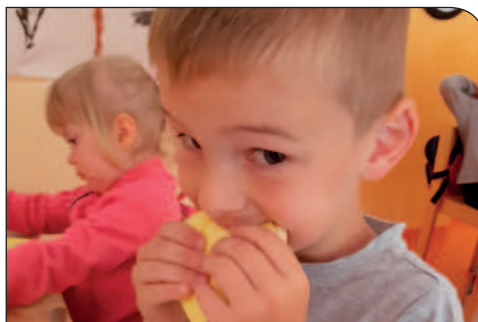




Starški list

2019/48



Měša naša měšawka,
hdyž so wari poliwka.
W kachlach steji pječenka,
plincy z tygla wonjeja.
B. Ledźborjowa



wudaće: lěćo 2019/48
wudawaćel: Serbske šulske towarstwo z.t., Póstowe naměsto 2
02625 Budyšin
tel.: 03591 550216
faks: 03591 550220
info@sorbischer-schulverein.de
www.sorbischer-schulverein.de
www.dyrdomdej.de
zamołwitej redaktorce: Marja Jaworkowa/Monika Süßowa
tel.: 03591 550215
fota: SŠT, Pixabay
© 2019 Serbske šulske towarstwo z.t./Sorbischer Schulverein e.V.





Lubej staršej,

strowe zežiwnjenje přewodźuje nas w staršiskich listach přez cyłe lěto. Na zašle přinoški k tutej temje běchu reakcije mjez staršimi rozdźělne. W rozmołwje z nimi pytnych, kelko prašenjow starši maja:

- Trjebaja dźěći kóždy dzeń ćopłu jědź?
- Při jědźi pić, njeskazy to apetit?
- Moje dźěčo so stajnje z jědžu hrajk, što móžu činić?
- Smědža dźěći ze sektoweje škleńcy staršich woptać?
- Što činić, hdyž dźěčo rady chlósćić?
- Škodži dźěćom wegetariska jědź?

Lubej staršej, napisajtaj nam Waju nazhonjenja, měnjenja a prašenja k strowemu zežiwnjenju.

Přeju Wam wšěm rjany prózdninski čas a šulskim nowačkam dobry start w šuli.

Waša

Ludmila Budarjowa

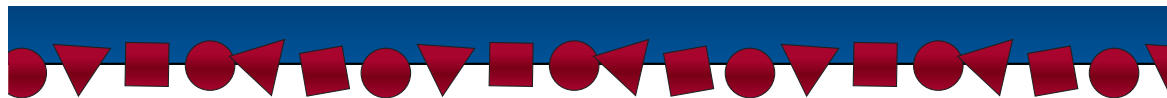
Ludmila Budarjowa

předsydka Serbskeho šulskeho towarstwa z.t.



Wobsah:

Cyle jednorje so strowje zežiwić – 2. dźěl, dr. Ute Libšowa	2
Zežiwnjenje pola nas doma, Serbska pěstowarnja „Dr. Jurij Młynk“ Ralbicy	4
Što rěči za połnohódnju jědź? po dipl. oec. K. Dittrich, wědomostnica za zežiwnjenje	5
Prěnja pomoc w Ralbičanskim horće, Serbska pěstowarnja „Dr. Jurij Młynk“ Ralbicy	7
Džen maćerje, Prózdninske poskitki, 1. swjate woprawjenje, Serbska pěstowarnja Wotrow	8
Naša dźěłarnička, Serbska pěstowarnja „Chrósćan kołć“ Chrósćicy	10
Twarić w lěsu a w zahrodze, Witaj-pěstowarnja „K wódnemu muzej“ Malešecy	12



Cyle jednorje so strowje zežiwić – 2. dźěl

dr. Ute Libšowa

W zašłym staršiskim lisće sym zakłady produkcije energije ze žiwidłow předstajiła. Chcemy rjad přemyslowanjow pokročować, kotre zmylki w zežiwjenju (wosebje pola džěci) měli wobeńć, zo byštej so strowota a wukonliwosć zdžeržaloj.

Wowcynje prajidmo, zo měli „rano kaž kejžor, připołdnju kaž kral a wječor kaž chudak“ jěšć, znajemy najskejše wšitcy, ale jenož mało so po tym ma, hačrunjež je zmysł za tym lochce rozjasnjeny.

Po sparje je aktiwita na rjedže, za džěci w pěstowarni a šuli, za dorosćenych na džěle. Za čelne, ale tež za dušine aktiwity trjebamy energiju, w přěnim rjedže z glukozy a z tukowych kisalinow, kotrež so z kreju do organow, hdžež su trěbne, transportuja. Dołhe kohlehydraty, kotrež su w zornu abo zornowych tružkach, so rano derje přiwozmu, rozpača a potom přez wjacore hodžiny čětu k dispoziciji steja. Wowcyny wowsny wusmuž abo džensa misli ze zornowych tružkow z mało suchimi abo čerstwymi plodami a snano někotrymi worjechami, ale bjez přidawka „normalneho“ cokora, móža so wo

to postarać. **Čehodla bjez cokora?**

Naš normalny (rafinowany) cokor so na zakładže swojeje struktury jara spěšnje přiwozmje, špihel cokora w kreji hnydom a razantnje stupa. Wysoki špihel cokora w kreji čěto pak rady nima, wone wusypa tohorunja hnydom insulin, kotryž so wo to stara, zo so cokor z kreje spěšnje do bańkow transportuje. Runje tak razantnje, kaž je špihel cokora w kreji stupał, padnje zaso a wuwabi fatalnu reakciju: hlód, wosebje hlód na něšto słódke. A hižo so za misli-ryhelom hraba, kotryž ma drje strowe mjeno, to pak njeje, dokelž ma wulke mnóstwa cokora we sebi.

Dołhe cokorowe wjazby pak so pomału rezorbuja, pomału rozpača a su z tym přez dlěšu dobu wjacorych hodžinow k dispoziciji, bjez toho zo k horjeka wopisanym reakcijam wjedu.

Wobjed stara so nětko wo pomału trěbne dodawanje energije. Zelenina, rajs abo neple a snano něšto mjaso abo ryby, a to wšo po móžnosći čerstwe zhotowjene, wobsahuja wšitko, štož móže čěto přiwzać. Wot cyłkowneho mnóstwa měło skerje



mjenje hač snědań być, najwjětši džěl džěła wšak je tež hižo zmištro-
wany.

Wječer je we wjele swójbach
hlowna jědź, často so pozdže, wje-
le a wutkniwje (mjaso, tuk) jě. Z
tym je naš požiwanski trakt zwjetša
přežadany. Bohužel smy my sew-

jero- a srjedźni Europ-
jenjo mjenujcy přez
raz našich stawiznow
wuwića hinak wuhotowani. Małe mnóst-
wa, po móžnosći mało
kohlehydratow, ske-
rje solotej a zeleninu,
a po móžnosći wšo
před wječor šesćich, z
tym móže čěło něšto

započínać. Wjele energije so w spar-
je tola wjace njetrjeba. Nawopak, tež
naš požiwanski trakt trjeba a dóstan-
je tak swoju trěbnu přestawku, zo
by přichodne ranje znova móhl za
džeń trěbnu energiju poskićić.

A mjeztym? Njetrjebamy popra-
wom ničo! Naš žołdk a naše črjewa
nochcedža so stajnje z nowej jědžu
zaběrać. Hdyž so poprawne jědže
wot mnóstwa a zestajenja hodža,
čini „mały přikus mjeztym“ dwójnje
tołste: móšnju producentow a nas
hnydom k tomu.

Hišće někotre mysle k napojam:

- Pić, hdyž smy lačni! Strowy čłow-
jek začuje to a móže so po tym měć,
tež džěći. „Poručene mnóstwa“ (1,5 l,
2 l abo samo 3 l na džeń) su cyle bjez-
zmyslne, njeje žanoho wědomostne-
ho pokłada za tajke podaća!

- Mloko njeje napoj, ale žiwidło z
wysokim mnóstwom energije!

- „Wokřewjace napo-
je“ wobsahuja wulke
mnóstwa cokora, kot-
ryž k horjeka wopisa-
nym reakcijam wjedźe!

- Pić měli po jědži,
na žadyn pad před
tym, (haći požiwanje
slědowaceje jědže),
nic lódzymne (sams-
na přičina). Małe lunki



mjeztym je w porjadku.

Najpozdžišo nětko budžeće rjec,
to njeje wšitko tak móžno a wězo
móže kóždy so tak zežiwić kaž chce.
Hdyž pak ma začuće, zo wšo „někak“
tak optimalnje njeběži, snano samo
strowotne problemy wobsteja, je
přemyslowanje wo horjeka před-
stajenym tola zmysłapołne a móže
započatk za změnu być.

Runjewon nuznje trěbna móže taj-
ka změna być, hdyž problemy nasta-
nu, kotrež džensa z „njeznjesliwosću
žiwidłow“ woznamjenjamy. K tomu
wjace w přichodnym zežiwku.



Zežíwjenje pola nas doma

Serbska pěstowarnja „Dr. Jurij Młynk“ Ralbicy



W našej swójbje rěčimy často wo zežíwjenju a wosebje z džěćimi tež diskutujemy. Dokelž džěći widža we wabjenju stajnje wjele pisanych wěckow, kotrež jim při nakupowanju do woči bija. Rozkładžemy jim potom, što wšo w tutych wudžěłkach nutřka je a zo nimaja z poprawnym žiwidłom ničo činić. Tohodla woběrdžemy zwjetša, z džěćimi docyła we superwikach nakupować. Wuwzaća su přeco pola džěda a wowki abo hdyž so dary do domu přinjesu abo w dowolu. Njeńdže nam wo to, džěćom wšě te pisane wěcy zakazać, ale dže wo to, so z wulkeho džěla wědomje zežiwić.

Ale što je strowe? Je moje strowe zežíwjenje tež strowe za mojeho

susoda? Ja jako žona a mać rozestajam so hižo znajmjeńša 15 lět z temu „strowe zežíwjenje“. A kuriozne je, zo kóždy něšto druhe powěda, kóžda kniha pisa něšto druhe, wšo to, štož bě džensa strowe, so jutře začisnje. Jako sym tole spóznała, wobzamkných, mojej intuiciji scěhować. Kedžbujemy na scěhowace:

- Chlěb, całty a druhe wudžěłki ze zorna su z rožki abo krupnika
- Sćinowy cokor abo xylit město normalneho běłeho cokora
- Mórsku abo kamjentnu sól
- Mloko a mlokowe produkty w bio-kwaliće abo wot zwěrjatow kotrež so družinje wotpowědnje plahuja, po móžnosći regionalne
- Jeja w bio-kwaliće, po móžnosći wot susodneho bura
- Mało mjaso a kołbasy, a hdyž, potom w bio-kwaliće, po móžnosći regionalne
- Zeleninu a sad regionalne, sezo-
nalne a po móžnosći w bio-kwaliće
- Hłownje wodu z honača, druhdy kupujemy čiste brěčki abo limo (z mało přidawkami)
- Slódkosće mamy bohužel tež w



našej domjacnosći, ale jenož w małym mnóstwje. Přenjoyadnje kupujemy džěcom žwjenkački z xylitom.

- Powšitkownje je nam wažne, zo přeco z čerstwych wudžělkow jědź zhotowimy a warimy a zo žiwidła tak přirodne, kaž móžno wostajimy. To rěka, zo su lisćiny z přidawkami tak krótke kaž móžno. Wjele ludźi w našim wobswěće měni, zo bio tež lěpše njeje. Ale moja wosobinska wotmołwa je: „radšo jenož 3 jědow, hač 10“. Dokelž wuprajenje našeho džěćaceho lěkarja rěka: „Jenož hdyž je sud połny, wón

přeběži“. Tutomu přeběženju móže kóždy zadžělać!

Janina Wjeselina, mać

Pječlětna Lina sedži pola wowki za blidom. Lina zwěsći: „Hej wowka, tebi tola žno tež tej dwaj přednej zubaj falujetaj. Ale to njebudź zrudna, luba wowka. Mama je mi prajiła, to njeje zlě, hdyž zuby faluja. Hdyž tak je, potom móžeš do šule hić. Tuž zastupimoj zhromadnje do šule, hura!“

B. Ledźborjowa

Što rěči za poľnohódnju jědź?

po dipl. oec. Kathi Dittrich, wědomostnica za zežiwjenje

Rostlinske žiwidła su z wjacorych přičin dobre: Su strowe, škitaja klimu a zmóžnjeja po cyłym swěće dosahace žiwidła. Štóž sej wjele zeleniny, sadu, zorna, trukowych płodow, worjehow a symjenjow słodžec da, móže wjacorym chorosćam zadžělać. Porno zwěrjećim žiwidłam nastanu při produkowanju rostlinskih žiwidłow wjele mjenje klimaškódných płunow. Přeco hišće so za soja jako pica hoberske płoniny dešćoweho lěsa podrubaja. 80



procentow soja za žratwu su mjeztym gentechnisce přeměnjene.

Poľnohódnja jědź woznamjenja **mało předžěłane žiwidła**. Hižo při bělenju, warjenju abo pječenju so



wjele wužitnych wobstatkow zniči. Hotowym produktam přidaja so přidatnje njelube srědky. Tute skićeja wšak bohaće kalorije, ale mało srědkow, kotrež naše čěło strowe dźerža. Čerstwy sad a zelenina, worjehi, wolijowe symjenja, schadženki, přirodne wolije a - jeli móžno – njezwohrěte mlokowe produkty měli tohodla někak počejcu mnóstwa našich žiwidłow wučinić. Žiwidła měli tak přirodne kaž móžno wostać!



Ekologiske prodrustwo počezuje přirodu jasnje mjenje hač konwencionalne ratarjenje. Wone trjeba mjenje energije a wustorkuje z tym mjenje parnišćowych pľunow. Přidatnje wjazaja ekologiske wobdźěłane pódy wjace klimaškódného dusykoweho dioksyda (CO_2). Tež wobćežowanie z pesticidami so pola bio-zeleniny a bio-sadu wobeńdže.

Žiwidła z regiona maja jenož krótke puće a so najčasćišo potom poskića, hdyž su zrawe. Smědža hač



do poľneho dozrawjenja na kerku abo w zemi zwostać a skićeja cyľu šěrokość sľodu a strowych wobstatkow na blido.

Problem z wotpadkami so jenož potom rozrisa, hdyž so **wotpadki konsekwentnje wobeńdu**. Njezapakowane abo jenož mało zapakowane žiwidła kaž tež wróćomne wudžěłki tomu přinošuja.



Přez **kupowanie fair wikowanych produktow** přinošujemy za sprawniši swět. Kofej, kakaw, banany a wjele druhich produktow ze zygłom fairneho wikowanja garantuja plahowarjam krute woteběranske pľaćizny a podpěraja přidatnje strowotniske a socialne programy.



Prěnja pomoc w Ralbičanskim horće

Serbska pěstowarnja „Dr. Jurij Młynk“ Ralbicy

Kubłarki a kublarjo, kotřiž smy přistajeni w nošerstwje SŠT, wobdžělmy so prawidłownje na dalekubłanjach k přenjeju pomocy.

Wobkedźbujemy pak tež prawidłownje, zo dźěći rady pomhaja a wuknu. Tohodla smy měnjenja, zo měli dźěći po móžnosći zahe základne znajomosće tež w přenjeju pomocy nawuknyć.

18 dźěći wobdžěli so w jutrownych prózdninach na tajkim kursu. Knjeni Sarah Jenschowa wot „Erste-Hilfe-Schule Oberlausitz“ je hortowe dźěći za strachi doma, w šuli a w swobodnym času sensibilizowała. Z praktiskimi přikładami wabješe referentka dźěći k sobumyslenju. „Přińdžeš do kuchnje, zo by so na-



pił(a). Widžiš twoju mać na zemi ležo. Što činiš?“ Knjeni Jenschowej bě wažne, dźěći na tajke abo podobne situacije přihotować. Dźěći nawuknychu: Prjedy hač wolu 112, su naprawy trěbne, kotrež móža hnydom žiwjenje wuchować. Narěču mać, pruwuju wědomje, jeli je mać bjez wědomja pruwuju dychanje, při normalnym dychanju połožu ju do stabilneho bóčneho leženja. Wšitko to trenowachu dźěći mjezsobu. Na kóncu motiwowaše knjeni Jenschowa dźěći tež za to, zo samostatnje ranu na hłowje, ruce a noze zastaraja. Wone nawuknychu, kak so při nuzowych padach, hač je to w nadróžnym wobchadže abo w domjacnosći, prawje zadžerža. Móžachmy wobkedźbować, zo so hortowe dźěći hišće cyły džen z tutymi temami zaběrachu.

Franciska Neterowa

Wosebity džak mačerjam

Serbska pěstowarnja „Džěćacy raj“ Wotrow



Naše džěći často chwalimy a so jim džakujemy. Ale hdy so džakuje mačerjam? Přenja njedžela meje je za to rjana přiležnosć. We Wotrowskej pěstowarni haja rjanu tradiciju. Póndželu po dnju mačerjow přepraša sebi mačerje a jich přečelki na wosebity wječor.

Wjednica knjeni Nawcyna postrowi nas z basnju, kotraž džak džěći swojim mačerjam wupraja. Pěstowarski team bě přikusk a napoje spřihotował. Wosebita překwapjenka bě wonjata serlica, kotruž móžachmy sej do bowle přidać.

Tutón póndželu w róžowniku wopyta nas stilowa poradźowarka Doris Kepper z Drježdźan. K temje „małe wěcy, wulki wuskutk“ rěčeše wona wo stilu drasty a barbow. Z wobrazami rozkładže wona nam wšelake typy, kotrež su wotwisne

wot wulkosće, proporcijow a twara kosći. Po prezentaciji wuzwoli sej jednu z přitomnych a praktisce tutu teoriju nałożowaše. K čělu wotpowědowacy stil, forma a přitřih drasty móža so derje na figuru wuskutkować. Formy mjezwočow wona rozjimowaše a nam dobre nastorki za šminkowanje a frizury přeradži. Runje tež debjenki móža figuru a wonkownosć drasćenja wobwliwować.

Mjez mačerjemi knježeše dobra nahlada a džakliwje přiwzachmy dar pěstowarnje a našich džěći, kotrež běchu nam njedželu swójsku wupyšenu swěčku z dobropisom za stilowy wječork přepodali. Wuprajam w mjenje mačerjow džak Wotrowskim kubłarkam za poradženy zabawny wječork, kotryž sej tak sami wuhotować njebychmy móhli.

Claudia Pohlingowa



Wotměnjawe dny w horće

Naš prózdninski tydžeń so započina z wubědźowanskimi hrami. Zhromadnje hry hrać je přeco zaso rjenje, a runje, hdyž mamy wot ranja do popołdnja za to chwile. Pytachmy krala pola „Monopoli“.

Na druhim dnju dojeđžechmy z



busom do Budyšina. Tam wopytachmy Smolerjec kniharnju. Wobjedowachmy pommes w korčmje a po tym wobhladachmy sebi rjany film w kinje.

Srjedu smy w Pančicach w džěłarni za zbrašenych byli. Smědžachmy tam w blidarni z drjewom džělać.

Štwórtk pytachmy pokład wokoło Wotrowa a Kanec. Na stacijach čakachu nadawki a na kóncu pokład wurychmy.

Na poslednim dnju wopytach-



my we Wotrowje Bulanec swójbu. Smědžachmy sebi małe wowcki wobhladać, je majkać a so z nimi pleńčić.

Beno Žurk z Kašec

1. swjate woprawjenje

**My ċi přejemy jandžela.
Na kóždym puću slónčnu pruhu.
Jednu swěcu w kóždej ċmě
a přecela na kóždym městnje.**



Naše džěči Alexa, Jelena a Miriam su k 1. swjate-mu woprawjenju šli. Ze zbožopřejnej kartu, basnju a małym darikom smy so jako pěstowarnja na tutym dnju z nimi zwjazali.

Naša džěłarnička

Serbska pěstowarnja „Chróšćan kołć“ Chróšćicy



Z nowej pěstowarnju móžachmy rumnosć za indiwiduelne kubłanske džěło wotewrěć. Tuta derje přihotowana wokolina pomha džěcom ke kreatiwice a swójskemu tworjenju. Domownik je nam wosebitu scěnu za graty připrawił, tak zo mamy tute přewidnje k rukam.

Džěci maja móžnosć, swoje kmanosće wuspytać. Pytnjemy hnydom zahoritosć a lóšt při „džěłanju“. Džěci móža woměrje a w dobrej chwili něšto swójske sej nadžělać. Zo by so to poradziło, je kapacita na 5-6 džěci wobmjezowana. Tež nam ped-

agogam pomha rum, džěcom šěroki spektrum na aktiwitach sposrědkować. Wobkedźbujemy džěci zaměrnje w jich tworjenju a zhonimy w roz-





mołwach wo jich myslach a přećach. Atmosfera je přijomna, zo bychu so džěći derje čuli a rady do rumnosće zastupili.

Wšojedne hač su to počasej wotpowědne abo po našich wobkedźbowanjach poskitki po zajimach. Tutón rum móža džěći stajnje wužiwać, hłownje z nami kubłarkami pak wutoru dopołdnja. Rumnosć stanje so potom k „třěćemu kubłarjej”, hdyž so nam poradži, zakładne wuměnjennja za to tworić:

- Kak wuwijemy system porjadka, kotryž džěći lohcce zrozumja?
- Kak stworimy rjadowanu, swobodnu atmosferu, zo bychu so džěći wuwic móhli?
- Su materialije tak wuzwolene a zarjadowane, zo by kóžde džěćo swój wosobinski wuspěch měło?
- Su w džěłarničce wšelake materialije?

Wažne je, zo džěłarnička wćipnosć budži. Džěłarnička móže so kóž-



dy čas we wobsahu změnić. Pak so wužije za tworjenje, jako atelier, jako rumnosć za hrajkanje a džiwadźenje, za zaběry z ličbami a pismikami abo druhe. W našej pěstowarni wužijemy rumnosć hłownje za paslenje. Tydžeń wob tydžeń móžemy nowe twórby džěći wobdźiwać. Twarja so ptače chěžki a latarnički, hodowne dary so pasla, z drjewom so džěła abo z druhimi materialijemi.

Njedawno smy smólnicy twarili. W skupinje nas mjenujcy hižo dlěši čas tema woheń zajimowaše. Z našich wopytow na kěrchowje zhonichmy, zo budu so tam brězy pušćeć. Tak smy sej rjane tołste a ćeńše hałuzy do našeje džěłarnički nanosyli. Z tutych móžemy nětko najwšelakoriše paslenki zhotowić. Naše přenje smólnicy su so nam znajmjeńša derje radžili.

Sandra Rachelic, kubłarka



Twarić w lěsu a w zahrodźe

Witaj-pěstowarnja „K wódnemu mužej“ Malešecy



zaso k „swojemu mostej“ hić. Po wulkim wětřiku poslednich tydženjow su so zaso wjele hałzow wotłamali. Hnydom po snědani podachmy so do našeho lěsa. A kelko džěła tam zaso na nas čakaše! Wulke, tołste, ćežke hałzy a kije ćahachmy k mostej. A zhromadnje spytachmy tež hałzy, kotrež předołhe za transport běchu, łamać. Naši „lěsni džěłaćerjo“ z połnym elanom, idejemi a hižo nazhonjenjemi pilnje džěłachu. Ale tež štomy kotrež běchu cyle padnyli a za nas přecežke běchu, so derje za łaženje a jěchanje kaž na koniku hodźachu. W lěsu je rjenje!

Borbora Kralowa, wjednica

Džěći našeje pěstowarnje so rady wonka pohibuja. Najradšo pak du do lěsa. Tam hromadza wšě móžne hałzy a kije. Ale što dyrbimy z nimi činić? Do pěstowarnje njemóžemy wšě sobu wzać a domoj tež nic.

Jednoho dnja mějachu džěći ideju móst twarić. „To móžemy lěpje do lěsa na małku łuku dóńć. A schować so tež móžemy!“ A tak nošachu a noša woni wšě móžne drjewo, hałzy a kije na tute městno. A přeco maja něšto wuporjedźeć abo ponowjeć.

Tež njedawno přejachu sej džěći



Tež z nanami smy džěłali



W ramiku našeho dalekubłanja wopytachmy pěstowarnju w Lipsku. Při tym nam kuchnja w pěsku napadny a naše mysle wjace njepušći.



Zahorjeni powědachmy džěćom a jich nanam wo našej ideji. Organizowachmy džěłowe popołdnjo w našej zahrodze. Wjele nadawkow stejachu na planje. Pěsk so wuměni, kuchnja z euro-platow a čara za hraće z kulkami so natwari, wysoka hrjadka za truskalcy a krosno za maleny so nastajišćej, rostliny přesadźichmy. Hordže powěda Johann na přichod-



nym dnju: „Mój papa je wysoku hrjadku w jeho džěłarni twarił a ja smědžach jón z wulkim awtom do pěstowarnje sobu wjesć.“ „Sym z nanom při čarje za kulki pomhała“ praji Maria a „Mój nan je pěsk sypał a ja sym sobu činił“ powěda Florian. Fritz a Teresa steještaj swojim nanam při twarje kuchnje po boku.

Po napinacym džěle sydachu słódne napoje, kotrež džěći za jich nany miksowachu. Tež kołbaski pražachmy. Tak móžachmy spokojni, zbožowni a hordži džeń wuklinčeć dać. Luby, luby džak wšěm nanam!

pěstowarski team

