestimmt, sondern für die Kälbchen. Neue Studien sagen sogar, dass die Kuhmilch nicht gut für die Knochen ist. Im Gegenteil, sie ist der





Verursacher vieler Krankheiten, die immer mehr zunehmen. Viel Kalzium ist auch in grünem Gemüse enthalten. Die Milch ist nicht so, wie sie damals vor über 50 Jahren getrunken wurde – roh, gleich von der Kuh. Wegen der hohen Milchproduktion werden Milch-Kühe gezüchtet, die oft nicht artgerecht gehalten werden. Für die Erzeuger sind dies reine Leistungstiere. Ihre über Jahre andauernden Schwangerschaften führen zur Überhöhung des Hormonspiegels. Die überlasteten Kühe bekommen Entzündungen der Euterdrüsen. Milch von diesen Kühen enthält Rückstände von Antibiotika, Hormonen, Pestiziden und Eiter. Mit der ursprünglichen Milch hat das nichts mehr zu tun.

Es gibt viele pflanzliche Milchalternativen, wie z.B. Mandelmilch (diese bevorzugen wir ungesüßt!), Kokosnuss-, Hafer-, Reismilch. Daher muss unsere Tochter auf Milchreis, Joghurt oder Quark nicht verzichten. Den Milchreis koche ich zum Beispiel mit Mandelmilch. Auch alternativen Joghurt und Quark bereite ich selbst zu. Eis stellen wir aus gefrorenen Bananen und etwas Mandelmilch her.

Quarkkeulchen gelingen hervorragend mit Dinkelmehl, Sojajoghurt, Eiern, Kokosnussöl, Olivenöl, Back-

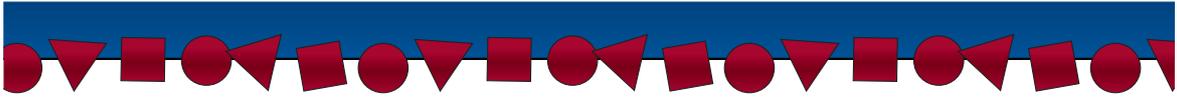


pulver und einer kleinen Menge Xylit.

Da mein Mann und ich nun bereits seit ca. 5 Jahren Vegetarier sind, war der Verzicht auf Fleisch für uns als Familie kein Problem. Eisen- oder Vitaminmangel befürchten wir nicht. Einen relativ hohen Eisengehalt unter pflanzlichen Nahrungsquellen bieten Hülsenfrüchte wie Linsen, Sojabohnen oder Kichererbsen. Vor allem in getrockneter Form kann auch mit bestimmten Obstsorten die täglich aufgenommene Eisenbilanz für den Körper verbessert werden. Dazu zählen: Papaya, Marillen, Aprikosen, Feigen, Äpfel, Pflaumen, Rosinen, Datteln, Mango, Bananen und schwarze Johannisbeeren. Einige Lebensmittel können die Eisenaufnahme im Verdauungstrakt stören. Dazu gehört vor allem Kalzium in Form von Milch, Käse oder Joghurt.

Auch vertreten wir mit meinem





Mann die Meinung, dass es genügend pflanzliche Nahrung auf Erden gibt und dass wegen uns kein Tier mehr sterben muss, damit wir satt werden. Wenn es Ihnen jedoch schwer fällt, auf Fleisch zu verzichten, dann bitte meiden Sie die Massentierhaltung und kaufen Sie Fleisch beim Bauern ein, wo sie wissen, dass die Tiere nicht leiden müssen. Nicht nur Rückstände wie Antibiotika, sondern auch die Ängste und das Leid der Tiere nehmen wir beim Verzehr des toten Tieres auf. Die Stresshormone der Tiere gehen ins Fleisch über und verändern die Qualität und den Geschmack. Wir zerstören unsere schöne Erde

durch die Massentierhaltung und jeder von uns kann dagegen steuern, indem er seinen Konsum überdenkt.

Die meisten pflanzlichen Fette, die wir zu uns nehmen, sind Kokosnussöl und Olivenöl. Wir essen viele Gemüsespeisen, im Dampfgarer (Siebeinsatz für den Kochtopf bringt das gleiche Ergebnis) zubereitet mit Kartoffeln, Reis, Zart-Dinkel, Quinoa. Es macht Spaß in der Küche kreativ zu sein und einfach mal wieder etwas Neues auszuprobieren.

Womit sicherlich alle Eltern zu kämpfen haben sind die Süßigkeiten bzw. der industrielle Zucker, der leider im Großteil unserer Nahrung enthalten ist. Zucker ist wie eine Droge. Kinder und auch wir sind einfach gierig danach. Wenn unsere Tochter einmal zu viel genascht hat, sieht man es an den Hautreaktionen, was dann leider sehr schmerzhaft ist.

Mittlerweile gibt es zahlreiche Alternativen, wie z.B. Kokosblütenzucker, Datteln oder Xylit. Deshalb ist es umso wichtiger auf Fertigprodukte zu verzichten und selbst etwas frisches Leckeres zu zaubern. Fürs Knabbern zwischendurch gibt es dann eher mal Nüsse, Obst, Gemüsesnacks, getrocknete Früchte oder Kartoffelchips (ohne Zucker). Natürlich gibt es auch mal ein Stück



Schokolade (meist vegane Schokolade). Alles in Maßen ist in Ordnung. Und das leckere Obst enthält zudem auch noch Fruchtzucker auf den wir eher zurückgreifen sollten als auf den industriell gefertigten Zucker.

Diese Erfahrungen und Recherchen habe ich über die Ernährung

gemacht. Ich weiß, dass ich noch sehr viel mehr dazu lernen werde, schließlich ist alles ein Prozess, den wir Schritt für Schritt weiter gehen. Wichtig ist, dass jeder bewusst für sich entscheidet, was ihm gut tut - denn jeder ist/isst anders.

Warum Vollwertkost?

nach Dipl. oec. Kathi Dittrich, Ernährungswissenschaftlerin

Leckeres genießen, gesund essen und gleichzeitig zum Klimaschutz beitragen – mit Vollwertkost lässt sich Genuss und Verantwortung im Alltag verbinden. Sieben einfache Grundsätze zeigen, wie wir mit Vollwertkost der Natur, dem Klima und auch uns selbst viel Gutes tun können.

Pflanzliche Lebensmittel sind aus vielerlei Gründen unschlagbar: Sie sind gesund, schonen das Klima und ermöglichen weltweit ausreichende Nahrung. Wer sich reichlich Gemüse, Obst, Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen schmecken lässt, kann zudem zahlreichen Krankheiten vorbeugen. Auch zum Schutz unseres Klimas trägt die Vollwertkost mit ihrem hohen Anteil an pflanzlichen Lebensmitteln bei. Denn Im Gegensatz zu tierischen Lebensmitteln entste-

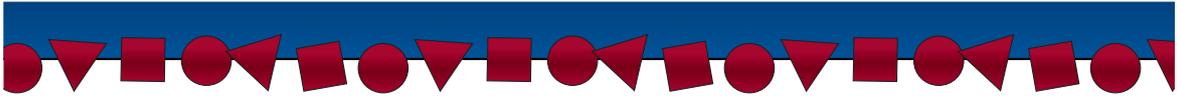
hen bei der Erzeugung pflanzlicher LM weitaus weniger klimaschädliche Gase. Immer noch werden für Soja als Tierfutter gigantische Flächen an



Regenwald gerodet. Und 80 Prozent des Futtersojas sind inzwischen gentechnisch verändert.

Vollwertkost bevorzugt **gering verarbeitete Lebensmittel**. Ein frischer, knackiger Apfel strotzt geradezu vor Vitaminen, sekundären Pflanzen-





stoffen, Ballast- und Mineralstoffen. Beim Schälen, Wässern, Kochen und Braten geht es vielen wertvollen Inhaltsstoffen an den Kragen. Werden die Lebensmittel dann weiter zu Fertigprodukten verarbeitet, kommen zusätzlich unerwünschte Stoffe hinzu. Frisches Obst und Gemüse, Nüsse, Ölsamen, Keimlinge, kalt gepresste native Öle und – wenn verfügbar – unerhitzte Milchprodukte sollten daher etwa die Hälfte der Nahrungsmenge ausmachen. Nahrung soll so natürlich wie möglich bleiben!

Der **ökologische Landbau** belastet die Umwelt deutlich geringer als die konventionellen Methoden. Er benötigt weniger Energie und setzt damit weniger Treibhausgase frei. Zusätzlich binden ökologisch bearbeitete Böden mehr klimabelastendes CO². Pestizide sind bei Biogemüse und -obst kein Thema.

Lebensmittel aus der Region legen nur kurze Wege zurück und werden meist dann angeboten, wenn sie

auch Saison haben und am Strauch oder in der Erde reifen. Sie bringen die ganze Bandbreite an Geschmack und gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe auf den Tisch.

Das Müllproblem ist nur dann in den Griff zu bekommen, wenn **Abfall konsequent vermieden** wird. Unverpackte bzw. wenig verpackte Lebensmittel sowie Mehrwegbehältnisse für Milchprodukte und Getränke tragen dazu bei.

Durch den Kauf von **fair gehandelten Produkten** können wir einen kleinen Beitrag für eine gerechtere Welt leisten. Kaffee, Kakao, Bananen und viele wei-



tere Produkte mit einem Siegel des fairen Handels garantieren den Erzeugern feste Abnahmepreise und unterstützen zusätzlich Gesundheits- und Sozialprogramme.

Wer mit gutem Gewissen zu gesunder Nahrung greift, dem schmeckt es gleich noch einmal so gut. Vollwertköstler zeigen Verantwortung für sich, ihre Umwelt und ihre Mitmenschen und gewinnen so an Lebensqualität dazu.



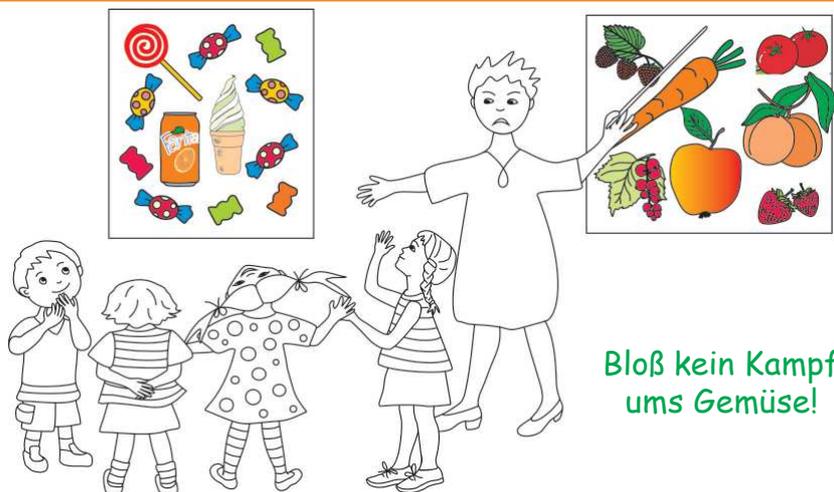
Einfache Brotaufstriche - jadnore mazanja na kléb

Möhren-Frischkäsecreme

150 g Möhren fein reiben. 200 g Frischkäse und 1 EL feingeschnittene Kresse zugeben und alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren einige Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Tomatenbutter

150 g Butter mit 2 EL Tomatenmark cremig rühren, 2 EL feingeschnittene Kresse, 1 kleine feingeriebene Zwiebel, 2 MS Salz und Pfeffer dazurühren. Leicht gekühlt reichen.



Marchwiny twarożk

150 g marchwje drobnje roztrěš, 200 g młodego twarożka a 1 wjeliku łżycu drobnje rozkšajaneje krjase pśidaš a wšo derje změšaš. Sol a pjepjeř pśidaš a někotare góžiny w chłóžecej spižce pśešěgnuš daš.

Tomatowa butra

150 g butry a 2 wjelikej łżycy tomatowych wutłocańkow na kremu změšaš. 2 wjelikej łżycy drobnje rozkšajaneje krjase, 1 mału mělnje roztrětu cybulu, 2 tšoščycce soli a pjepjeř pśidaš. Pšed jěžu chylku chłóžiš.



Pla bio-zeleniny a bio-sada pesticidy njejsu žedna tema.

Žywidła z regiona maju jano krot-



ku drogu a se nejcesěj pótom po-bituju, gaž maju sezonu a na kricku abo w zemi zdrjaju. Z nimi písizo ceła šyrokosc słoda a strowosc spēchujucych mašiznow na blido.

Problem z wótpadkami se jano pótom rozwězujó, gaž se wótpadki konsekwentnje wobinu. Njezapakowane abo jano mało zapakowane žywidła ako teke cesěj zapakowane młokowe produkty a piša k tomu pšinosuju.



Z kupowanim fair wikowanych produktow pšinosujomy za spšawnjejšy swět. Kafej, kakawa, banany a wjele drugich produktow ze zyglom fairnego wikowanja garantěruju producentam kšute wóteběrańske

płašizny a pódpěruju pšidatnje strowotne a socialne programy.

Čtož z dobreju wědobnosću za stroweju carobu pšima, tomu nedhyšći raz tak derje słoži. Čłowjek, kenž połnogódnú jězu póżywa, pokazujo zagronitosć za sebje, za wobswět a sobučłowjekow a pšido-bydnjo tak na żywjeńskej kwaliiše.



Jabłuško

We jabłušku, we małem,
tam řednje wuglěda,
ga we se kužde jabłuško
pěš komorkow tam ma.

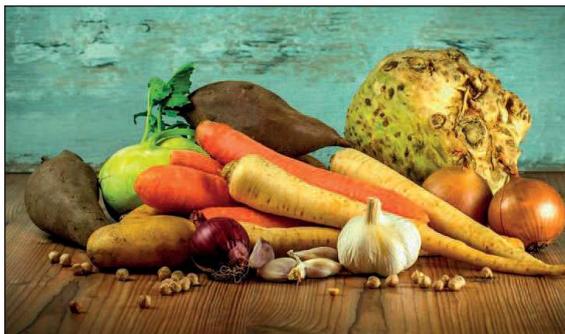
We komorce, we kuždej
dwě pacce bydlitej,
tam stej něnt a wó šopłoše,
wó słyńcu cowatej.

A cowaju wše kšajžu
řednejše cowanje,
až raz tam budu pyšnjone
na bomje gódownem

Ingrid Nagłowa

Dla cogo poňnogódna jěza?

pó dipl. oec. Kathi Dittrich, wědomnostnica za zežywjenje



Słodne a strowe wěcy jěć a zrazom klimu šćítać – z poňnogódneju jězu móžomy taku lěbgodu a zagranitosć wšedny žeń zwěžać. Sedym jadnorych zasadow nam pokazuju, kak móžomy z poňnogódneju jězu pširože, klimje a teke nam samym wjele dobrego cyniś.

Rostlinske žywidła su z młogich pšicynow pšeliś dobre: Su strowe, šćitaju klimu a zmóžnju pó celem swěše dosegajucu carobu. Chtož dajo sebje wjele zeleniny, sada, trajdy, łušćinowych płodow, wórječow a semješkow zesłožeś, móžo wjele chorosćam zadoraś. Teke ku klimowemu šćitoju poňnogódna jěza ze swójim wusokim póžělom rostlinskich žywidłow pšinosuju. Napšeśiwo zwěrjecym žywidłam ga nastawa pši producěrowanju rostlinskich žy-

widłow wjele mjenjej klimaškódnych płunow. Pšecej hyšći trjebje wjelicke płoniny deščowego lěsa, aby na nich soju za futer kubłali. 80 procentow sojafutera jo mjaztym gentechniski pšeměnjonych.

Poňnogódna jěza ma lubjej snadnje pšežěłane žywidła. Fryšne, knypate jabłuko jo pšeliś bogate na witaminach, sekundarnych rostlinskich, balastowych a mineralnych maśiznach. Pši bělenju, wumysu, warjenju a pjacanju se južo wjele wužytnych wobstatkow zgubijo. Gaž se žywidła dalej ku gótowym produktam pšežěłuju, pšidu pšidatnje njetrjebne maśizny k tomu. Fryšny sad a zelenina, wórječy, wólejowe semješka, klěwki, pširodny wólej a – jolic móžno – njerozgrěte mlokowe produkty dejali togodla někak počju našeje caroby wucyniś. Caroba dej tak pširodna ako móžno wóstaś!

Ekologiske rolnikarstwo wobšěžjo wobswět wjele mjenjej ako te konwencionalne metody. Wóno trjeba mjenjej energije a wustarcyjo z tym mjenjej grějnicowego płuna. Pšidatnje wěžo ekologiciski wobžěłana zemja wěcej klimaškódneho CO₂.



do šklě daš. Wjele wjasela su měli pši naslědnem miksowanju. Pótom su byli pšícynki za pósypowanje na rěže, to jo groniło pšícynki hyšći raz wótwažyś a mócnje měšaś. Se wě, až su žiši teke wopytali, dokulaž jo kšasnje wónjało. Mjaztym jo druga kupka žiši jabłuka na małe kuski rozkšajała a je do šklě dała.

Na kóncu su žiši šěsto, jabłuka a pósypowanje do formow dali a su je donjasli do kuchnje. Pón smy cakali a cakali. To jo było wjelgin šěžko za nas. Ale skóncnje wót-

połdnja pó połdnjowem spanju smy mógali naše muffins jěść. Pšed tym smy spiwali zgromadnje spiw „We jabłušku, we małem...“.

Christina Huppacowa, wótkublařka



Muffins z jabłukami a pósypowanim

Pšícynki:

- 400 g jabłukow
- šěsto: 250 g muki, 2 ½ łyžycki pjaceńskego pulbjerja, 125 g měkeje butry, 100 g cukora, 1 tutawku waniljowego cukora, 2 jaji, 120 ml mloka
- pósypowanje: 100 g muki, 60 g cukora, 1 tutawku waniljowego cukora, 75 g měkeje butry, ½ łyžycki cymta

Pšigótowanje:

- 1) Jabłuka wóběliš a na małe kuski rozkšajaś.
- 2) Za šěsto muku a pjaceński pulbjerj měšaś. Druge pšícynki (mimo jabłukow) do šklě daś a dvě minuśe miksowaś. Jabłukowe kuski pšidaś a ze łyžycku měšaś. Šěsto do formow daś.
- 3) Za pósypowanje wšykne pšícynki do šklě daś a měšaś. Pón pósypowanje na šěsto rozdžěliš.
- 4) Blach do pjaca stajiś a 35 minutow pši 160°C pjac.

Dajšo se zesložěś!

Nazymski cas jo žnjowny cas

Witaj-žišownja „Villa Kunterbunt“ Chóšebuz



W našej kupce „Ptaški“ smy z pšigódu zawupytnuli, až naše žiši maju wjele wjasela na temje „zežywjenje“. Togodla smy se rozsužili, až se raz wob tyžeń z takeju temu zaběramy.

Žiši mógu pši tom wjele poma-
gaš a teke wjele nawuknuš. Wje-
le rědnych chłošćonkow smy južo
zgromadnje „zgulowali“, na pšikład
„smoothies“ ze sada a zeleniny abo
słodny sadowy salat. Kuždy tyžeń
powědamy ze žišimi wó žywidłach,
kótarež smy sobu pšinjasli, lěc su to
sad, zelenina abo pšicynki za pja-
cenje. Wjele wěcow žiši južo znaju,
ale kuždy raz pšizo něčo nowego k
tomu, na pšikład spinat w „smoo-
thie“ abo waniljowy cukor pši pja-
cenju. Naše „ptaški“ su teke wjelgin

zagórnje, gaž mógu něčo kšajaš,
wažyš abo miksowaš. Pši tom dajo
pšawidłownje „mału diskusiju“ dla
„nejlěpšych nadawkow“.

Tenraz jo něnto było jabłuko na
řeže, nic jano w nazymje krađu wob-
lubowany sad. Smy z našymi jabłu-
kami pjakli chłošće „muffins z jabłu-
kami a pšypowanim“. Někotare
žiši su mógali šěsto a pšypowanje
pšigótowaš a druge su pšigótowali
jabłuka. Ale nejperwej smy se wšy-
kne gromaže dokradnje woglědo-
wali jabłuko. Kak wuglědajo jabłuko
wótnuśika a kak wóno složi?

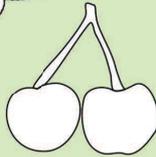
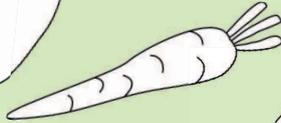
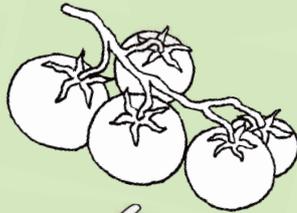
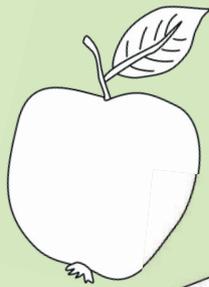


Pótom jo nadawk był: Na městno,
gótowe, šěsto měšaš! Žiši su pomje-
nili wšykne pšicynki (gaž jo było
móžno), su musali je wótwažyš a

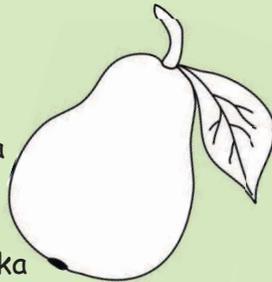


Wörterbüchlein - Słownik

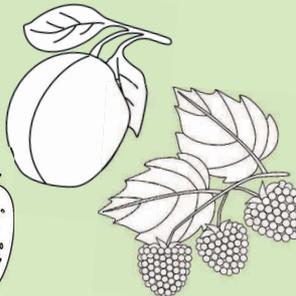
- | | | |
|-------------|---|--------------|
| Frühstück | - | snědanje |
| Mittagessen | - | wobjed |
| Abendbrot | - | wjacerja |
| backen | - | pjac |
| kochen | - | wariś |
| essen | - | jěśc |
| Saft | - | měžga |
| Tee | - | tej |
| Wasser | - | wóda |
| Obstgarten | - | sadowe gumno |



- | | | |
|---------------|---|--------------|
| Obst | - | sad |
| Apfel | - | jabłuko |
| Birne | - | kšuška |
| Pflaume | - | slěwka |
| Kirsche | - | wišnja |
| Pfirsich | - | rjaschen |
| Erdbeere | - | stynica |
| Himbeere | - | malina |
| Weinbeere | - | wino |
| Holunder | - | bazowka |
| Johannisbeere | - | janowka |
| Stachelbeere | - | bubańka |
| Brombeere | - | šernjowka |
| Heidelbeere | - | carna jagoda |



- | | | |
|---------------|---|-----------------|
| Gemüse | - | zelenina |
| Gurke | - | górká |
| Kartoffel | - | kulka |
| Kraut | - | kał |
| Möhre | - | marchweej |
| Paprika | - | paprika |
| Radieschen | - | radiska |
| Salat | - | salat |
| Tomate | - | tomata |
| Zitrone | - | citrona |
| Zwiebel | - | cybula |





šerpjenje njabogego zwěrješa. Stresowe hormony zwěrjetow pšejdu do měsa a pšměnjaju kwalitu a słod. Z masowym kubłanim zwěrjetow zanicujomy našu řednu zemju a kuždy wót nas móžo tomu zadoraš, gaž wó swójej pšetrjebje rozmyslujo.

Rostlinske tuki, kótarež nejwěcej pózywamy, su kokosowy a oliwowy wólej. Jěmy wjele zeleniny, kótaruž w sparniku z kulkami, rajsom, měkim dinkelom a quinoa pšigótujomy. Gótujo nam wjasele, gaž smy w kuchni kreatiwne a pšecej zasej něco nowego wopytujomy.

Z cymž maju zawěsće wšykne starješe swóju lubu nuzu, su słodkości resp. industrielný cukor. Bóžko jo wón pšisamem we wšej našej carobje. Cukor jo ako droga za žiši, ale teke my zrosćone smy kšěte za nim. Gaž jo naša žowka pšewjele chłošćila, wižimy to ned na jeje kóžy,

což jej pón wjelgin bóli.

Mjaztym jo wjele alternatiwow, ako na pš. cukor kokosowych kwišonkow, datle a xylit. Togodla jo šim wažnej, až sebje město gótotowych produktow sami fryšnu słodnu jězu pšigótujomy. Ku knabotanju pšipódla góže se wórjechy, sad, zeleninowe kuski, pjaceńce abo kulkowe chipse (mimo cukora). Se wě, až dajo teke raz kusk šokolady. Wšykno w měrje jo pšawje. A słodny sad ga ma teke płodowy cukor, kótaryž dejali skerzej wužywaš nježli industrielnje producěrowy cukor.

Toš te nazgónjenja a rešerše som cynila wó zežywjenju. Wěm, až dejm k tomu hyšći krađu wjele pšinawuknuš. Jo ga to proces, pši kótaremž kšac pó kšacu dalej žomy. Wažne jo, až kuždy wědobnje sam za sebje rozsužijo, co jomu tyjo, pšeto kuždy z nas jo hynakšy a jě hynac.

Pěšlětna Lina sejži pla starkeje za blidom. Lina zwěsćijo: "Hej, starka, tebje ga teke južo tej dwa přřednej zuba felujotej. Ale njebuž tužna, luba starka. Mama jo mě groniła, to njejo złe, gaž zuby feluju. Gaž tak jo, pótom móžoš do šule hyš. Togodla zastupijomej gromaže do šule, hura!

B. Ledźborjowa



wót krowy. Aby dodosća mloka było, kublu se dojski, kótarež pśisamem njepestawnje mloko dawaju. Wóni se njezarže družynje wótpowědujucy, ale jano na wužitk producenta. Lětađujke sćelności pówušuju jich hormonowy stopjeń. Tak pśenapinane krowy maju cesto zagórnje wumje. W jich mloku su zbytki antibiotikow, hormonow, pesticidow a taługa. Z pjerwejším mlokom to njama nic wěcej cyniś.

Dajo wjele mlokowych alternatiwow z rostlinow, ako na pś. mandlowe mloko (pjomy nejlubjej njesložone!), kokosowe, wowsne a rajsowe mloko. Teke jogurt a twarog smějo se naša žowka słožeś daś. Z mlokom rajs warim na pś. z mandlowym mlokom. Jogurt a twarog tejerowności sama pśigótujom. Lód pśigótujom ze zamarznjonými bananami a mandlowym mlokom. Twarogowe bulawki raže se wuběrnje z dinke loweju muku, sojajogurtom, jajami, kokosowym wólejom, oliwowym wólejom, pjaceńskim pulbjerjom a tšošku xylitom.

Dokulaž sme z cłowjekom něnto južo něži pěš lět wegetarijarja, njejo było za nas ako familija šěžko, se měsa

wóstajiś. Bracha witaminow a zezeza se njebójmy. Relatiwnje wjele zezeza podawaju nam soki, sojowe boby a płony groch. Wósebnje z pjaceńca-



mi móžomy bilancu zezeza pólpěšyś, kótarež wšednje jěmy. K tomu lice: papaja, aprikoze, figi, jabłuka, slěwki, rozynki, datle, mango, banany a carne grańkate hendryški. Někotare zeżywidła mógu pśiwzeše zezeza w póżywańskem trakse móliś. K tomu słuša pśedewšym kalcium w mloku, twarožku a jogurśe.

Z cłowjekom zastupujomej mēnje nje, až jo na swěse dosć rostlinskeje caroby a až naju dla žedno zwěrije njetrjeba wumrěś, aby mej se nasešitej. Gaž pak Wam šěžko pśižo, měsa se wóstajiś, pótom pšosym njekupujšo měso tam, žož zbožo w masach žarže, ale pla burja, žož wěsćo, až zbožo nješerpi. Pši jěži njepšiwzejomy jano pówóstanke ako antibiotika, ale teke tšachy a

Zežywjnje – co jo něnto pópšawem dobre za nas?

Nazgónjenja Marije Wjeselineje (wótkubłařka)

Měnjnja k strowemu zežywjnjeju su rozdžělne. Kuždy dej sam za sebje rozsuziř, co jomu tyjo abo njetyjo.

Našo zežywjnje w familiji jo se w slědnych tšich lětach krađu pšeměniło. K tomu jo dojšło, dokulaž naša mjaztym styrilětna žowka wjele jězow njejo znjasła. Južo pó přednej mucce, kótaruž jo dostała, jo jeje kóža se pšeměniła. Z kuždym



dnjom jo měła wěcej flakow na kóžu a pó jadnom tyženju jo była ceła šyja wša zagórjona. K tomu jo jej brjuch bóleł. Toś smy dali pšepytowaš, co naša žowka njeznjaso. Rezultat jo był: krowine mloko (nic laktozu, ale same krowine mloko), pšenicu a wše mėsowe produkty, mimo jaj.

Šěžko, smy se myslili. Co smějo wóna něnto jěšć? Za tym až som se intensiwnje zaběrała z alternatiwami, som zwěšćila, až jo wuběrk jězow za našu žowku došć wobšyrny. Som wuznała, až jo pšenica wót agrarneje industrije z proteinom „ATI”

pšekubłana. Jo to wótwobarańska mašizna pšešiwu insektam, kótarež su do modernych družynow nutš kubłane. Toś ten „ATI” statkujto tak ako bakterije, luže schórjeju a šěto se zagórjejo. To móžo wjasć k problemam z crjowami a teke se wugbaš na kóžu.

Dla njepšenjasliwosci pšenice wužywamy doma muku dinkela, žyta a majsja. Mjaztym dajo teke zasej družyny pratrajdy, kótarež njejsu pšekubłane. Alternatiwy mimo glutena su jagły, kokosowa, zemskomandlowa, kastanijowa, mandlowa a majsowa muka.

Som teke cytała, až njejo w pširože pšedwižone, až pó sešenju dalej mloko pijomy. Krowine mloko jo póstajone za šeleto. Nowe studije samo wugroniju, až krowine mloko našym kóšćam njetyjo. Nawopak, wóno zawinujo wjele chorosców, kótarež pšecej wěcej pšiběraju. Wjele kalciuma jo teke w zelenej zeleninje. Mloko njejo wěcej tak, ako smy jo tencas pšed wušej 50 lětami pili – syre, ned



móžnosći fryšnje pšigótowane, wopšimjeju wšykno, což móžo šěło něnto pšiwzeš. Nagromadu dežało to skerzej mjenjej byš ako pši snědanju. Nejwětšy žěl žěła ga jo teke južo zwónožony.

Wjacerja jo we wjele familijach głowna jěza. Cesto wóni pózdze, wjele a njestrowje (měso, tuk) jěže. Z tym jo naš póžywański trakt zwětšego pšepominany. Bóžko smy my Pódpołnocno- a Srježno-europejarje pó našom stawizniskem wuwisu celo hynac wugótowane. Małe porcije, pó móžnosći małe wuglikowych hydratow, skerzej salat a zeleninu, a to pó móžnosći wšykno wjacor do zeger šesćich, to šěloju tyjo. Wjele energije ga pši spanju wěcej njetrjebamy. Nawopak, teke naš póžywański trakt trjeba a dostanjo tak swóju trjebnu pšestawku, aby nazajtša wótnowotki mógał trjebnu energiju za žeń pódawaš.

A mjaztym? Njetrjebamy pópšawem nic! Naš žołdk a naše crjowa njekšě stawnje z nowaju carobu se zaběraš. Gaž su te pópšawne jěže pó kwantumje a zestajenju dosega juce, taki "mały pšikus mjaztym" na dwóji part tłušći, móšynu producen- tow a nas samych ned k tomu.

Hyšći někotare mysli k napojam:

- Piš dejali, gaž smy łacne! Strowy cłowjek to zacuwa a móžo se za tym měš, teke žiši. „Porucony kwantum” (1,5 l, 2 l abo samo 3 l na žeń) jo celo mimo zmysła. Wědomnostnje toš te pódadaš njejsu wobwěscone!

- Mloko njejo napoj, ale žywidło z krađu wjele energiju!

- „Wochłóžece napoje” maju krađu wjele cukora, kótaryž wježo ku zwjercha wopisowanym reakcijam!

- Piš by dejali pó jězi, na žeden pad do togo (zadora póžywanjeju slědujuceje jěže). Teke nic lodzymnje piš (samska pšicyna). Małe srěbki mjaztym su ok.

Nanejpózdzej něnto bužošo groniš, to njejo wšykno tak móžno a se wě, až móžo kuždy tak se žywiš ako co. Gaž pak ma zacuše, až wšykno weto „někak” optimalnje njewótběgujo, až wobstoje snaž samo strowotne problemy, ma pšemyšlowanje wó zwjercha wopisowanem snaž zmysł a móžo byš zachopjeńk za změnu.

Rownowen notnje trjebna móžo taka změna byš, gaž nastawaju problemy, kótarymž gronje žinsa „njepšenjasliwość žywidłow”. K tomu wěcej w pšiducem lišće.





Celo jadnorje strowje se žywiš!

2. žěl, dr. Ute Libšowa

W slědnem starjejšnym lišće som zakłady produkcije energije ze žywidłow pšedstajila. Tenraz comy ten řed dalej wjasć a pšemyšlowaš, kótarych zmólkow w zežywjenu (wósebnje pla žiši) dejali se wobijaš, aby strowość a wugbałość se zdžaržatej.

Starcyne gronidło, aby dejali „zajtša ako kejžor, pođnja ako kral a wjacor ako chudlaz” jěšć, zawěšće wšykne znajomy. Lěbda něchten pak se za tym ma, lěcrownož jo zmysł togo lažko rozjasnjony.

Pó nocnem měrje jo aktiwita na rěže, za žiši w žišowni a šuli, za doróšonych na žěle. Za šělne, ale teke za dušyne aktiwity trjebamy energiju, w přědnem rěže z glukozu a z tukowych kisalinow, kótarež se ze kšwju transportěruju do organow, žož su trjebne. Dłujcke wuglikowe hydraty, kótarež su w zernje abo w zernowych tłoconkach, se zajtša derje pšiwzeju. Wóni se rozpacuju a stoje šětoju pótom někotare góžiny k dispoziciji. Starcyna wowsna zmuda abo žinsa misli ze zernowych tłoconkow z mało suchymi abo fryšnymi plódami a snaž z někotarymi

wórječami, ale mimo normalnego cukora mógu se wó to póstaraš.

Cogodla mimo cukora?

Naš normalny (rafiněrowany) cukor se na zakłaže swójeje struktury krađu spěšnje pšiwzeju. Wobstatk cukora we kšwi ned a razantnje stupa. Wusoki wobstatk cukora we kšwi pak šěto rad njama. Wóno wusypuju tejerownośći ned insulin, kótaryž se stara wó to, až se cukor ze kšwě malsnje transportěruju do celow. Rowno tak razantnje ako jo wobstatk cukora we kšwi stupať, wón zasej spaduju a wuwabijo fatalnu reakciju: głod, wósebnje głod za něcym słodkim, snaž za mislijowym regliškom. Toš ten wšak ma strowe mě, ale njejo strowy, dokulaž ma krađu wjele cukora we sebje.

Dłujcke cukorowe wězby pak se pómaľem rezorběruju, pómaľem se rozpacuju a z tym dodawaju na někotare góžiny energiju, mimo togo aby ku zwjercha wopisowanym reakcijam dowjadli.

Wobjed stara se něnto wó pómaľem trjebne dodawanje energije. Zelenina, rajs abo kulki a snaž tšošku měsa abo ryby, a to wšo pó



Lube starješe,

ako južo pšipowěžone, jo naša tema w lětosnyma Starješynyma listoma "strowe zežywjenje". K tomu doněta wozjawjonym pšinoskam w Starješynem lišće 2019/12 smy dostali rozdžělnje reakcije. W rozgronje z někotarymi starješymi k toś tej temje som wjele pšašanjow wustyšala:

Trjebaju žiši wšednje šopłu jězu?

Pši jěži piš, njepómjeršyjo to apetit?

Našo góle pšecej z jězu grajkoco, co móžomy cyniš?

Směju žiši ze sektowego głažka starješych wopytaš?

Našo góle pšecej chłošći, co móžomy cyniš?

Škóži žisam wegetariska jěza?

Lube starješe, napišćo nam swóje mēnjenja, nazgónjenja a pšašanja!

Z pšijaznym póstrowjenim

Ludmila Budarjowa

pšedsedařka Serbskego šulskego towaristwa z. t.



Wopšimješe:

Ceło jadnorje strowje se žywiš!, 2. žěl, dr. Ute Libšowa	2
Zežywjenje – co jo něnto pópšawem dobre za nas?, Nazgónjenja Marije Wjeselineje	4
Słownik	7
Nazymski cas jo žnjowny cas, Witaj-žišownja „Villa Kunterbunt“ Chóšebuz	8
Dla cogo poťnogódna jěza?	10





Majka měša z měšawku
pólewanku lěbgodnu,
w kamjenach ma pjaceńku,
k tomu mlince wónjaju.



wudaše: nazyma 2019/13
wudawař: Serbske šulske towaristwo z.t.
Postowe naměsto 2
02625 Budyšin
tel.: 03591 550216/faks: 03591 550220
info@sorbischer-schulverein.de
www.sorbischer-schulverein.de
zagonitej redaktorce: Marja Jaworkowa/Monika Süßowa
tel.: 03591 550215
dolnoserbski pšełožk: H. Kutšankowa
fota: SŠT
© 2019 Serbske šulske towaristwo z.t./Sorbischer Schulverein e.V.





Starješšyny list

2019/13