

## Öise Lade 1-2012, p. 54

Lavurar cun il chau u corporal-main a chasa, en biro, en il liber u ir a scola - tut quai dovra blera sostanza. Igl è impurtant ch'ins possa far tranteren ina pausa per sa mover in pau u per laschar ir ils patratgs sin in'otra via, ma era per tancar forza ed energia. Perquai prepar jau duas giadas a di ina marena per mias figlias.



### **Pausa**

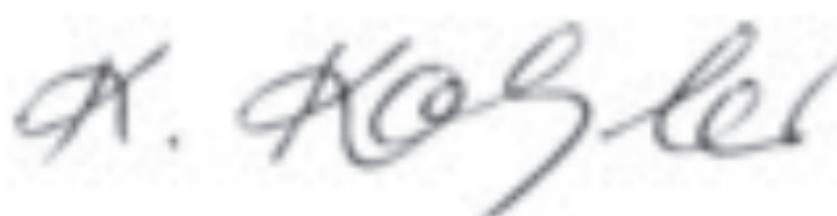
Ina preferescha per regla in fritg u ina verdura, l'otra plitost in Dar-Vida u insatge sumegliant. I na sto gnanc esser bler.

Cler, in mail è e resta in mail. Ina carotta è e resta ina carotta ed ina cucumera na sa mida era betg. Tuttina fatsch jau mintgant insatge spezial e transmud ina carotta en in crocodil privlus cun blers pizs sin il dies, ina buccuna ed egl smanatschents. Mintgant daventa la carotta dentant er ina flauta. Or da la cucumera tagl jau cun ina furma da biscuits flurs ed or dal peperoni fatsch jau stailas. Er il mail po variar en la furma: mintgant datti rintgs cun ina rusna, mintgant snics «normals» e mintgant daventa il mail er in bau da Nossadunna u in rustg. Quai fatsch jau cun in chavaminz. Magari integresch jau insanua anc in'uetta u nuschs.

Vi dals egl da mias mattas ves jau alura ch'ellas sa legran sin lur pausa e che quella vegn a gustar forsa anc dapli che uschiglio.

Gea, talas pausas èn impurtantas e sch'ellas vegnan anc curunadas cun ina pitschna surpraisa, alura èsi anc pli bel.

A revair!

A handwritten signature in black ink, which appears to read 'K. Kohler-Pattis'.

*Karin Kohler-Pattis*