



Starjejšyny list

2019/13



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

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



Lube starješe,

ako južo pšipowěżone, jo naša tema w lětosnyma Starjejšynyma listoma "strowe zežywjenje". K tomu doněnta wozjawjonym pšinoskam w Starjejšynem lisće 2019/12 smy dostali rozdžélne reakcije. W rozgronje z někotarymi starjejšymi k toś tej temje som wjèle pšašanjow wusłyshała:

Trjebaju žísi wšednje šoplu jězu?

Pši jězi piš, njepómjeňjo to appetit?

Našo góle pšecej z jězu grajkoco, co móžomy cniš?

Směju žísi ze sektowego głažka starjejšych wopytať?

Našo góle pšecej chłošći, co móžomy cniš?

Škóži žíšam wegetariska jěza?

Lube starješe, napišco nam swóje měnjenja, nazgónjenja a pšašanja!

Z psijaznym póstrowjenim

Ludmila Budarjowa

předsedařka Serbskego šulskego towaristwa z. t.



Wopśimješe:

Celojadnorje strowje se žywiš!, 2. zél, dr. Ute Libšowa 2

Zežywjenje – co jo něnto pópšawem dobre za nas?, Nazgónjenja Marije Wjeselineje 4

Słownick 7

Nazymski cas jo žnjowny cas, Witaj-žišownja „Villa Kunterbunt“ Chóšebuz 8

Dla cogo połnogódna jěza? 10



Ceļo jadnorje strowje se žywiś!

2. žēl, dr. Ute Libšowa

W slědnem starjejšnym lisće som zakłady produkcije energije ze žywidłów pśedstajiła. Tenraz comy ten rěd dalej wjasć a pśemysłowaś, kótarych zmólkow w zežywjenju (wósebnje pla źisi) dejali se wobijaś, aby strowosć a wugbałosć se zdźarżałej.

Starcyne gronidło, aby dejali „zajtša ako kejžor, połdnja ako kral a wjacor ako chudlaz” jěsc, zawěscé wšyne znajomy. Lěbda něchten pak se za tym ma, lěcrownož jo zmysł togo lažko rozjasnjony.

Pó nocnem měrje jo aktiwita na rěže, za źisi w źisowni a šuli, za dorosčonych na žele. Za šelne, ale teke za dušyne aktiwity trjebamy energiju, w přednem rěže z glukoze a z tukowych kisalinow, kótarež se ze kšwju transportěruju do organow, žož su trjebne. Dlujcke wuglikowe hydraty, kótarež su w zernje abo w zernowych tłoconkach, se zajtša derje pśiwezu. Wóni se rozpaczuju a stoje šełoju pótom někotare gózny k dispoziciji. Starcyna wowsna zmuda abo žinsa misli ze zernowych tłoconkow z mało suchymi abo fryšnymi płodami a snaž z někotarymi

wórjechami, ale mimo normalnego cukora mógu se wó to póstaraś.

Cogodla mimo cukora?

Naš normalny (rafinerowany) cukor se na zakłaże swójeje struktury kradu spěšnje pśiwezo. Wobstatk cukora we kšwi ned a razantnje stupa. Wusoki wobstatk cukora we kšwi pak šeło rad njama. Wóno wusypujo tejerownosći ned insulin, kótaryž se stara wó to, až se cukor ze kšwě malsnje transportěrujo do celow. Rowno tak razantnje ako jo wobstatk cukora we kšwi stupał, wón zasej spadujo a wuhabijo fatalnu reakciju: głod, wósebnje głod za něcym słodkim, snaž za mislijowym regliškom. Toš ten wšak ma strowe mě, ale njejo strowy, dokulaž ma kradu wjele cukora we sebje.

Dlujcke cukorowe wězby pak se pómalem rezorběruju, pómalem se rozpaczuju a z tym dodawaju na někotare góziny energiju, mimo togo aby ku zwjercha wopisowanym reakcijam dowjadli.

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

móžnosći fryšne pśigótowane, wopśimjeju wšykno, což móžo šeło něnto pśiwzeš. Nagromadu deňało to skerzej mjenej byś ako pši snědanju. Nejwětšy žél žěla ga jo teke južo zwónožony.

Wjacerja jo we wjele familialach główna jěza. Cesto wóni pózdže, wjele a njestrowje (měso, tuk) jěze. Z tym jo naš pózywański trakt zwětše- go pśepominany. Bóžko smy my Pódpołnocno- a Srježno- europejarje pó našom sta- wizniskem wuwišu celo hynac wugótowane. Małe porcje, pó móžnosći mało wuglikowych hydratow, skerzej salat a zeleninu, a to pó móžnosći wšykno wjacor do zeger šesčich, to šełoju tyjo. Wjele energije ga pši spanju wěcej njetrjebamy. Nawopak, teke naš pózywański trakt trjeba a dostonjo tak swóju trjebnu pśestaw- ku, aby nazajtša wótnowotki mógał trjebnu energiju za žen pódawaš.

A mjaztym? Njetrjebamy pöpsa- wem nic! Naš žołdk a naše crjowa njekšte stawnje z nowej carobu se zaběraš. Gaž su te pöpsawne jěze pó kwantumje a zestajenju dosega- juce, taki "mały pšíkusk mjaztym" na dwójci part tlusći, móšunu producen- tow a nas samych ned k tomu.

Hyšći někotare mysli k napojam:

- Piš dejali, gaž smy łacne! Strowy člowjek to zazuwa a móžo se za tym měš, teke žiši. „Porucony kwantum” (1,5 l, 2 l abo samo 3 l na žen) jo celo mimo zmysla. Wědomnostnje toš te pôdaša njejsu wobwěscione!

- Mloko njejo napoj, ale žywidoł z kradu wjele energiju!

- „Wochłożece napoje” maju kra- du wjele cukora, kótaryž wjezo ku zwjercha wopisowanym reakcijam!

- Piš by dejali pó jězi, na žeden pad do togo (zadora pózywanjeju slědujuceje jěze). 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 žwiš ako co. Gaž pak ma zazuše, až wšykno weto „někak” optimalnje njewótběgujo, až wobstoje snaž samo strowotne problemy, ma pśemysłowanie wó zwjercha wo- pisowanem snaž zmysl a móžo byś zachopjeń za změnu.

Rownowne notnje trjebna móžo taká změna byś, gaž nastawaju problemy, kótaryž gronje žin- sa „njepšenjasliwość žywidołów”. K tomu wěcej w pśiducem lisće.

Zežywjenje – co jo něnto pónšawem dobre za nas?

Nazgónjenja Marije Wjeselineje (wótkubłařka)

Měnjenja k strowemu zežywjenju su rozdželne. Kuždy dej sam za sebje rozsušíš, co jomu tyjo abo njetyjo.

Našo zežywjenje w familiji jo se w slědnych tých lětach kradu pseměnilo. K tomu jo dojšlo, dokulaž naša mjažtym styrilétna žowka wjèle jězow njejo znjasla. Južo pó přednej mucce, kótaruž jo dostała, jo jeje kóža se pseměnila. Z kuždym dnjom jo měla wěcej flakow na kóžy a pó jednom tyženju jo byla ceļa šyja wša zagórjona. K tomu jo jej brjuch bóleł. Toś smy dali pšepytowaś, co naša žowka njeznjaso. Rezultat jo był: krowine mloko (nic laktozu, ale same krowine mloko), pšenicu a wše měsowe produkty, mimo jaj.

Sěžko, smy se myslili. Co smějo wóna něnto jěć? Za tym až som se intensiwnje zaběrala z alternatiwami, som zwěsćiła, až jo wuběrk jězow za našu žowku dosć wobšyrny. Som wuznała, až jo pšenica wót agrarneje industrije z proteinom „ATI”

pšekublana. Jo to wótwobarańska mašizna pšešivo insektam, kótarež su do modernych družynow nutš kublane. Toś ten „ATI” statkujo tak ako bakterije, luže schórjeju a sělo se zagórjejo. To mózo wjasc k problemam z crjowami a teke se wugbaś na kóžu.

Dla njepšenjasliwosci pšenice wužywamy doma muku dinkela, žyta a majsa. Mjažtym dajo teke zasej družyny pratrajdy, kótarež njejsu pšekublane. 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 póstojone za šeleta. Nowe studije samo wugroniju, až krowine mloko našym kósčam njetyjo. Nawopak, wóno zawiňujo wjèle chorosćow, kótarež pšecej wěcej pšiběraju. Wjèle kalciuma jo teke w zelenej zeleninje. Mloko njejo wěcej tak, ako smy jo tencas pšed wušej 50 lětami pili – syre, ned





wót krowy. Aby dodosća mloka było, kublu se dojski, kótarež písamem njepěstawnje mloko dawaju. Wóni se nježarže družynje wótpowědujucy, ale jano na wužytk producenta. Lětadlukje sčelnosći pówušuju jich hormonowy stopjeň. Tak pšenapinane krowy maju cesto zagórnje wumje. W jich mloku su zbytki antibiotikow, hormonow, pesticidow a taługa. Z pjerwejšnym mlokom to njama nic wěcej cniš.

Dajo wjele mlokowych alternatiwow z rostlinow, ako na pš. mandlowe mloko (pijomy nejlubjej njesłożone!), kokosowe, wowsne a rajsowe mloko. Teke jogurt a twarog smějo se naša žowka słožeš daš. Z mlokom rajs warim na pš. z mandlowym mlokom. Jogurt a twarog tejerownosći sama pšigótujom. Lód pšigótujom ze zamarznjonymi bananami a mandlowym mlokiem. Twarogowe bulawki raže se wuběrnje z dinke-lowej muku, sojacogurtom, jajami, kokosowym wólejom, oliwowym wólejom, pjaceńskim pulbjerjom a tšošku xylitom.

Dokulaž smej z člowjekom něnto južo něži pěš lět wegetarijarja, njejo bylo za nasako familija šěžko, se měsa

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



mi móžom bilancu zeleza pólěpšyś, kótarež wšednje jěmy. K tomu lice: papaja, aprikoze, figi, jabłuka, slěwki, rozynki, datle, mango, banany a carne grańkate hendryški. Někotare zežywidla mógu pšiwzeše zeleza w pózywańskiem trakše móliš. K tomu słusa pšedewšym kalcium w mloku, twarožku a jogurše.

Z člowjekom zastupujomej měnjenje, až jo na swěše dosć rostlinskeje caroby a až naju dla žedno zwěrje njetrjeba wumrěš, aby mej se našešilej. Gaž pak Wam šěžko pšižo, měsa se wóstajiš, pótom pšosym njekupujošo měso tam, źož zbožo w masach žarže, ale pla burja, źož wěsco, až zbožo nješerpi. Pši jěži njepšiwejomy jano pówstanki ako antibiotika, ale teke tšachy a



šerpjenje njabogego zwěrjeſa. Streſowe hormony zwěrjetow pſejdu do měſa a pſeměnju kwalitu a slob. Z masowym kublaniem zwěrjetow zanicujomy našu rědnou zemju a kuždy wót nas mózo tomu zadoraś, gaž wó swojej pſetrjebje rozmyslujo.

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

Z cymž maju zawěſće wšykne starjejše swóju lubu nuzu, su slobkosći resp. industrielny cukor. Bóžko jo wón pſisamem we wſej naſej carobje. Cukor jo ako droga za źiši, ale teke my zrosćone smy kſete za nim. Gaž jo naſa žowka pſewjele chłoſciła, wižimi to ned na jeje kóžy,

což jej pón wjelgin bóli.

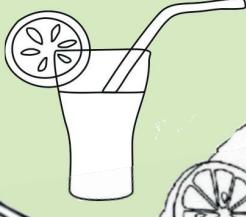
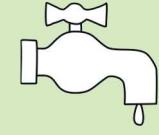
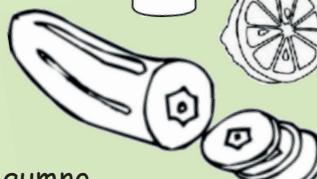
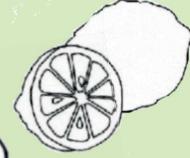
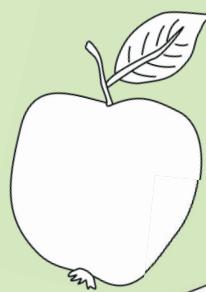
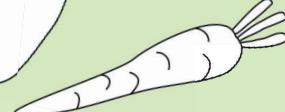
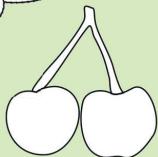
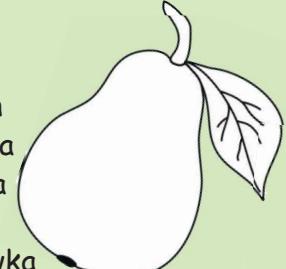
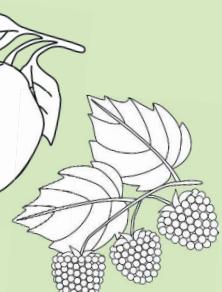
Mjaztym jo wjele alternatiwow, ako na pſ. cukor kokosowych kwiſonkow, datle a xylit. Togodla jo ſím wažnej, až ſebje město gótoowych produktow sami fryſnu slobnu jězu pſigótujomy. Ku knabotanju pſipódla góže se wórjechy, sad, zeleninowe kuski, pjaceńce abo kulkowe chipſe (mimo cukora). Se wě, až dajo teke raz kusk šokolady. Wšykno w měrje jo pſawje. A slobny sad ga ma teke płodowy cukor, kótaryž dejali ſkerjej wužywaſ nježli industrielne producērowy cukor.

Toś te nazgónjenja a reſerše ſom cynila wó zežywjenju. Wěm, až dejm k tomu hyšći kradu wjele pſinawuknuš. Jo ga to proces, pſi kótaremž kſac pó kſacu dalej žomy. Wažne jo, až kuždy wědobnje ſam za ſebje rozsužijo, co jomu tyjo, pſeto kuždy z nas jo hynakšy a jě hynac.

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

B. Ledžborjowa

Wörterbüchlein - Słownick

Frühstück	- snědanje		
Mittagessen	- wobjed		
Abendbrot	- wjacerja		
backen	- pjac		
kochen	- wariš		
essen	- jěsc		
Saft	- mězga		
Tee	- tej		
Wasser	- woda		
Obstgarten	- sadowe gumno		
Obst - sad			
Apfel	- jabluko		
Birne	- kšuška		
Pflaume	- slěwka		
Kirsche	- wišnja		
Pfirsich	- rjaschen		
Erdbeere	- stynica		
Himbeere	- malina		
Weinbeere	- wino		
Holunder	- bazowka		
Johannisbeere	- janowka		
Stachelbeere	- bubaňka		
Brombeere	- šernjowka		
Heidelbeere	- carna jagoda		
Gemüse - zelenina			
Gurke	- górnka		
Kartoffel	- kulka		
Kraut	- kał		
Möhre	- marchwej		
Paprika	- paprika		
Radieschen	- radiska		
Salat	- salat		
Tomate	- tomata		
Zitrone	- citrona		
Zwiebel	- cybula		

Nazymski cas jo žnjowny cas

Witaj-žišownja „Villa Kunterbunt“ Chóšebuz



W našej kupce „Ptaški“ smy z pší-gódu zawupytnuli, až naše źísi maju wjèle wjasela na temje „zežywjenje“. Togodla smy se rozsužili, až se raz wob tyžeń z takeju temu zaběramy.

Źísi mógu pší tom wjèle pomagaś a teke wjèle nawuknuś. Wjele rědnych chłoščonkow smy južo zgromadnje „zguslowali“, na pšíkład „smoothies“ ze sada a zeleniny abo słodny sadowy salat. Kuždy tyžeń powědamy ze źísimi wó žywidlach, kótarež smy sobu pšinjasli, lěc su to sad, zelenina abo pšicynki za pjanenje. Wjèle wěcow źísi južo znaju, ale kuždy raz pšizo něco nowego k tomu, na pšíkład spinat w „smoothie“ abo waniljowy cukor pší pjanenju. Naše „ptaški“ su teke wjelgin

zagórjone, gaž mógu něco kšajaś, wažyś abo miksovaś. Pší tom dajo pšawidłownje „mału diskusiju“ dla „nejlěpszych nadawkow“.

Tenraz jo něnto bylo jabłuko na rěze, nic jano w nazymje kradu woblubowany sad. Smy z našymi jabłukami pjakli chłošče „muffins z jabłukami a pósypowanim“. Někotare źísi su mógalí šěsto a pósypowanie pšigótowaś a druge su pšigótowali jabłuka. Ale nejpjerwjej smy se wšykne gromaże dokradnje woglědowali jabłuko. Kak wuglědajo jabłuko wótnutšika a kak wóno složi?



Pótom jo nadawk był: Na městno, gótowe, šěsto měšaś! Žísi su pomjenili wšykne pšicynki (gaž jo bylo móžno), su musali je wótwažyś a



do šklē daś. Wjele wjasela su měli pší naslēdnem miksowanju. Pótom su byli pšicynki za pósypowanje na rěže, to jo groniło pšicynki hyšći raz wótwažyś a mócnje měšaś. Se wě, až su žiši teke wopytali, dokulaž jo kšasne wónjało. Mjaztym jo druga kupka žiši jabłuka na małe kuski rozkšajała a je do šklē dała.

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

połdnja pó połdnjowem spanju smy móglali naše muffins jěć. Pśed tym smy spiwali zgromadnje spiw „We jabłušku, we małem...”.

Christina Huppacowa, wótkublařka



Muffins z jabłukami a pósypowanim

Pšicynki:

- 400 g jabłukow
- šesto: 250 g muki, 2 ½ lžycki 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 cukra, 75 g měkeje butry, ½ lžycki cymta

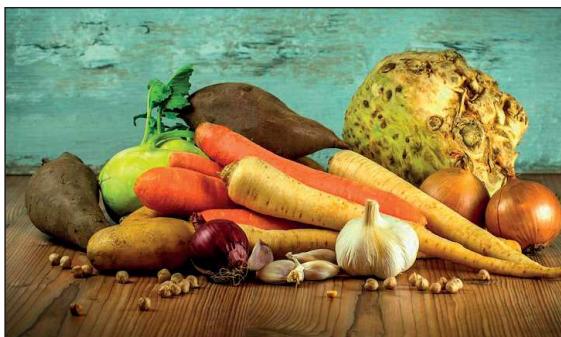
Psigótowanje:

- 1) Jabłuka wóbeliś a na małe kuski rozkšajaś.
- 2) Za šesto muku a pjaceński pulbjeń měšaś. Druge pšicynki (mimo jabłukow) do šklē daś a dwě minuše miksowaś. Jabłukowe kuski pśidaś a ze lžycku měšaś. Šesto do formow daś.
- 3) Za pósypowanje wšykne pšicynki do šklē daś a měšaś. Pón pósypowanje na šesto rozdželiś.
- 4) Blach do pjaca stajiś a 35 minutow pší 160°C pjac.

Dajśo se zesłożeś!

Dla cogo połnogódna jěza?

pó dipl. oec. Kathi Dittrich, wědomnostnica za zežywjenje



Słodne a strowe wěcy jěśc a zrazom klimu ščitaś – z połnogódneju jězu mózomy taku lěbgodu a zagrannitost wšedny žen zwězaś. Sedym jadnorych zasadow nam pokazujo, jak mózomy z połnogódneju jězu pširože, klimje a teke nam samym wjele dobrego cyniś.

Rostlinske žywidła su z mlogich pšicynow pšeliš dobre: Su strowe, ščitaju klimu a zmóžniju pó celem swěše dosegajucu carobu. Chtož dajo sebje wjele zeleniny, sada, trajdy, luštinowych płodow, wörjechow a semješkow zesłožeś, móžo wjele chorosćam zadoraś. Teke ku klimowemu ščitoju połnogódna jěza ze swójim wusokim póżelom rostlinskich žywidłów pšinosujo. Napšešiwo zwěrjecym žywidłam ga nastawa pší producērowanju rostlinskich žy-

widłów wjele mjenej klimaškódnych płunow. Pšecej hyšći trjebje wjelicke płoniny dešćowego lěsa, aby na nich soju za futer kubłali. 80 procentow sojafutera jo mjažtym gentechniski pšeměnjonych.

Połnogódna jěza ma lubjej snadne pšežélane žywidła. Fryšne, knypate jabłuko jo pšeliš bogate na witaminach, sekundarnych rostlinskich, balastowych a mineralnych mašiznach. Pši bělenju, wumysu, warjenju a pjacenju se južo wjele wużytych wobstatkow zgubijo. Gaž se žywidła dalej ku gótowym produktam pšeželuju, pšidu pšidatnje njetrjebne mašizny k tomu. Fryšny sad a zelenina, wórjechy, wólejowe semješka, klékki, pširodny wólej a – jolic móžno – njerozgréte mlokowe produkty dejali togodla někak połojcu našeje caroby wucyniś. Caroba dej tak pširodna ako móžno wóstaś!

Ekologiske rolníkarstwo wobšězyjo wobswět wjele mjenej ako te konwencionalne metody. Wóno trjeba mjenej energije a wustarcyo z tym mjenej grějnicowego płuna. Pšidatnje wěžo ekologiski wobžěla na zemja wěcej klimaškódneg CO₂.

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

Žywidlá z regiona maju jano krot-



ku drogu a se nejcesćeji pótom pobiju, gaž maju sezonus a na kricku abo w zemi zdríaju. Z nimi písízo celá šyrokosć słoda a strowosć spéchujucich mašiznow na blido.

Problem z wótpadkami se jano pótom rozwězujo, gaž se wótpadki konsekwentne wobinu. Njezapakowane abo jano mało zapakowane žywidlá ako teke cesćeji zapakowane mlokowe produkty a piša k tomu pśinosuju.



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

płašizny a pódperuju pśidatnje stro-wotne a socialne programy.

Chtož z dobreju wědobnosću za strowej carobu pśima, tomu ned hyšci raz tak derje słoži. Člowjek, kenž połnogódnú jézu pózywa, pokazujo zagronitosć za sebje, za wobswět a sobucłowjekow a pśidobydny tak na žywjeńskej kwalisē.



Jabluško

We jablušku, we małem,
tam rědne wuglěda,
ga we se kužde jabluško
pěs komorkow tam ma.

We komorce, we kuždej
dwě pacce bydlitej,
tam stej něnt a wó šoploše,
wó slyncu cowatej.

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

Ingrid Naglowa