



Starješyny list

2020/15

Łapanje
kokota we
Witaj-žišowni
„Mato Rizo“ w
Žylowje



wudaše: nazyma 2020/15
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

zagronitej redaktorke: Marja Jaworkowa/Monika Süßowa

tel.: 03591 550215

dolnoserbski pšeložk: H. Kutšankowa

fota: SŠT

© 2020 Serbske šulske towaristwo z.t./Sorbischer Schulverein e.V.

Lubej starjejšej,

wědomnostniki su zwěšćili, gaž žiši někotare rěcy rownocasnje wuknu, treněruju wóni swóje mórzgi k fleksibelnemu pšiwzešeju informacijow a k spěšnemu a optimalnemu nawuknjenjeju nejwažnejšych regulow.

Pši tom lažy lěpšyna rownocasnego wuknjenja rěcow we wětšej koncentraciji wob cas wuknjenja. Žiši ga słyše rěc južo w mašerinem żywoše. Ze šesć do žaseš mjasecami plapocu wóni (da-da-da) a z jadnym lětom powědaju wóni swóje předne słowa. Z tšimi lětami powěda wětšyna žiši južo wěcej ako 1000 słowow w krotkich sadach. Wažne jo, až se rěcy jasnje wótgranicuju a Wej, lubej starjejšej, z Waju žišimi wjele a jasnje powědatej a jim pšedcytajotej. Ako orientaciju za dorosćonych se pórucyjo, aby wuknuli regionalnu (serbsku), statnu (nimsku) rěc a nejmjenjej jadnu ze swětowych rěcow. We wokognušu stoj na přednem městnje mjazynarodneje liščiny mandarin-chinščina, slědujo špańščina a na tšešem městnje engliščina.

W mjenju Serbskego šulskego towaristwa z. t. žycym Wama řednu nazymu z wjele zajmnyimi žišecymi kniglami a poglědajtej teke na naš web-bok:

www.dyrdakojstwo.de.

Wóstańtej z Waju familiju strowej!

Ludmila Budarjowa

Ludmila Budarjowa

pšedsedařka Serbskego šulskego towaristwa z. t.



Wopšimješe:

Smějomy žiši wegetariski abo samo weganje zežywiš?, 4. žěl, dr. Ute Libšowa	2
Bywamy starše, pšesěgnjomy!, Witaj-žišownja „Mato Rizo“ Žyłow	4
Dejmy naš slód wótnowotki nadejš?, Mila Zachariasowa	6
Slódowe eksplozije w grašu	8

Smějomy žiši wegetariski abo samo weganje zežywiš?

4. žěl, dr. Ute Libšowa



Pópšawem jo to pšašanje, tak wopšawnjone wóno glědajucy na wóteru medialnje rozgórjonu diskutiju se zda, južo wopacne. Weto comy na kóncu na pšašanje wótegroniš, pšed tym pak dejmy zasadnje wó tom pšemyšlowaš.

- Nasešone (strowe) góletko pódwój w běgu pšes mjasecow masu swójego šěła, w dwanasćo mjasecach ju samo pótsjoj. Wšykne pši tom natwarjone struktury – muskele, imunowy system, organy, kóści atd. – trjebaju k tomu proteiny (=běłk, =aminokisaliny). Nikula njewobstoj wuša pótrjeba běłka ako w přednych dwanasćo mjasecach. Nasešone góletko to zwónožijo, rownož až ma mašerine mloko jano 1,2 – 2 % běłka. Zbytk su głownje tucne, wuglikowe hydraty a wóda. Kak to jo móžno?

- Cycaki (na pš. šele) pó „góletkowem starstwje” wěcej njepiju žedno mloko. Weto pak pšecaj dalej rostu. Pšez co?

- Nejmócnjejše, nejwětše, nejdlej žywe cycaki su žracki rostlinow (na pš. elefanty, jelenje). Jich wutrajnosť pak jo krađu wuša ako ta rubjažnych zwěrjetow. Wótkul bjeru wóni k tomu móc a sčerpnosć?

Zazdašim mógu stakim cycaki – teke w „žišecem starstwje” – běłkowym strukturam, ako na pš. muskelam, rosć daš (pšiběranje na masu a teke na mócy), mimo togo až se pšedewšym z běłkom zežywuju. Trjebne strukturne elementy, aminokisaliny, se k tomu stakim w šěle sami natwariju a (pó sešenju) se teke z rostlinskeje caroby pšiwzeju a pó pótrjebje dalšne z nich „pšigótuju”. Trjeba jo k tomu derje žělajucy crjowowy miljej ze swójom biliarom (dobrych) crjowowych bakterijow, kótarež toš to syntezowe wugbaše zmóžniju.

Weto njejo cłowjek, a to daš młógego nana změrujo, pó swójom stawizniskem wuwisu nikula był cysty wegetarijař. Naše zuby ako



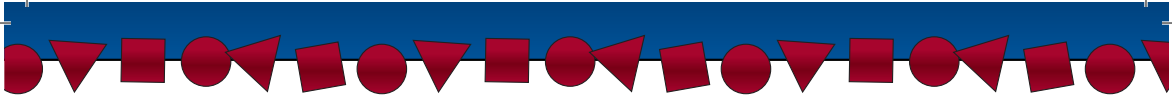
teke wugótowanje ze wšakorakimi póžywańskimi encymami pokazuju jasnje, až móžo ćłowjek měso jěsć a jo zmysłapołnje wužywaś a až jo to teke pśecej cynił. Wón pak to njetrjeba. Weto móžo luž, a teke dorostujuce góle, tyženje a mjasece dłujko wegetariski se zežywjowaś, mimo tego aby jomu něčo póbrachowało. Pśedewšym njetrjeba k tomu žedno mloko (wót drugich cycakow) abo jich produkty.

Kak pak pśi tom wuglěda z wita-minami a mineralijami/mikroelementami? Pśi wjelgin gódnej rostlinskej carobje z trajdu a wórjechami njewobstoj praktiski žeden tšach njedosegajucego zastaranja, jano z witaminom B 12 móžomy se mimo „cerwjonego” měsa (=gowježina, žiwina) lědba w dosegajucej mě-rje zastaraś. Swinjece abo kokošyne měso pśi tom njepomagatej, mloko teke nic!

Na tom městnje někotare zasadne pokiwy wó jěži měsa, kótarež njesu jano wažne za žiši: Zwěrcy bělk (měso, jěšnica, nutšikane, mloko, jaja ...) wubužijo, gaž jen pšawidłownje póžywamy, reakcije na zagórjenje, dalej reakcije na gnitosć w crjowach z nastašim amoniaka, což zasej škóži jěšam, nejwětšemu organoju za změnu mašizny a wótgadowanje.

Dalej wubužijo zwěrcy bělk pśe-kisanje šěla (pśez wóttwarne produkty) a njama žedne (trjebne) ba-lastowe mašizny. Pśedewšym mloko móžo z wopacnym wóženim imunowego systema wubužiś pówušenje za nastaše alergijow a z tym pśino-sowaś k nastašeju awtoimunowych chóroścow.

Wósebnje „industrielnje” kubla-ne řězne zbóžo ma se how pśez chemiske mašizny a antibiotika w kjarmnem futerje a pśez gentech-niski pśeměnjony futer wobglědo-waś ako problematiske. Dokulaž jo pśerězna pśetrjeba měsa kuždego našogo stašana wót 30 kg w lěše 1980 pśiběrała na 88 kg w lěše 2009, ma se to na kuždy pad wobglědo-waś ako problematiske a chórości spěchujuce. Wšykne studije ku waš-ni žywjenja su pokazali, až wegeta-rijarje se wuznamjeniju z tym, až su pśi wušych wugbašach mjenjej nad-padne na chórości. Na kóncu něnto wótegrono na zachopne pšašan-je: Se wě smějomy žiši wegetariski abo weganje zežywjowaś, gaž se intensiwnje z tym zaběramy. Jadno-rjej a lědba mjenjej strowe pak jo, gaž wobstoj zežywjenje (pó sešeńskej a pśechodneje fazy) za wětšy žěl ze zeleniny, trajdy, wórjechow a sada a gaž wjelgin gódne měso (na pś. wót



bioburja) jano rědko, snaž tak ako
pjerwej nježelu, a teke nic pšewjele
na blido pšizo a gaž se zwěrjecego

bělka inkluziwnje mloka, industriel-
nego cukora a zwěrjecego tucnego
do dalokeje měry wobijamy.

Bywamy starše, pšešěgnjomy!

Witaj-žišownja „Mato Rizo” Žyłow

Nowe šulske lěto jo se zachopiło!
W našej žišowni smy nejstarše žiši z
kupki 3, naše wjelike błudniki, rozžo-
gnowali.

Pšecej te nejstarše žiši z jadnotli-
wych kupkow změniju swóju kupku,
a to na kóncu prozninow. Pši tom
orientěrujomy se na tom „šulskem
lětniku”, do kótaregož žiši pó planje
zgromadnje do šule zastupiju.

Dłujko pjerwej až žiši kupki změni-
ju, je na pšešěgnjenje pšigótujomy.
Organizěrujomy kupki pšesegajuce
zgromadne góžiny za grajkanje, w
kótarychž te „nowe” žiši ze swójeju
drugeju rumnosću a z wótkubłařka-
mi se bližej wopóznawaju. Doně-
tejšne wótkubłařki wóstanu pak w
swóych kupkach a swóje nowe žiši
pšiwzeju.

Za nowych staršejšych wugótu-
jo kužda kupka staršejšynu zgro-
mažinu. Na njej se rozpowědaju
organizatoriske nastupnosći, doku-
laž se casy někotare struktury we
wótběgu dnja pšeměnjiju. Starjejše
mógu teke se pšašaš, aby zgromad-

nje ze swójiimi žišimi měli dobry start
w tej dalejwjeducej kupce.

Žeń pšešěgnjenja

Pó zgromadnem snědanju w starej
kupce rozžognuju wódny muž swó-
jich woplěwańcow z małym darom,
a te druge žiši z kupki tym, kenž da-
lej šěgnu, na rozžognowanje kiwaju.
Nowopšichadniki ga se južo wóca-
kuju. Žiši z kupki 3, někotare z nich
w kostimje błudnika, stoje špalěr a
pšewóziju je do rumnosći. Wšykne
zestupaju se do krejza a z „błudni-
kowym spiwom” se wóni wuwitaju.

**Smy błudniki how žylojske, žylojske,
žylojske! Smy błudniki how žylojske,
błyskate.** Kšasne to wuwitanje!

Kak pla lutkow w kupce 1 wuglěda

Liche městna w kupce wódnego
muža se něnto naměsće za wjelike
lutki pšigótuju. Na pšiducem dnju
pšešěgnjenja wšykne hyšći w kup-
ce lutkow zgromadnje snědaju.
Pótom pšizo wódny muž pó swój
nowy wódny lud. Lutk z kupki 1 žiši
z małym darom rozžognuju a jim
pšikiwajo. Něnto du žiši z hamkom

a mamkom do pśiduće kupcyne-
je rumności. Jich małe rucki nose
jaki a crjeje do drugeje garderoby a
połne wócakowanja glědaju te małe
wócka, co se něnto hyšći tak tšoj.
Narske a pitšku njewěšte rozglědu-
ju se w drugich rumnościach. Gaž
su městno w garderobje namakali
a wšykno składali, zgromažiju se w
krejzu. Wódny muž zachopijo swójo
swěžeńske mini-nagrono ze spiwom
wódneho muža a wuwitajo wšych
małych nowych cłonkow w kupce.

**Smy wódne muže žylojske, žyloj-
ske, žylojske! Smy wódne muže
žylojske, mokšojte.**

Pó tom wuwitanju wale se žiši
tšošku njesćerpnje a połne wjasela
na te jim njeznate grajki w rumności



a cuju se w kupce wódneho muža
jěsno doma.

Chto jo hyšći w kupce 1?

Kupka lutkow jo se pómjeńšyła,
a tak bywaju pśiduce dny tšošku
měrnjejše. Jo pak to jano krotke

wokognuše za wódychanje. Skóro
ga stoje te nejmlódše nowo pśi-
powěžone žiši ze swójimi starjejšy-
mi pśed žurjami a kšě z małymi, ně
z wjelikimi kšacami se dowazyš do
swěta. Wótkubłački je lubosćiwje a
starosćiwje pśiwzeju.

Wósebnu pśichylnosć nazgóni-
ju teke starjejše. Nachwatki jim na
jich pšašanja wótegranjamy, małe
wuspěchy z nimi žělimy a tšach wót-
wobrošijomy. Za kuždego mamy
wótwórzene wucho.

W pśiducych dnjach a tyženjach
nadejdu žiši swój rytmus a my cušni-
wje z jich małymi a wětšymi njeda-
rami wobchadamy a je wótpóramy.
Pśecej dajo móžnosć za wuměnu
a te pjerwjejšne wjelike lutki a wje-
like wódne muže swójim drugim
wótkubłačkam gjarže wulicuju, co
su něnto južo wšykno dožywili a co
nowego wuměju. Z wjaselim pśiglě-
dujemy, kak naše žiši wětše, aktiw-
nejše, sebjewěšćeje a mudrjejše
bywaju.

Wšykno ma swój cas a my wót-
kubłački smějomy naše lutki, wódne
muže a błudniki pšewóžowaš.

A skóro bužo w žiśowni zasej naš
normalny wšedny žeń a wšykno běžy
pó zwuconej wašni. Až do pśiduće
nazymy z nowēju změnu kupkow.

Annett Zyścyna/Mila Zachariasowa

Dejmy naš słod wótnowotki nadejś?

Mila Zachariasowa



Młoge pśidatne mašizny a kumštne arody w gótowych jězach našomu słóženju bejny zadoraju. Jo ga móžno, až naše słodowe nerwy pópuščuju a my pśecej intensiwnjeje słodowe zašišće trjebamy.

Aby nam scełego něco derje słóželo, dejmy teke móc derje nuchaś. Gaž wopytajomy nos zažaržujocy jabłuko, kšušku, syru kulku abo zelerij rozeznawaś, bužo to zawěsće šěžko. Dalšna komponenta jo cas, kótaryž na našu jězu nałożujomy. Njejžo jano wó to, z kótarymi pśicynkami jězu pśigótujomy, ale teke kak ju jěmy.

- Wzejomy se dosć casa?
- Kak jo naša jězna kultura?
- J ěmy tam a sem malsnje raz něco

stojecy abo ducy pó droze?

- Póžeramy wšo jano malsnje abo kusamy intensiwnje?
- Jěmy wědobnje abo stej telewizija a facebook našej pšewódnika?

PÓMAŁEM JĚŚĆ w měrnej atmosferje nabywa na gódnośe. Z tym se naše słodowe nerwy intensiwnje pózbužuju. Šym dlej caroba w

gubje wóstanjo, šim lěpje ga se słodowe pupki stimulěruju a zachopki póżywanja mógu w gubje lěpje statkowaś. Za měrnu jězu dejali se braś 20 min. casa, južo aby zawupytuli, až smy se teke kradu najědli.

Našym žiśam w žiśowni dawamy zajtša, połdnja a wótpołdnja dosć casa k jězi. Za snědanje pśigótujomy mały bufet a žiśi sebje wuběraju, co kšě jěć. Pśi wobježe mógu sebje žiśi swóju jězu sami ze šklow na talař braś a z tym teke wuběraju, wjele a co kšě raži jěć. Žiśi we wjelikej kupce gótuju to kradu samostatnje a teke te mjeńše žiśi směju sebje sami wuběraś a braś. To jo za wšych wobželonych napšawdu pozitiwne nazgónjenje.

Wšedna jěza jo casy teke słodowe dožywnjenje. Comy pak našym žiśam hyšći dalšne słodowe „nazgónje-nja” pórucyś. Som how někotare ideje za doma abo teke za žiśownju zběrała. Pši tom njejžo jano wó nazgónjenje, co jo słodke, kisale abo słone, ale teke wó to, až žiši toś te słodowe směry w kombinaciji nazgónjuju resp. nuance zwěšćuju. Jo něco na pš. mjenjej abo kradu słodke, słoži něco zrazom słodko a kisale abo něco wótše a słodko.



Kak zacuwamy pópšawem słod?

Na našom jězyku mamy tysace słodowych pupkow. Z nimi móžomy pěš słodowych směrow zacuwaś: słodko, kisale, słone, górko a umami, ten tak pomjenjony mėsowy, aromatiski słod (na pš. pši jěži parmezanowego twarožka). Kuždy słodowy směr pōzbužuju zmysłowe cele a toś te informacije pōdawaju se kaž elektriske impulse dalej do mórzgow.

Wó take słodowe eksplozije žo w našom graśu:

Wabjenje za gódowny dar

Znate a nowe adwentne,
gódowne a zymske spiwy za žiši

CD „Sněžynka”
(2017; 23 titulow)

CD „Gwězdka”
(2013; 18 titulow)

Nakup móžna w Serbskem
domje, pla Domowiny
a w Lodce



Co trjebamy?

Za skobodne wopytanje:

kobołk
parmezanowy twarożk
górk lemon
žalbijowy tej
paprikowu pastu a chili
zemske wórješki
šokoladu 50% wobstatka kakawy
šokoladu 75% wobstatka kakawy
mlocnu šokoladu
twarog
popkorn słony a słodki
kšěn

Za wopytanje ze zawězanyma wócyoma:

jabłuko
cybulu
górk
oranžu
winowu granu
citronu
sol
cukor
wšake zela
carnice abo maliny
kulki, syre
zelerij, łopjenaty salat



Prědna runda - wšykno se woglědaś - wótwórjenje

1. Nejprěj wuběramy sebje wšake wěcy z lisćiny. Powědamy, wótkul wóni pšidu, kak wuglědaju a wónjaju. Popšimajomy a wopytajomy wšykne pšicynki.

2. Pši tom jo wažne, až produkt dłužko w gubje wobchowajomy a jen z jězykom teke raz na njebjo tłocymy. Móžomy pši tom teke wócy zacyniś.

3. Dalej nejlěpje wopytajomy, lěc chrapka citrony na jězykowem kónjaku hynac słoži ako na boce (pitšku dalej slězy), žož móžomy areal "kisale" wopytaś. - Wucynk jo zajmny!



Druga runda - wupominanje za słoženje

How móžomy te produkty ceło jadnorje tym wopytaś daś, kenž kšě je raži wuproběrowaś.

Chto se dowožyjo slědujuce produkty wopytaś abo nalizaś?

Cybulu, kobołk, górki lemon, parmezan, žalbijowy tej, paprikowu pastu, słone zemske wórješki atd.

Słoži něco wótše?

Słoži něco górko?

Kak wónja?

Ka słoži něco, gaž sebje nos zažaržyjom (mam smarkawu)?

Složitej jabłuko a cybula kradu hynakšej abo kulka a zelerij?

Třešá runda - nuance póżnáš

How žo wó to, až z wopytaním nuance twaroga póżnajomy. Sžoží něčo mjenjej sžodko ako to druge? Co jo do jadnotliwych twarogowych jěžzow zaměššane?

Naraženja za slědujuce sžodowe směry:

twarog ze zelami

twarog z cybulu, solu a pjepjerjom

twarog z jagodami (carnicami, malinami, sžynicami)

twarog z mjodom



Smy twarog raz z citronu a tłusteju agawoweju měžgu pšigótowali (to jo był wjerašk) a raz z bananu a z kiwi. Za ten twarog njejsmy trjebali že-den pšidatny cukor.

Wobej wariantě sžodkego twaroga stej wubužitej zagórjetosć a bóžko njejsom měta dosć pšicynkow, aby mógała wšykne zekšěte guby spokojš.

Stwórta runda - wšykno šokolada

Móžomy w lože za šokoladu rozdžěle zwěšćiš?

Pódajomy tši šokolady z rozdžělnje wusokim wobstatkom kakawy.

Jo žiw, až njejsu wšykne žiši gronili, až jim mlocna šokolada nejlěpjej sžoží. Młoge lubuju teke 50%-oj-sku šokoladu a někotare samo 75%-oj-sku.

Gaž su wšykne swóje sžodowe pupki tak pšawje treněrowali a skobodnje se nowym sžodowym wupominanjam stajili, móžomy přědnu rundu graš.



Prědne graše – pšicynki wugódaś

Kradu pó libje žiśi pšigótujomy a nastajamy pšicynki. Kužde góle wupytajo sebje partnerja a zgromadnje woglědujotej se bje wubrane pšicynki.

Kuždy pórík trjeba 10 šklickow a 2 x 10 kórtkow z pšicynkami:

jabluko	cybula
górka	banana
citrona	cukor
sol	twarožk
peterzilija	dyla

Jaden grajař-partnař (partnař nr. 2) sejži z kšebjatom k blidoju, tak až šklicki njewiži. Pód šklickami lažy wustšigana kórtka, kótaraž jo samska ako produkt w šklicce (wobraz górki słuša pód šklicku z górkou).

Partnař nr. 2 zacynijo wócy (abo wócy se jomu zawěžotej). Partnař nr. 1 wupytajo produkt ze šklickow a dajo jen partnarjeju nr. 2. Toś ten pónuchajo na njom, wupytajo a pomjenijo jen.

Partnař nr. 1 wupytajo drugu pšawu kórtku z kopicki a połožyjo ju ku šklicce.

Gaž jo wótegrono było pšawe, lažytej něnto dwě samskej kórtce spóromje sebje. Za tym až jo wšykno wopytane, kontrolěruju žiśi na zakłaže pširědowanych wobrazow.

Wšykno pšawje? Pótom jo drugi partnař z wopytanim na rěže.



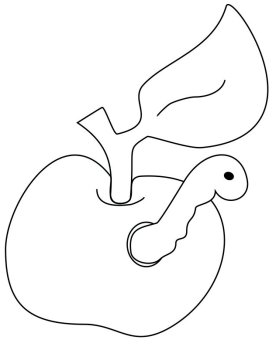
Dalšne graša w pšiduce m Staršejšym lisće.

Co sliša gromadu? - Wo

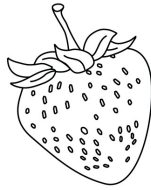


dalšny material k temje „sad“ namakajošo pód /weiteres Materi

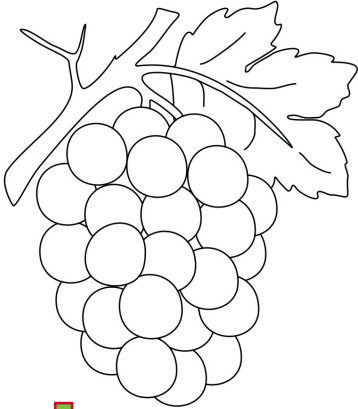
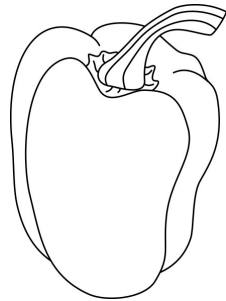
Nas gehört zusammen?



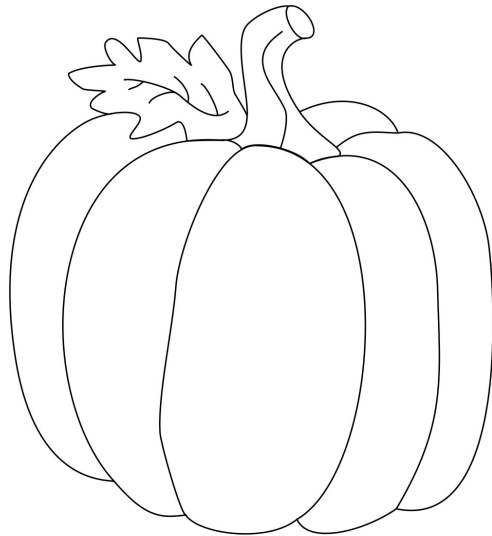
R



W

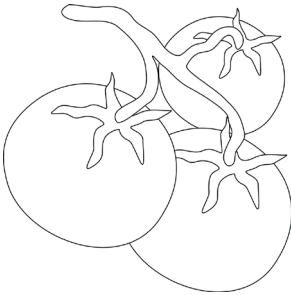


P



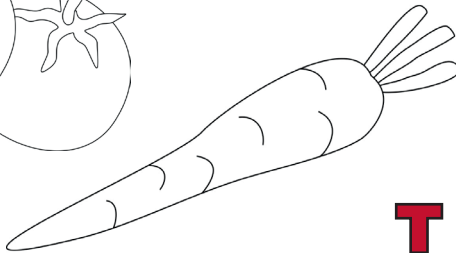
M

J

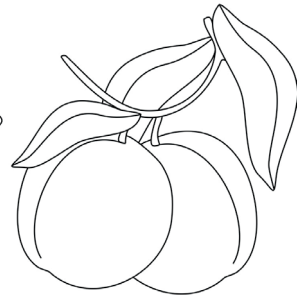


S

B



T



terial zum Thema „Obst“ finden Sie unter www.dyrdakojstwo.de.

Kleines Wörterbuch – matki słownik

Möhre	marchew	Kürbis	banja
Apfel	jabłko	Wein	winowa grana
Erdbeere	śtyńca	Pflirsich	ryaschen
Paprika	paprika	Tomate	tomata

Spiel 1 – Zutat erraten

Je nach Anzahl der Kinder richtet sich die Menge der bereitgestellten Zutaten. Jedes Kind sucht sich einen Partner. Sucht euch die gewünschten Zutaten heraus und schaut sie euch an. Es werden bis zu 10 Schüsseln pro Paar zurechtgestellt und es gibt 2 x 10 Kärtchen mit den Zutaten (Beilage).

Apfel	Zwiebel	Käse	Petersilie	Salz
Gurke	Banane	Zucker	Zitrone	Dill

Ein Spiel-Partner (Partner 2) sitzt mit dem Rücken zum Tisch, so dass er die Schüsseln nicht sieht.

Unter den Schüsseln ist das ausgeschnittene Kärtchen, passend zum Inhalt (Bild der Gurke zu Schüssel mit der Gurke platzieren).

Partner 2 schließt die Augen (oder die Augen werden verbunden). Partner 1 sucht eine Zutat aus den Schüsseln und gibt sie Partner 2.

Dieser riecht daran, kostet es und muss es benennen.

Partner 1 sucht das passende zweite Kärtchen aus dem Stapel 2 und legt es zum Schälchen.

War die Antwort richtig, so müssten nun zwei gleiche Kärtchen nebeneinander liegen.

Nachdem alles verkostet wurde, kontrollieren die Kinder anhand der zugeordneten Bilder.

Alles richtig? Super!

Dann ist der andere Partner mit dem Verkosten an der Reihe.

Runde 4 - alles Schokolade

Gibt es Unterschiede in Schokoladen festzustellen?
 3 Schokoladen mit unterschiedlich hohem Kakaanteil werden zum Kosten gereicht.
 Schokolade mit 50% Kakaogehalt,
 Schokolade mit 75% Kakaogehalt und
 Vollmilchschokolade
 Erstaunlich, dass nicht alle Kinder die Vollmilchschokolade als ihren Favoriten benannten, es gab auch viele Liebhaber der 50%igen Schokolade und einige mochten sogar die 75%ige.
 Nachdem alle Geschmacksknospen so richtig trainiert worden sind und sich mutig neuen Geschmacks Herausforderungen gestellt wurden, kann eine Spiele-Runde durchgeführt werden. Passende Spiele finden sie im nächsten Elternbrief.

Runde 3 - Nuancen erkennen

Hierbei kommt es darauf an, heraus zu schmecken, was dem Quark die Nuance verleiht.
 Schmeckt etwas weniger süß als andere?
 Was ist in den einzelnen Quarkspeisen untergerührt?
 Folgende Geschmackssrichtungen hier als Vorschläge:
 Quark mit Kräutern
 Quark mit Zwiebeln, Salz und Pfeffer
 Quark mit Beeren (Heidelbeeren, Himbeeren, Erdbeeren)
 Quark mit Honig
 Wir haben den Quark einmal mit Zitrone und Agavendicksaft angerichtet (das war der Renner) und einmal mit Banane und Kiwi. Dieser Quark kam ohne irgendeinen zusätzlichen Zuckerstoff aus.
 Beide süßen Quarksorten lösten Begeisterung aus und ich hatte leider nicht genug Zutaten, um alle Geschmacksknospen (also alle lieben Münder) zu befriedigen.

Hier kann man einfach diese Dinge zum Verkosten geben, an diejenigen, die dies gern probieren möchten.

Wer traut sich folgende Dinge zu kosten oder anzulecken?

Zwiebel, Knoblauch, Bitter Lemon, Parmesan, Salbeitee, Paprikapaste, Erdnüsse gesalzen usw.

Schmeckt etwas scharf?
Schmeckt etwas bitter?
Wie riecht es?

Wie schmeckt etwas, wenn ich die Nase zuhalte (Schnupfen habe)?

Schmecken Apfel und Zwiebel sehr unterschiedlich, oder Kartoffel und Sellerie?

Runde 2 - Herausforderung für den Geschmackssinn

1. Zuerst wählen wir uns aus der Liste verschiedene Sachen aus. Wir sprechen über Herkunft, Aussehen und Geruch. Alle Zutaten berühren und kosten wir.
2. Wichtig ist hierbei, dass man das Produkt lange im Mund behält und auch mal mit der Zunge an den Gaumen drückt. Man kann dabei auch die Augen schließen.
3. Des Weiteren probiert man am besten aus, ob ein Tropfen Zitronen an der Zungenspitze anders schmeckt, als an der Seite (etwas weiter hinten) wo das Areal "Sauer" zu schmecken ist. -> Die Wirkung ist interessant!

Runde 1 - alles anschauen - Eröffnung



Zum Schmecken mit verbundenen Augen:

Apfel
Zwiebel
Gurke
Orange
Weintraube
Zitrone
Salz
Zucker
verschiedene Kräuter
Heidelbeeren oder Himbeeren
Kartoffel, roh
Sellerie
Salat

Was brauchen wir?

Zum mutigen Probieren:
Knoblauch
Parmesankäse
Bitter Lemon
Salbeitee
Paprikapaste und Chili
Erdnüsse
Schokolade 50% Kakaanteil
Schokolade 75 % Kakaanteil
Vollmilchschokolade
Quark
Popkorn, salzig und süß
Meerrettich

wird ein kleines Buffet bereitgestellt und die Kinder wählen frei, was sie essen möchten. Am Mittagstisch können die Kinder selbst ihr Essen aus Schüsseln auf den Teller auftragen und somit wählen sie auch, wieviel und welche Sachen sie gern essen möchten. Die Kinder in der großen Gruppe machen dies sehr selbstständig und auch den kleineren Kindern wird es ermöglicht, selbst zu wählen und selbst Hand anzulegen. Das ist durchaus für alle Beteiligten eine positive Erfahrung.

Das tägliche Essen ist mitunter ein Geschmackserlebnis. Doch möchten wir unseren Kindern noch zusätzliche Geschmacks-„Erfahrungen“ bieten. Hier habe ich ein paar Ideen für zu Hause oder auch für die Kita gesammelt. Es geht hierbei nicht nur um die Erfahrung was süß, sauer oder salzig ist, sondern auch da-her oder salzig ist, sondern auch darum, diese Geschmacksrichtungen in Kombination zu erfahren, bzw. Nuancen festzustellen. Ist z.B. etwas weniger süß oder sehr süß, schmeckt etwas süß und sauer gleichzeitig, oder etwas scharf und süß.

Wie schmecken wir eigentlich?

Auf unserer Zunge sind Tausende von Geschmacksknospen. Mit ihnen können wir fünf Geschmacksrichtungen wahrnehmen: süß, sauer, salzig, bitter – und umami, den sogenannten fleischigen, würzigen Geschmack (z.B. beim Genuss von Parmesankeise).

Jede Geschmacksrichtung reizt die Sinneszellen und wie elektrische Impulse werden die Informationen an das Gehirn weitergeleitet. Um solche Geschmacksexplosionen geht es in den Spielen auf den nächsten Seiten.

Werbung für ein Weihnachtsgeschenk
Modern arrangierte, von Kindern in nieder-
sorbischer/wendischer Sprache gesungene,
bekannte und neue Winter-, Advents- und
Weihnachtslieder in Rundfunkqualität.
CD „Sněžynka“ (2017; CD enthält 23 Titel,
zur CD gehört ein Heft mit Texten und Noten
der Lieder.)
CD „Gwězdka“ (2013; 18 Titel)
kauft möglich im Haus der Sorben,
bei Domowina oder in Lodka



Durch viele Zusatzstoffe und künstliche Aromen in Fertiggerichten wird unser Geschmackssinn beeinträchtigt. Es ist durchaus möglich, dass unsere Geschmacksnerven abgestumpfen und wir immer intensivere Geschmackseindrücke brauchen. Damit wir überhaupt etwas gut schmecken, müssen wir auch gut riechen können. Wenn man versucht, mit zugehaltener Nase Apfel, Birne, rohe Kartoffel oder Sellerie zu unterscheiden, so kann das schwierig werden. Viel Spaß bei dem Versuch.

Eine weitere Komponente ist Zeit, die wir für unser Essen aufwenden. Es geht nicht nur darum, mit welchen Zutaten unser Essen zubereitet ist, sondern auch wie wir es essen.

Essen zu uns oder sind Fernsehen und Facebook unsere Begleiter? "LANGSAMER ESSEN" in ruhiger Atmosphäre gewinnt wieder an Wert Dadurch bekommen auch unsere Geschmacksnerven intensivere Anregungen, denn je länger eine Nahrung im Mund verbleibt, desto besser werden die Geschmacksknospen stimuliert und die ersten Verdauungsvorgänge können im Mund besser greifen. Für eine entspannte Essenszeit sollte man sich 20 Minuten gönnen, schon um zu merken, ob man auch ausreichend gesättigt ist.

Unsere Kinder geben wir in der Kita morgens, mittags und nachmittags ausreichend Zeit für die Nahrungsaufnahme. Zum Frühstück



- Nehmen wir uns austretend Zeit?
- Wie ist unsere Esskultur?
- Essen wir zwischendurch mal schnell im Stehen, oder unterwegs auf der Straße?
- Schlucken wir nur schnell alles runter oder kauen wir gründlich?
- Nehmen wir bewusst unser

se aus dem Weg. Immer gibt es die Möglichkeit des Austausches und die ehemals großen Lutken und großen Wassermänner erzählen stolz ihren anderen Erzieherinnen, was sie nun schon alles erlebt haben und was sie Neues können. Mit Freude



sehen wir zu, wie die Kinder größer, aktiver, selbstsicherer und schlauer werden. Alles hat seine Zeit und wir als Erzieherinnen dürfen die Begleiter unserer Lutken, Wassermänner und Irrlichter sein. Und bald hat uns der normale Kitaalltag wieder und alles läuft in seinem gewohnten Rahmen. Bis zum nächsten Herbst und dem nächsten Gruppenwechsel.

Annett Sischke/Mila Zacharias

Etwas ungeduldig und voller Freude stürzen sich nach dieser Begrüßung die Kinder dann auf das für sie unbekannte Spielzeug im Raum und fühlen sich bald zu Hause in der Gruppe des Wassermannes.

Wer ist noch in der Gruppe?

Bei den Lutken haben sich die Reihen gelichtet. Etwas ruhiger geht es in den nächsten Tagen im Tagesablauf zu. Doch das ist nur ein kurzer Augenblick des Luftholens, denn schon bald stehen die allerjüngsten frisch angemeldeten Kinder mit ihren Eltern in der Tür und möchten die kleinen, nein großen Schritte in die Welt wagen. Liebevoll und fürsorglich werden sie von

den Erzieherinnen aufgenommen. Besondere Zuwendung erfahren auch die Eltern. In Tür- und Angelgesprächen werden Fragen beantwortet, kleine Erfolge geteilt und Ängste ausgeräumt. Für jeden gibt es ein offenes Ohr.

In den folgenden Tagen und Wochen finden die Kinder ihren Rhythmus und behutsam gehen wir mit den kleineren und größeren Unzulänglichkeiten um und schaffen die-

Wie ist der Tag des Umzuges?

schiedet der Wassermann seine Schützlinge mit einem kleinen Geschenk. Die anderen Kinder der Gruppe winken denen, die weiterziehen, zum Abschied zu. Die Neu-

ankömmlinge werden schon erwartet. Die Kinder der Gruppe 3, einige davon im Irrlicht-kostüm, stehen Spalier und begleiten sie in den Raum. Alle kommen zu einem Kreis zusammen und mit dem "Blutdnik-Lied" werden sie begrüßt.

Smy študniki how zylojske, zyloj-
ske, zylojske! Smy študniki how zy-
lojske, byyskate.

Ein toller Empfang!

Wie sieht es bei den Lücken in

Gruppe 1 aus?

Die frei gewordenen Plätze in der

Wassermanngruppe werden nun von einem zum anderen Tag für die großen Lutken vorbereitet. Am fol-

genden Umzugstag wird noch in der Gruppe der Lutken gemeinsam gefrühstückt. Danach holt der Wassermann sein neues Wasservolk ab. Der Lutz der Gruppe 1 verabschiedet die Kinder mit einem kleinen Geschenk und winkt zum Abschied.



Smý wódne muze zlylojske, zlylojske, zlylojske! Smý wódne muze zlylojske, moksojte.

Nun geht es mit Sack und Pack in den nächsten Gruppenraum. Die kleinen Hände tragen Jacke und Schuhe in die andere Garderobe und voller Erwartung schauen die kleinen Augen, was nun noch so passieren wird. Zwischen Neugierde und kleiner Unsicherheit schweift der Blick in den anderen Räumen umher, ist der Platz in der Garderobe gefunden und alles verstaut, treffen sich alle zum Kreis. Der Wassermann eröffnet seine Mini-Festrede und mit dem Wassermann-Lied begrüßt er die kleinen neuen Mitglieder der Gruppe.

Ein neues Schuljahr hat begonnen! Wir haben in der Kita die ältesten Kinder der Gruppe 3, unsere großen Irrlichter, verabschiedet. Die Eltern der Kinder sind meistens genauso aufgeregt wie die Kinder. Es findet für die jeweils ältesten Kinder der Gruppen ein Gruppenwechsel statt, der zum Ende der Ferien durchgeführt wird. Wir orientieren uns hierbei an einem „Schuljahrang“, das heißt, für welche Kinder gemeinsam der Schuleintritt geplant ist. Lange bevor der eigentliche Gruppenwechsel stattfindet, werden die Kinder auf den Umzug vorbereitet. Um den Übergang zu erleichtern, werden gruppenübergreifende Spiel-Schnupperstunden organisiert, in denen die „neuen“ Kinder den anderen Raum und die Erzieherinnen näher kennen lernen. Die bisherigen Bezugserzieherinnen verbleiben in den Gruppen und nehmen die Neuankommlinge entgegen. Jede Gruppe gestaltet eine Elternversammlung für die neuen Eltern. Hier werden organisatorische Sachen besprochen, da sich mitunter einige Strukturen im Tagesablauf verändern. Die Eltern können Fragen stellen, um gemeinsam mit ihnen

Wir werden älter, wir ziehen um! Witaj-Kindertagesstätte „Mato Rizo“ Sielow

Tisch kommt und der sonstige Konsum von tierischem Eiweiß inklusive Milch, von industriellem Zucker und tierischen Fetten weitestgehend vermieden wird.



die Eingangsfrage: Man darf Kinder vegetarisch oder vegan ernähren, wenn man sich genügend damit beschäftigt. Einfacher und kaum weniger gesund ist es aber, wenn die Ernährung (nach der Still- und Übergangsphase) zum größten Teil aus Gemüse, Getreide, Nüssen und Obst besteht, hochwertiges Fleisch (z. B. vom Biobauern) nur selten, also vielleicht wie früher am Sonntag, in nicht so großer Menge auf den

nen oder anderen Vater beruhigen, ist der Mensch von seiner Entwicklungs- und seiner Lebensgeschichte her nie ein reiner Vegetarier gewesen. Sowohl unsere Faunreaktionen im Darm mit Ammoniakbildung, was wiederum die Leber als größtes Stoffwechsel- und Entgiftungsorgan belastet, des Weiteren führt es zur Übersäuerung des Körpers (durch die Abbauprodukte) und enthält keine (notwendigen) Ballaststoffe. Vor allem Milch kann zur Erhöhung der Allergiebereitschaft durch Fehlsteuerung des Immunsystems führen und mitverantwortlich sein für die Entstehung von Autoimmunerkrankungen.

Insbesondere „industriell“ aufgezogene Schlachttiere sind hier durch chemische Stoffe einschließlich Antibiotika im Mastfutter und gentechnisch verändertes Futter als problematisch anzusehen. Die Zunahme des durchschnittlichen Fleischkonsums je Bundesbürger von 30 kg im Jahr 1980 auf 88 kg im Jahr 2009 ist durchaus als problematisch und krankheitsfördernd anzusehen. Sämtliche Studien zur Lebensweise haben gezeigt, dass sich Vegetarier durch weniger Übergewicht und weniger Krankheitsanfälligkeit bei höherer Leistungsfähigkeit auszeichnen.

Zum Schluss nun die Antwort auf die Frage: Wie sieht es dabei mit den Vitaminen und Mineralien/Spurenelementen aus? Bei einer hochwertigen pflanzlichen Kost einschließlich Getreide und Nüsse besteht praktisch keine Gefahr einer Minderversorgung, lediglich das Vitamin B12 ist nur schwer ohne Verzehr von tierischem „Fleisch“ (=Rind, Wild) in ausreichender Menge aufzunehmen. Schweine- oder Hühnerfleisch hilft dabei übrigens nicht, Milch auch nicht.

An dieser Stelle ein paar grundsätzliche Hinweise zum Fleischkonsum, die nicht nur für Kinder wichtig sind: Tierisches Eiweiß (Fleisch, Wurst, Innereien, Milch, Eier...) führt bei regelmäßiger Zufuhr zu Entzündungsreaktionen, weiterhin zu Fäulnisreaktionen im Darm mit Ammoniakbildung, was wiederum die Leber als größtes Stoffwechsel- und Entgiftungsorgan belastet, des Weiteren führt es zur Übersäuerung des Körpers (durch die Abbauprodukte) und enthält keine (notwendigen) Ballaststoffe. Vor allem Milch kann zur Erhöhung der Allergiebereitschaft durch Fehlsteuerung des Immunsystems führen und mitverantwortlich sein für die Entstehung von Autoimmunerkrankungen.

Insbesondere „industriell“ aufgezogene Schlachttiere sind hier durch chemische Stoffe einschließlich Antibiotika im Mastfutter und gentechnisch verändertes Futter als problematisch anzusehen. Die Zunahme des durchschnittlichen Fleischkonsums je Bundesbürger von 30 kg im Jahr 1980 auf 88 kg im Jahr 2009 ist durchaus als problematisch und krankheitsfördernd anzusehen. Sämtliche Studien zur Lebensweise haben gezeigt, dass sich Vegetarier durch weniger Übergewicht und weniger Krankheitsanfälligkeit bei höherer Leistungsfähigkeit auszeichnen.

Zum Schluss nun die Antwort auf die Frage: Wie sieht es dabei mit den Vitaminen und Mineralien/Spurenelementen aus? Bei einer hochwertigen pflanzlichen Kost einschließlich Getreide und Nüsse besteht praktisch keine Gefahr einer Minderversorgung, lediglich das Vitamin B12 ist nur schwer ohne Verzehr von tierischem „Fleisch“ (=Rind, Wild) in ausreichender Menge aufzunehmen. Schweine- oder Hühnerfleisch hilft dabei übrigens nicht, Milch auch nicht.

An dieser Stelle ein paar grundsätzliche Hinweise zum Fleischkonsum, die nicht nur für Kinder wichtig sind: Tierisches Eiweiß (Fleisch, Wurst, Innereien, Milch, Eier...) führt bei regelmäßiger Zufuhr zu Entzündungsreaktionen, weiterhin zu Fäulnisreaktionen im Darm mit Ammoniakbildung, was wiederum die Leber als größtes Stoffwechsel- und Entgiftungsorgan belastet, des Weiteren führt es zur Übersäuerung des Körpers (durch die Abbauprodukte) und enthält keine (notwendigen) Ballaststoffe. Vor allem Milch kann zur Erhöhung der Allergiebereitschaft durch Fehlsteuerung des Immunsystems führen und mitverantwortlich sein für die Entstehung von Autoimmunerkrankungen.

weitem die von Raubtieren. Woher nehmen sie die Kraft und die Ausdauer? Offensichtlich können also Säugtiere – auch im „Kindesalter“ – Eiweißstrukturen wie z. B. die Muskeln, wachsen lassen (Zunahme an Masse und auch an Kraft), ohne übermäßig eiweißreich ernährt zu werden. Die notwendigen Bausteine, die Aminosäuren, werden also dazu im Körper selbst aufgebaut und (nach der Stillzeit) auch aus pflanzlicher Kost aufgenommen und ggf. weitere nach Bedarf daraus „hergestellt“. Notwendig ist dazu ein funktionierendes Darmmilieu mit seinen Billionen von (guten) Darmbakterien, durch die diese Syntheseleistung möglich ist. Dennoch, und dies mag den ei-

Schon diese Frage an sich, so berechtigt sie angesichts mancher medial überhitzter Diskussion scheint, am Ende beantwortet werden, vorher müssen wir aber ein paar grundsätzliche Überlegungen anstellen.

- Ein (gesunder) gestillter Säugling verdoppelt innerhalb von 5 Monaten seine Körpermasse, in 12 Monaten verdreifacht er sie. Sämtliche dabei aufgebauten Strukturen – Muskeln, Immunsystem, Organe, Knochen etc. – benötigen dazu Proteine (=Eiweiß, =Aminosäuren). Zu keiner Zeit besteht ein höherer Eiweißbedarf, als in den ersten 12 Monaten. Der gestillte Säugling schafft dies, obwohl die Muttermilch nur 1,2 – 2 % Eiweiß enthält, der Rest sind hauptsächlich Fette, Kohlehydrate und Wasser. Wie ist das möglich?
- Säugtiere (z. B. das Kalb) trinken nach dem „Säuglingsalter“ keine Milch mehr. Sie wachsen aber immer weiter. Wodurch?
- Die stärksten, größten, langlebigsten Säugtiere sind Pflanzenfresser (z. B. Elefanten, Hirsche). Ihre Ausdauerleistung übersteigt bei



Darf man Kinder vegetarisch oder sogar vegan ernähren?

Dr. Ute Liebisch, 4. Teil

Liebe Eltern,

Wissenschafter haben festgestellt, wenn Kinder mehrere Sprachen gleichzeitig lernen, befähigen sie ihr Gehirn zur flexiblen Informationsaufnahme und können in mehreren Sprachen die wichtigsten Regeln optimal und schneller erlernen.

Dabei liegt der größte Vorteil des gleichzeitigen Sprachenlernens in der erhöhten Aufnahmefähigkeit während des Lernens selbst. Kinder hören die Sprache bereits im Mutterleib. Mit sechs bis zehn Monaten plappern sie (da-da-da) und mit etwa einem Jahr wenden sie ihre ersten Wörter an. Mit drei Jahren sprechen die meisten Kinder bereits mehr als 1000 Wörter in kurzen Sätzen. Wichtig ist, dass die Sprachen klar getrennt werden und Sie, liebe Eltern, mit Ihren Kindern viel und deutlich sprechen und ihnen vorlesen. Als Orientierung im Erwachsenenalter gilt, die regionale (Sorbisch), die Staatssprache (Deutsch) und mindestens eine der Weltsprachen zu erlernen. Derzeit steht in der Liste nach Anzahl von Muttersprachlern an erster Stelle Mandarin-Chinesisch, dann Spanisch und an 3. Stelle Englisch.

Im Namen des Sorbischen Schulvereins e. V. wünsche ich Ihnen einen schönen Herbst mit vielen interessanten Kinderbüchern und schauen Sie auch auf unsere Web-Seite: www.dyrdomdej.de.

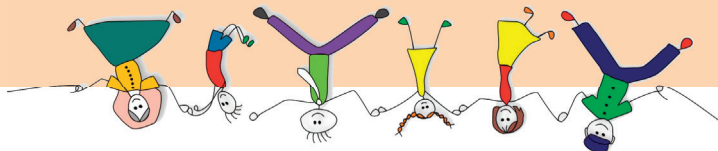
Bleiben Sie und Ihre Familien gesund!

Ihre

Ludmila Budar

Ludmila Budar

Vorsitzende des Sorbischen Schulvereins e. V.



Inhalt:

Darf man Kinder vegetarisch oder sogar vegan ernähren? 4. Teil, Dr. Ute Liebsch

Wir werden älter, wir ziehen um!, Witaŕj-Kindertagesstätte „Mato Rizo“ Sjelow

Müssen wir unseren Geschmack wieder neu entdecken?, Milla Nagorina

Geschmacksexplosionen gibt es in unserem Spiel

8

6

3

1



Elternbrief

2020/15

