



Su schwätze mir

Von Katharina Schaaf

Dat Fastewonner

Mol sechs Woche lang zo
faste
schräift die Fastzäit ons vur.
Mol dä Körper zo entlaste,
dat es en
Entschlackungskur.

Mer ißt Quellmänner met
Schale,
einfach su, gar nix dobäi.
Körner wiere grobb
gemahle,
gelöffelt als
Verdauungsbräi.

Salat, Gemees on vill Säfte,
Sprudde(w)asser literwäis.
Alles bieten die Geschäfte,
on och braune, ongescheel-
te Räis.

Faste kann mer och

dorchwachse,
wenn mer off die Trennkost
baut,
ißt mer häit en halwe Haxe,
morje e Pond Sauerkraut.

Dat Gewicht gieht roff on
ronner,
Rock, dä es mol eng, mol
wäit.
Doch Schlankheits-on
Fastewonner
die get es sugar noch häit.

Wollt das Wonner Ihr
erleewe,
denkt an Fett, Fleisch on
Fesch,
loßt Euch Uhmas Koch-
booch geewe,
handgeschriwwen, gläich
nohm Kreesch!

24.2.1999

Katharina Schaaf