

Da peste dièta? Èzzan alla-darsòrt

In ta' vo haüt, di laüt bizzan neméar baz z'èzza. Tüat süachan aff Google zo venna hundartar diète, ummana strembar baz d'andar, un alle vorhóazan zo machanz gesùnt, magar un schümma. Ma höart vil ren vo "clean eating", "paleodièta", "low carb", "dièta vegana" un no vil mearr. Ma baz böllnsa muanen, alle dise

fremmegen börtar? Hefpar à pinn "clean eating", boda iz inglés vor "plittegez gièzza": in àndre börtar, èzzan lai di frutte vo dar earde un vo dar natür, daz peste vrisch von gart, àna zo legada vil darzùar. Übaràllz in di statt, di laüt hãm biane zait zo khocha un soin gebónt zo khoava vil vertegez gièzza von supermerkà, voll

pitt konservént, varm un àndre sboineraìn. 'Z iz hoatar ke èzzan asó alle tage mage nèt soin gesùnt. An lestn, "clean eating" billz muanen nicht àndarst baz "èzzan azpida tüan di baké", eppaz boda, da ka üs, aniaglaz khinn vorstéat, ma 'z soinda studjós bodada drau schraim gântze libardar – un laüt bodase khoavan! Eppaz gântz àndarst iz di "paleodièta": azpida khütt 'z bort, billz muanen èzzan azpi di laüt vo dar stuazait, boda hãm gelebet vo dar katza un vo daz sèll bosa hãm augelest in di beldar: an lestn, lai vlaisch, frutte un gegrés. Haltante kunt ke di laüt, in da sèll zait, hãm gelebet nèt lengar baz 20, 25 djar, a söttana dièta paritmar nèt soin sovl gesùnt: 'z menglnda bichtege minerél un vitamin boma vennt in khorn, in di milch, in khes, in di legümi un asó vür. Daz geläichege varlért vor di vedjetarié, boda èzzan



Istituto Cimbro
Kulturinstitut Lusérn
Tel. 0464-78.96.45
info@kil.lusern.it
www.lusern.it



khumma vlaisch un khumman visch, un vor di sèlln boda vorzichn in karboidrâte (low carb): proat, ris, bigln, pult un asó vür. Übar di "vegé" – makma khön asó? – berata vil z'schraiba, ma disa böta habar nèt genümma platz. Tüat khön ke sa èzzan nicht boda khint von vichar: ne milch, ne öala un no mindar vlaisch. Ma 'z iz no nèt allz: nèt lai 'z gièzza mocht soin "vegä", 'z geplëttra, di schua, di soaft, di salbe vor in mustätz un allz daz sèll boma nützt o. Ma vorstéat ke 'z iztada hintar a gântza birtschaft boda mövart vil, vil gèlt. No a böta: èzzan asó mage nèt soin gesùnt, übaràllz vor di khindar! An lestn dar sinn vo aniaglana dièta iz zo geba eppaz au, sovl bi 'z berat plittegar tozze. Ma 'z mentsch – asó habar

gelirnt ka schual – iz vo natür an "allzvrèzzar": ombrómm schöllataren nèt gödarn alle di guatn sachandar boden schenkht Gottarhear? Un ma gäre, a tiabas a böta, günnenen a khlummana sünt o: a tökkle tschoko làta, a snit turt pitt gemèkkatn ruam, a vrischa bira un a drai patètia hãm no nia getöatet niamat un soin "güatzla" boda süazarn 'z lem. So in luste un kontént iz bichte vor di seal un vor di gesùnthait o. Sichar, 'z soinda laüt boda, peng inan beata odar inaran alerdjia, mang nèt èzzan allz: in dise kase iz hërta bichte rensan pinn dokhtur. Ma vor berda iz gesùnt un bill stian asó, izta lai a dièta alümma: èzzan alladarsòrt – natürlích pitt maz.

Paolo Pergher

Questa sera spegni la TV ed esci. La tua Comunità ti aspetta perché tu sei importante. Vennense zo reda pittnàndar

In un mondo fatto di rapporti frettolosi e vite frenetiche, la sera è facile sedersi davanti alla televisione o al computer e assopirsi ascoltando l'ennesima telenovela o il trito e ritrito dibattito sul Governo, o gli scandali e le violenze quotidiane oppure navigare noiosamente sul web.

di vita vissuta, si parla di tanti errori fatti, ma anche della speranza di poter tornare a sognare, a divertirci come si faceva un tempo con meno individualismo e tanta voglia di volersi bene.

in komputer odar vorà dar televisiong z'sauga. Vil vert riftma njänka an lestn von prográmm ke ma inslaft vort aftn kanapé.

La CRI Altipiani propone alla comunità dell'Alpe Cimbra e non solo, di uscire almeno per una sera per trovarsi a parlare insieme e affrontare diversi temi che accompagnano a importanti riflessioni. Si legge, in questo progetto, il coraggio della sfida, la speranza di far tornare la voglia di discutere, ascoltare, passare del tempo insieme.

Gli incontri sono iniziati il 26 aprile e proseguiranno fino al 01 giugno. Potrete trovare il calendario dettagliato degli eventi in programma sulla pagina Facebook della Croce Rossa Italiana - Comitato Locale Altipiani e sulle locandine affisse e distribuite sul territorio.

Eppaz àndarst zo tüana, in dise abas von lángez, khint geovalt von Roat Kraütz vodar Hoachebene: gian auz von haüs un vennense pittnàndar zo reda drau aft sachandar bodaz gian à alln un bobar lem alle tage. Stian pittnàndar machtaz höarn eppaz mindar alümma un vorlört in allz ditza gelóava, in a lem boda sik di bèlt bèkhsln bahémmezar baz daz sèll bobar soin guat nà z'stananar.

Un unico filo conduttore: l'uomo, quello di un tempo e quello dei nostri giorni, con le sue contraddizioni e i suoi molti difetti.

Tra tutte queste belle ed interessanti proposte, trova spazio anche un appuntamento a Lusérn, con uno spettacolo sulla Grande Guerra, realizzato con libero adattamento dei testi di Mario Rigoni Stern ed Emilio Lussu, l'11 maggio, alle 16.00 in Sala Bacher.

Daz Roat Kraütz hatt inngerichtet dise trèff boda àgian in mentsch, trèff boda süachan zo vorstiana bia 'z izta gebèkhsln 'z lem, bia 'z iz gest gestarn un bia 'z iz haüt.

L'uomo sofferente, ferito, violento, egoista, ma anche coraggioso, solidale, umano. Sullo sfondo le storie del nostro tempo che, stagione dopo stagione, ci hanno resi incapaci di sognare. Attraverso momenti

In a bèlt boda loaft bahémme un bobar squàse neméar hãm zait zo pensàra aft üs sèlbart, daz abas müade gerift, daz destrarste zo vorliara vort di pensiarn, iz sitzansè lai vorà

Ma redet vo baibar un mánnen, asó vorlört un vil vert desperàrt, znicht o azpeda zoang di disgrätzie boda vürkhemmn alle tage, ma lai o von ploaz laüt boden gem zo tüana zo

QUESTA SERA NIENTE TELEVISIONE, USCIAMO PER INCONTRARCI E VIVERE IN COMUNITÀ
#CROCIROSSANONSOLOEMERGENZA

Con il patrocinio:

pezzra 'z lem von àndarn. Dise trèff kontàrn stòrdje von sèlln bodase vorliarn ma von sèlln o boda no soin guat zo schauga vür un zo intruamannen a pezzrana bèlt vor alln. Di trèff hãm àgeheft atz 26 von abrél, atz Lavròu, un bartn vürgian vor in gântz lángez.

Atz 11 von madjo bartada soin ummandar atz Lusérn o, aftaz earst bèltkriage, pittnan spetàkolo argenump von geschràiba vo Mario Rigoni Stern un Emilio Lussu, mánnen boda 'z kriage hãmz gelebet un subirt aft soi haut.

(n.g.)

Bidrùmm atz Lusérn

Bar paitn alln in lusérnar un in tschelln vo Lusérn atz Lusérn di earstn drai tang von prachant. Zo bizzasan mearar tüat gian atti website von Kulturinstitut www.istitutocimbro.it

Bidrùmm atz Lusérn

1-3 giugno prachant Juni 2018

Mearar baz 650.000 alpìn ka Tria

Dall'11 al 13 maggio torna a Trento, per la quinta volta nella storia, l'Adunata Nazionale degli Alpini nella sua 91ª edizione. La città si è già organizzata per l'arrivo di molte persone e per il loro supporto, anche l'Alpe Cimbra è pronta per il grande evento: troviamo visite guidate ai luoghi e sentieri della Grande Guerra, aperture straordinarie dei Musei e la possibilità di visitarli tutti con la Trentino Guest Card oppure con biglietti cumulativi. Non ci resta quindi che approfittare, anche noi trentini, di questa occasione per scoprire ancora una volta la storia della nostra terra.

Loco vo Lavròu un da sèll vo Amatrice o, zoa zo gedenkha ünsarne tschelln von terremòt von vorgànnatn djardar.

Da zboate boch von mánat vo madjo di alpin von gântz Beleschlánt bartnse vennen ka Tria vor da vünfte adunàda da kan üs. Vor dise drai tang, 11, 12 un 13 von madjo di statt vo Tria un alle di lentar nàmp bartnse boróatn zo trèffa vil laüt. Ka Tria iz sa allz augerichtet, 'z izta an piáno boda spèrrt alle di beng nàmp in zentrum un boda skonsigliàrt zo giana kartza nàmp pin aute, umbrómm pitt sovl laüt makma stian blokàrt. In zentrum vodar statt izta sa khent offegetànt a botége lai pitt souvenir vo Tria un vodar gântzan redjóng gemacht genàu vor di alpin zoa zo gedenkha disan trèff. Un biar att ünsarna hoachebene, baz habar augerichtet vor di alpin? Ünsar Alpe Cimbra o hatt pensàrt ettlane appuntamenti vor di sèlln tang. Ma heft à an vrait pitt viar visite guidate atti schümman staigela: Nella Forra del Lupo un Sui luoghi della battaglia atz Folgràit un Nà in Tritt von Bolf un Dalle Storie alla Storia atz Lusérn. Atz Lavròu, anvétze, barta soin a trèff pittn Fernando Larcher zo reda affz kriage 1914-1918 un, hërta abas, an kontzèrt vo solidarietà pinn kòro Stella Alpina vo Lavròu un pinn kòro ANA vo Latina, 'z bartnda soin di Pro

An sànzta, anvétze, mabar zornirn zo giana z'sega di trincee von Nüsslar, in werk vo Sanbastiò odar in ünsar werk, partirante vo Milegrüam. Abas barta soin an àndadar kontzèrt vo kòri pinn kòro Martinella vo Serrada, Le Fontanelle vo Lavròu un ünsar Zimbar Korale o bart singen atz Folgràit in sèll abas. Di musei vodar hoachebene, Base Tuono atz Folgràit pinn auzstellung "Brazing Skies", dar Werk Belvedere vo Lavròu pinn "di cemento, roccia e acciaio" bartn offestian alle di tage. Atz Lusérn venntma offe 'z Haus von Prükk, in Forte Werk Lusérn un in Dokumentationszentrum un pittar möglicheit zo macha an uantzen bildjètt vor alle drai, sparante eppaz. Ma paitet alòra, da kan üs o, di alpin zoa zo vaira alle in pittanàndar.

Giada von Galén

