



**Fiori e piante nella lingua Walser**  
**Blljümi un bauma in Éischemtöitschu**  
**Meie òn bouma òf Greschèneytitsch**







Comune  
di Issime



Comune  
di Gressoney-Saint-Jean



Comune  
di Gressoney-La-Trinité

# **Fiori e piante nella lingua Walser**

**Blljümi un bauma  
in Éischemtöitschu**

**Meie òn bouma  
òf Greschèneytitsch**

DIZIONARIO ILLUSTRATO

Realizzato dal Comune di Issime

Traduzione testi in Lingua minoritaria Töitschu  
a cura dello sportello linguistico di Issime

Traduzione testi in Lingua minoritaria Titsch  
a cura degli sportelli linguistici di Gressoney-Saint-Jean e Gressoney-La-Trinité

Revisione testi a cura di Mauro Bassignana

Fotografie a cura di: Mauro Bassignana, Vittorio De La Pierre, Claudio Goyet,  
Sara Ronco, Sebastiano Ronco

Si ringraziano tutti coloro che hanno collaborato con gli Sportelli linguistici,  
il Walser Kulturzentrum e l'Associazione Culturale Augusta

© 2010, TIPOGRAFIA DUC  
Località Grand Chemin, 16  
I 1020 SAINT-CHRISTOPHE

Tutti i diritti riservati al Comune di Issime

Progetto realizzato nell'ambito della tutela delle minoranze linguistiche  
e finanziato con i fondi della legge 15.12.1999, n. 482  
*«Norme in materia di tutela delle minoranze linguistiche storiche»*

ISBN: 978-88-87677-46-1

Nei Comuni di Issime, Gressoney-Saint-Jean e Gressoney-La-Trinité, situati nell'alta Valle del Lys ai piedi del Monte Rosa, vivono tuttora popolazioni di origine walser, minoranza etnico-linguistica di origine alemanna, insediatesi sin dall'anno mille.

L'idioma walser ha conservato le sue antiche radici e rappresenta il segno distintivo dei Walser stessi, al punto che ancor oggi permette di riconoscere come tale chi lo parla, distinguendolo nettamente dagli abitanti della rimanente sfera linguistica tedesco-alemannica.

Le nostre popolazioni Walser possiedono ancora una competenza attiva della lingua minoritaria originaria, nelle sue varianti Töitschu a Issime e Titsch a Gressoney, anche se purtroppo il loro utilizzo sta lentamente diminuendo, soprattutto tra le generazioni più giovani.

Nell'intento di tutelare e valorizzare la cultura e la lingua Walser, i Comuni di Issime, Gressoney-Saint-Jean e Gressoney-La-Trinité da alcuni anni hanno formulato e approvato appositi progetti, che beneficiano dei finanziamenti previsti dalla legge 15 dicembre 1999, n. 482 «*Norme in materia di tutela delle minoranze linguistiche e storiche*». L'attuazione dei progetti finanziati, in virtù di apposita convenzione stipulata ai sensi e per gli effetti dell'articolo 86 della legge regionale 54/1998, è stata affidata al Comune di Issime.

Il libro «*Fiori e piante nella lingua Walser - Bljümü*

un bauma in Éischemtöitschu-Meie òn bouma òf Greschòneytitsch» realizzato con la collaborazione degli sportelli linguistici attivi nei tre comuni, costituisce una delle molteplici iniziative sin qui intraprese, a salvaguardia delle lingue minoritarie.

La pubblicazione, ricca di fotografie interamente scattate sul nostro territorio, è nata dall'esigenza di recuperare e tramandare i toponimi di piante, fiori ed erbe che tutti possiamo incontrare nelle nostre passeggiate oppure nei numerosi orti tuttora curati e coltivati.

Il risultato è, a nostro avviso, una guida di piacevole consultazione, che può aiutare a riconoscere il regno vegetale delle nostre montagne e contestualmente tramandare alle generazioni future suggerimenti, curiosità e lingua che hanno caratterizzato la vita dei nostri avi. Tutti i testi sono riportati nelle tre lingue, differenziate dal colore del carattere, nero per l'italiano, rosso per il Töitschu e blu per il Titsch. Ringraziando vivamente coloro che, anche in questa occasione, hanno collaborato al progetto, auguro a tutti di voler riscoprire il piacere di camminare sulle nostre montagne, di ammirare la natura che ci circonda ma soprattutto di non dimenticare chi, su queste montagne ha vissuto, lavorato e faticato, anche per noi.

Il sindaco del Comune di Issime  
Christian Linty

Gli usi riportati nella pubblicazione sono stati tramandati oralmente dai nostri antenati e non sono supportati da alcun fondamento scientifico. Lasciamo valutare ai lettori se sperimentare o meno quanto indicato!

Alcuni toponimi non sono stati indicati in lingua minoritaria Titsch, in quanto sconosciuti.

**Gli alberi  
e gli arbusti**

**D'bauma  
un d'büschunh**

**D'bouma  
òn d'bischna**

## Abete bianco

*Abies alba*

**d'woarnju**

**d'wisse tannò**

La resina mescolata  
con del burro  
viene usata  
per cicatrizzare  
le ferite.

Z'büdsunh  
gmischluts mit  
anghe brouch  
mu vür tun  
z'varheilen d'wiani.

Tiemò bruche  
z'bäch gmé Schlòt  
mèttem ange fer  
z'heile d'wönne.



## Abete rosso

*Picea excelsa*

## di tannu

## de tannò



Contro il catarro:  
mettere delle  
gemme di abete  
rosso in un vaso  
di vetro, coprire  
di zucchero  
ed esporre al sole  
per trenta giorni.  
Consumare  
al bisogno.

Ankeen dan kattre:  
lécken tannuspitza  
in as klassenz vasi,  
bdéckhjen mit  
zücker; lécken in  
d'sunnu vür dréisg  
toaga.

Gäge de  
katar: lecke  
d'tannòsprossié  
émмене glesene  
wase, ptecke  
mëttem zécker òn  
lecke én d'sònnò  
fer drissg taga.

## Acero di monte

*Acer pseudoplatanus*

**dan ahere,  
dan ahore**

**der ahòre**

Legname da lavoro  
e ottima legna  
da ardere.  
Foglie raccolte  
in fascine  
per nutrire i caprini  
durante l'inverno.

Weerchholz un  
gute hérte witt.  
Machun guavi laub  
vür geen dan geisse  
da winter.

Wéerchholz òn  
guet brennholz.  
Machò gòarbe loub  
fer nere d'geis em  
wénter.





**Agrifoglio**  
*Ilex aquifolium*

**z'leidulaub**



## **Betulla**

*Betula pendula, pubescens*

**d'birhu**

**d'bérchò**



## Bosso

*Buxus sempervirens*

**z'buéis**

**de bòcks**



Legno usato  
per fare cucchiaini  
da caffè, scodelle  
e mestoli.

Um machun  
kaffulöffiltini,  
nepfjini un güanini.

Tiemò z'holz  
bruche fer  
leffeltene, naffa òn  
potscha z'machò.





## Castagno

*Castanea sativa*

da chéschtılbaum

de cheschteniòboum

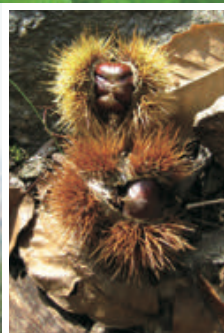
Il legno di castagno non era indicato per la cenere da bucato poiché macchiava la biancheria.

In passato, quando i tempi erano più difficili, le castagne erano una vera risorsa: nelle minestre, nel pane, lessate, arrostiti e lo scarto per nutrire gli animali.

Da chéstılbaumene witt ischt nöit kannhen wol vür eschu um bouhun.  
Zéiti hinner d'chéschtinji sên gsinh an gruass spéis: in d'chuchi, im bruat, gsottnu, broatnu un d'lljkschtu vür geen dam via.

Z'cheschteniòholz éscht ni gsid brucht fer d'äschò vòn d'lougò wòròm hät gfläckèt d'wäsch.

Duezòmoal, wenn de zitte sinn gsid òntällòr, d'cheschtenie sinn gsid es guets spis: en d'nässé, em brot, gsottne, broatne òn d'léckschtò fer de tiere z'nere.



## Ciliegio

*Prunus avium*

da chrisbaum

de chrieschbaum



L'acqua in cui hanno bollito i peduncoli essiccati è utilizzata contro le indigestioni, come diuretico e sedativo delle vie urinarie.

«Non sei tu colui che ha messo il peduncolo alle ciliegie».

*Detto issimese*

Mu leit siden di dorr chrisuschanza un das wasser tringh mu ankeen les indigestion, vür tellur muan machun wasser un vür weschen ous da Iljéib.

«Bischt nöit dou den das het gleit da schwanz da chrisu».

Z'wasser woa heimò gsottet di dorne chrieschschwanza éscht bruchte fer z'magòwéh òn fer tällòr machò wasser

**Crespino**  
*Berberis vulgaris*

**d'witju**

**d'wièkè**

Le bacche,  
molto acidule,  
sono commestibili  
e si dice  
che ne facevano  
persino del vino.

Is treit souri bérrini  
das mu mat essen  
un seentsch dâchi  
heji unza gmachut  
darmit wéin.

D'sure berré  
chammòsché ässe  
òn tiemò séege  
dass heimò béssen  
de wi gmacht.





## Dafne mezereo

*Daphne mezereum*

## d'lénnhununbérrini d'schlangòberrò



Le bacche  
sono velenose.

Ündŝchi oaltu hen  
gseit das séji gift.

Sinndŝch vergòfté  
berré.

## **Edera**

*Hedera helix*

## **z'lürrunulaub**





## Faggio

*Fagus sylvatica*

**d'buhu**

**d'buechò**



Le foglie del faggio si raccolgono, in autunno, per fare giacigli o pacciamature poiché si dice tengano molto caldo. Il faggio è legname da lavoro e un'ottima legna da ardere.

D'buhun trüchni lees mu zseeme d'hérbscht vür béttgüter ol vür bdéckhjen d'blljümi antweegen d'schi seen d'schi pheji gut woarm. D'buhu ischt auch weerschholz un da witt ischt ein dar béschtu um arweermen.

D'bletter vòn d'buechò läsmòsché em herbscht fer machò d'bette òn fer ptecke d'blieme wòròm séegentscht dass tien hä véll woare. D'buechò ésch wéerschholz òn guet brennholz.

## Fico

*Ficus carica*

da vigbaum

de figòboum

I fichi secchi  
fatti bollire nel latte  
sono ottimi  
da mangiare contro  
il raffreddore  
e la tosse, si beve  
anche il latte in cui  
sono stati cotti.

Di dorr viga gleiti  
siden im milch  
tün wol ankeen  
d'arvruarti un da  
huschte, mu musst  
tringhien auch  
d'milch.

De dorre fige  
gleite siede en  
d'mélch sinn  
guete z'ässe gäge  
d'struchò òn de  
hueschte òn tiemò  
trénge ou d'mélch  
woa sinn gsid  
gsottne.



## Frassino

*Fraxinus excelsior*

## dan ésch

## der esch



Il legno di frassino viene usato per fabbricare slitte e carriole e manici di utensili vari; è una buona legna per riscaldamento. Il fogliame dato alle mucche da latte dicono faccia produrre molto burro. Come l'acero sfrondare per preparare fascine per i caprini.

Éschenz holz brought mu vür machun stolli vür schlitti, steinbeeri un stilla vür di trüeli un auch gute witt um d'êchi arweermen.  
Z'laub ischt barren anghé.  
Wi dan ahore schneiten um machun guavi laub vür d'geiss.

Z'esch holz éscht brucht fer machò schléttna, charrette òn halba fer d'woafene; éscht en guets brennholz.  
Z'loub ésch guets fer d'mélchchie fer machò en guet ange.  
Wie der ahòre machò gòarbe loub fer d'geiss.



**Gelso**

*Morus alba*

**da murbaum**



## Ginepro

*Juniperus communis*

**z'reckelti**

**d'räcketrò**



Le bacche vengono usate in cucina come spezie ed impiegano tre anni per maturare. Vin brülé con aggiunta di bacche di ginepro contro la tosse ed i tremiti della febbre.

D'reckultunbérrini brought mu wi spéziéréi un geit ne dröi joar um réipfen.  
Dan gsottne dri reckultunbérrini ankeen da huschte un d'schüttini.

D'berré sinn bruchte wie gwértz òn riffen noa dri joare.  
D'rochtiò mét räcketròberré fer de hueschte òn z'fieber.

## Ginestra dei carbonai

*Cytisus scoparius*

## di dšchennechtru

Tagliare le ginestre,  
lasciarle sotto  
la pioggia (così si  
romperanno più  
facilmente) e farle  
seccare per avviare  
il fuoco nel camino.  
Verdi si utilizzano  
per fare le scope.

Trommun di  
dšchennechtri, dšchu  
loan gien wetter (sua  
tündsch dšchi tellur  
brechen) un té dšchu  
lécken dérren um  
amprénnen z'vöir;  
Grünu vür machun  
beesmara.

Tiemò hackò d'ginestre,  
šché loa ònder de  
räge (sotte tiendšché  
tällör bräche) òn šché  
tònz dérre fer z'fir  
z'emprenne. Alz griené  
tiemošché bruche fer  
bäsma z'machò.





**Lampone**  
*Rubus idaeus*

**d'ampunéréi**

**d'hémberrò**



## Larice *Larix decidua*

## de lérch

### da liarch

Mettere della resina in un recipiente a bagnomaria nell'acqua bollente e fare i suffumigi, ottimo espettorante. La resina lavata sette volte cambiando sette volte l'acqua e unita al burro viene usata per fare maturare ascessi e ferite, ha azione antisettica. Sempre la resina è ottima contro le screpolature delle mani. Il decotto di germogli è utilizzato come purgativo del sangue, contro i travasi di bile e le indigestioni. Legname molto usato nelle costruzioni, travature, balconate, ecc.

Vür béssur oatmun arweermen d'liartschunu «a bagnomaria», lécken drouf z'hopt bbackhts mit am patte. Weschen d'liartschunu sibbe vért un génh töischun z'wasser, mierun dri anghe, ischt guts vür tun z'varheilen d'wiani un di tromma, ischt vür désenfecter. D'liartschunu leit mu auch von d'chlékh. Lécken siden d'liarchuspitza un tringhien vür scheiden z'blut, ankeen z'eiter un les indigestion. Mu broucht vill da liarch vür steegun, holzurun di tachi, machun schopfa, ecc.

Fer bessrò den oate lecke d'lértschenò wälche em woarems wasser òn de stuchò. D'lértschenò gwäschne sebne moal geng en subers wasser méttér ange éscht bruchts fer tue riffe gschwäre òn wònne, ésth fer désenfeziere. D'lértschenò éscht guete gäge d'gschprengte hen. D'sprostisanò éscht bruchte fer reingè z'bluet òn gäge z'magowéh. Z'holz éscht véll brucht fer bue, fer d'trolene òn d'schoffa.





## Lauro

*Laurus nobilis*

**z'beejulaub**

**de lòrbenòbom**



Una bacca  
di lauro, un pezzo  
di castagna d'india  
e tre noccioli  
di pesca pestati  
assieme, si dà  
al bestiame  
per digerire.

An beeju, a stukh  
chéschtenju  
d'inde un dröi  
peerscheerni  
bischtitì zseeme,  
vür z'via um  
digérer:

En lòrbenòberrò, e  
stòck cheschteniò  
d'india òn dri  
péerzèngchéerne  
zéeme béschtòté,  
tiemòsché dem vé  
gä fer z'zerre.

**Lillà**

*Syringa vulgaris*

**da vucksuschwanz**

**de flider**



**Limone**  
*Citrus limon*

**z'limmunh**

**de zetrònò**



**Maggiociondolo di montagna**  
*Laburnum alpinum*

**dan albor**

**d'hänngelò**





**Mandorlo**  
*Prunus dulcis*

**da manhdelbaum**

**de mandleboum**



## Melo

*Malus domestica*

**dan öpfilbaum**

**der effélboom**

«Serbare una mela  
per la sete».  
(Essere previdenti).  
Detto issimese

«Pheen an öpfil vür  
an dust».

«Ufbeware en effél  
fer de dòrscht»  
(Vorséstégé si).

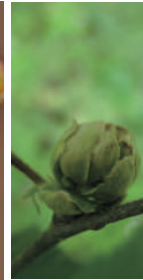
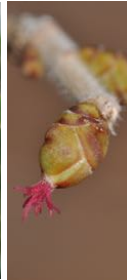


## Nocciolo

*Corylus avellana*

**d'stoudu**

**d'haslò**



Foglie raccolte in fascine per nutrire i caprini durante l'inverno. Per conservare le fascine venivano ritirate nel fienile e messe in verticale con le punte rivolte verso l'alto una contro l'altra. «L'annata che porta molte nocciole porta molte coppie (matrimoni)». Detto issimese

Machun guavi laub vür geen dan geisse da winter;  
Vür hüten d'guavi het mu d'schu gleit in di dilli eina ankeen d'andra schlechtu mit dam spitz in dar luft.  
«Z'joar das treit vill hassunuss treit vill kubbji».

Machò gòarbe loub fer nere d'geis em wènter. Fer ufbeware d'gòarbe sinn kéemet héndèrzòchne én der dielé òn gleite schlechte mét dem spétz én der loft.



## Noce

*Juglans regia*

da nussbaum

de nössbaum

Si diceva un tempo di non sostare all'ombra del noce poiché, essendo molto fredda, ci si poteva facilmente ammalare.

L'olio di noci è usato per curare i geloni.

Il mallo di noce per combattere l'anemia.

Le foglie secche adagiate sulle patate conservate negli scavi in cantina tengono lontani i topi e tenute negli armadi tengono lontane le tarme.

Tempi addietro, quando ancora c'erano grossi alberi, si facevano parecchi mobili; tavoli con un'unica asse, porte, sedie, armadi, ecc. A Fontainemore c'era ancora, non molto tempo fa, il torchio con il suo addetto, dove si portavano le noci sgusciate per farne dell'olio, con il rimanente si faceva il pane di noci (nussbruat).



A voart hentsch gseit nòit stoan unner am nussbaum antweegen d'schat ischt z'vill choalti un d'ljöit sèn gcheen tell chrangh.

Z'nüssüeli tut wol ankeen d'möili.

Dan pilljantsch helft wier das ischt churz im blut.

Bdéckhjen di trüffili mit nussbaumen trüchni in d'kruatu loan nòit arbéjurun d'möisch un in d'ermerini goantsch wol ankeen di d'schoamili.

Z'éiti hinner hentsch gmachut mit dam nussbaum vill dinnhi, tischini mit ar einig luppu, türri, karri, ermerini, ecc. Zar Pischu ischt noch gsinh, nòit lannhuscht, z'üalumandji woa d'ljöit hen troan d'gscheidnu nuss um machun üeli, mit was ischt bljibbe hentsch gmachut z'nussbruat.

Es moal heimò gseit z'ni sché gstelle em schatte vòm nössbaum wòrò èscht gsid cholta òn heimòsche chònnò erchrangh.

Z'nösséle èscht brucht fer bessrò d'gròrò

Il mallo hélt wéer èscht chòrz em bluet.

D'dorre bletter gleite òf d'héerfia ém chàr tien hà witt d'misch òn gleite en d'käntra tien ha witt d'schabe.

Es moal, wenn sinn gsid noch gròse bouma, heimò gmachòt véll möblé; tésscha mét en einzége lade, térra, carie òn kántra, ecc. Zer Pesschò èscht gsid ni langòrscht il torchio woa heimò treit d'nösse fer machò z'éle òn mét d'reschò heimò gmacht z'nössbrot.





## Ontano verde

*Alnus viridis*

**di truasnu**

**de dròsnò**



L'ontano verde  
fornisce ottima  
legna fine  
per l'alpeggio.

Di truasni dinun  
gute chleine witt  
vür z'alpu.



De dròsnò tuet gä  
guete chleine wétt  
fer d'alpò.



## Ontano comune, bianco

*Alnus glutinosa; Alnus incana*

d'érllju

d'erlò

È con il legname di ontano che si fanno molti zoccoli. Si usa il legno nelle fondamenta poiché non marcisce a contatto con l'acqua. I ciocchi di ontano sono ottimi per cuocere il pane.

Is ischt mit dam érljene holz das mu machut vill holzen zuakla.

Mu broucht z'holz vür soassun drouf antweegen is voulit nöit im wasser. D'érlljunu schéiter goan wol vür bachen.

Mét d'erlòholz tiemò machò véll holtsche. Tiemò bruche z'holz fer d'fondament wòròm tuez ni fule ém wasser. Z'holz éscht guetz fer bache z'brot.



**Pero**

*Pyrus communis*

**dan birbaum**

**de béròboum**



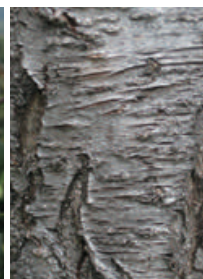


**Pesco**

*Prunus persica*

**dan peersbaum**

**de péerzénboun**



## Pino cembro

*Pinus cembra*

## d'oarbu

## d'oarbò



Legno chiaro  
e profumato,  
si utilizza  
per foderare  
i «piellje» (tinelli)  
dei nostri paesi.

D'oarbu, as schianz  
louters holz,  
brouhentsch vür  
wénnun d'piellji van  
in ündšchi léner:

Lutters òn schénz  
holz dass tiemò  
bruche fer fietrò  
d'stòbe vòn  
endšché lender.

## Pino silvestre

*Pinus sylvestris*

di tiallju

de télò





**Pioppo tremolo**  
*Populus tremula*

**d'aspu**

**d'äschpò**



Il pioppo viene  
usato come legna  
da ardere.  
«Tremare  
come una foglia  
di pioppo»  
*Detto issirnese*



D'aspu brought mu  
vür witt.  
«Réidugun wi as  
aspenz laub».



D'äschpò éscht  
bruchté wie  
brennholz. «Zéttrò  
wie en äschpò  
blad».

## Prugnolo

*Prunus spinosa*

## dan brüazal

I fiori sono lassativi  
per i bambini.  
I frutti hanno  
proprietà  
antidiarroiche.

D'bljümi helfen  
da chinne goan  
z'bouchsch.  
D'fröiti tün wol  
ankeen z'bouchwia.

D'meie tien helfe  
de chénn z'buchsch  
goa. D'fròcht tuet  
wòl gäge z'abfiere.





**Quercia comune o farnia**

*Quercus robur*

**di tscheechnu**

**d'eiche**



## **Ribes rosso**

*Ribes rubrum*

**d'sentjuhantsbèrrini  
o d'ribes**

**d'johannesberré**

Ricco di vitamine,  
ha proprietà  
lassative.

D'sentjuhantsbèrrini  
helfen wier das ischt  
hérts z'bouchsch.

Éscht guet wenn  
simmò verstopfte.



## Rhododendro

*Rhododendron ferrugineum*

**d'jöipu**

**d'studòmeiò**



«Essere in collera».  
Detto issimese.

«Sinh ouf tur  
d'jöipi».



## Rosa selvatica

*Rosa canina*

da helfduare

d'hälfò dòre

Il frutto (grattacul)  
è ricchissimo  
di vitamina C.  
Con i petali  
si prepara l'acqua  
di rose che è un  
ottimo collirio  
dall'azione  
antinfiammatoria.

Z'grattacul het vill  
vitamina C.  
Mit dan bljümu hann  
mu as wasser das  
geit wol vür lécken  
in d'auge wénn d'schi  
sén inflammés.

D'fròcht hät véll  
vitamina C.  
Mét d'bieme tiemò  
channò z'ròsòwasser  
dass éscht guets  
fer d'ouge wenn  
hämmò en  
entzéndong.





## Rovo

*Rubus spp.*

## da murranh



Con il terreno sgombro da neve e il tempo bello d'inverno le capre escono e trovano qualche foglia verde da mangiare, dove ci sono i rovi.

«Quando la volpe è sazia di more dice che sono acide»

*Detto issimese*



Dan ganze winter d'geiss vinnen as poar grüni blëtter um essen, woa sën d'murranha.

«Wénn dar vucks ischt volli mouri seeder d'schi séjji souru.»

Noa dass éscht fòrt de schné òn méttès schénz wetter d'geis tien us òn fénnend'sch griené bletter z'asse, woa sinn d'rovi.

«Wenn de fòcks hät gnueg more kasset seit's dass sinn'sch suré».

## Salice cinereo

*Salix cinerea*

## da wéisal



**Salice comune**

*Salix alba*

**d'soalu**

**de fälach**



## Salice da vimini

*Salix viminalis*

## dan gurratz

Legno molto  
flessibile  
ed elastico,  
utilizzato  
per intrecciare  
cestini.

Dan gurratz  
broucht mu vür  
machun koavenji.

Z'holz éscht  
déchtég biegsam  
òn elaschtég,  
òn bruchts fer  
chrättna z'machò.





**Sambuco rosso**

*Sambucus racemosa*

**d'holdernu**

**d'holdéernò**



## Sambuco nero

*Sambucus nigra*

## d'holdernu

## d'holdéernò

Dal fiore si ottiene un ottimo sciroppo.  
Con i frutti, ricchi di vitamine, si prepara la marmellata, ottima come medicinale contro la tosse e il raffreddore.  
L'infiorescenza del sambuco contro il mal di denti: bollirla in pochissima acqua e applicare sulla parte dolente.

D'holdernun bluscht ischt guti vür machun schirop.  
Mit d'holdernun bérrini, volli vitamine, mach mu d'marmellata, das ischt a remmedi ankeen da huschte un d'arvruarti.  
D'holdernun bluscht ankeen z'wia an di zénn: siden in lljütschil wasser un d'scha lécken vom wia.  
Mu machut auch tisenu ankeen d'arvruarti mit chöllje, geerviu, iewulewu un holdernun bluscht.

D'holdéernòmeiò éscht guete fer machò sirop.  
Mét d'holdéernòberre, vòlle vitamine, tummò machò d'marmeladò, guete fer bessrò d'hueschte òn d'struchò.  
D'holdéernò bluescht gäge z'zennòwé: siedes ém wenégs wasser òn pattenierò.



**Sorbo  
degli uccellatori**

*Sorbus aucuparia*

**dan gürgentsch**

**de gérgetschboum**





## Sorbo montano

*Sorbus aria*

da melbaum

de mälboum

Le bacche  
del sorbo montano  
sono commestibili,  
sono migliori dopo  
le prime gelate.

D'melbérrini mat  
mu essen, sén  
béssur noa das  
dšchi hen gvruare.

D'mälberre  
hammòsché ässe,  
sinn guetòr noa  
d'érschtò gfròrò.

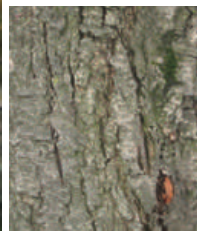




**Susino o prugno**  
*Prunus domestica*

**da froumbaum**

**de zwätschkòboum**



## Tiglio

*Tilia platyphyllos*

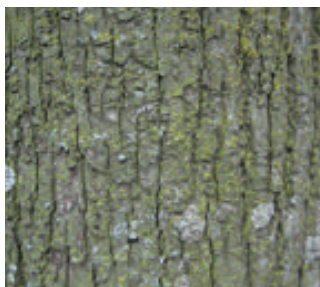
d'Ijinnu

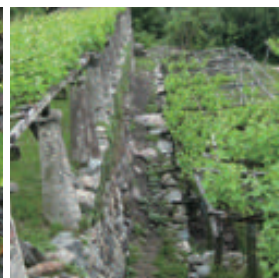
de léndeboum

La tisana con  
l'infiorescenza,  
messa a seccare  
all'ombra,  
per curare  
l'insonnia e contro  
il raffreddore.

Di tisenu mit dan  
bljümu, gleitu  
dérren in d'schat,  
vür muan béssur  
schloafe un ankeen  
d'arvruarti.

D'tisanò mét  
d'blieme, gleite  
dérre ém schatte,  
fer chònnò schloafe  
bessòr òn gäge de  
struchò.



**Vite***Vitis vinifera***da wéingoarte****de trube**

Come ricostituente latte e vino: in una scodella mettere un cucchiaino di zucchero, un goccio di buon vino, mungervi dentro l'ultimo latte della mungitura e bere all'istante. Contro la polmonite il brodo caldo con un po' di vino. Per combattere raffreddore e polmonite «wéiweermi»: lavorare un uovo con dello zucchero, aggiungere panna e vino a piacere, mescolare e far addensare sul fuoco. Come tonico per i nervi: far sciogliere del midollo di bue, mescolarlo con del vino, aggiungere della salvia e spalmarlo sulle parti interessate. Contro i geloni applicare sulla parte dolificante aceto, acqua e sale, questa miscela serve pure per guarire gli ematomi. Per arrestare le emorragie nasali si piega in quattro un panno di canapa, si bagna in acqua e aceto e si pone sulla fronte o sulla nuca. Anticamente l'aceto era usato come disinfettante.

Milch un wéin vür arbürren as chranghs: in a napf lécken a löffiutu zücker; an trienu gute wéin, melhjen dri d'létschtun bljicki un tringhien oan passrun dan groabe. Ankeen d'sticha woarm brüji dri an tropf wéin. D'wéiweermi ankeen d'arvruarti un d'sticha: bljawan as ei dri zücker; mierun néidlu un wéin au plaisir; mischlun un tun z'dickhjen uber z'vöir. Vür d'neerfa: tun z'schmelzen stiru moargal, mischlun mit wéin, mierun as söiri soarviu un salbun. Ankeen d'möili mu musst lécken drouf vinnegre, wasser un soalz, diz geit auch wol vür bürren z'kassarata. Vür wénn mu het z'blut am noasu musst mu voalden in virschtu as réischtenz tuch, z'is nétzen im wasser un vinnegre un z'is lécken vom énni ol vom nakhe. A voart da vinnegre hentsch brouch auch vür désenfeter.

Méich òn wi fer gä chraft: émmene naff lecke es leffelté zécker; en schlöck guete wi, méich kroat gmolchne òn tréngé férshé. Gäge d'lönkenentzéndòng woarems mues mét wi. Gäge d'lönkenentzéndòng òn d'struchò: méischlò es ei mét zécker; ersetze nidlò òn wi òn loa verdéckrò òf z'fir. Fer d'néerve: schmelze stiermoargal, méischlòs mét wi, ersetze soarviò òn salbò. Gäge d'gròre lecke éség, wasser òn soalz. Détz gméshal éscht guets ou fer bessrò d'bluetönderschösse. Fer d'nasöbluetò tummò biege vier moal es hanntuech, tiemòs netze mét wasser òn éség òn tiemòs lecke òf d'ternò. Es moal der éség éscht gsid brucht fer desénfeziere.





**Erbe  
e fiori selvatici**

**D'wiltun: chröiter  
un blljümi**

**Wéldé chritter  
òn meie**

**Aglío montano**  
*Allium lusitanicum*

**da hunnulauf**



**Agljo orsino**  
*Allium ursinum*

**z'ölljet**



**Alga di sorgente,  
capelli delle Naiadi** **d'brunnséidu**





## Ambretta

*Knautia arvensis*

**z'veisthénji,  
z'petafin**

**d'bärotoalpe**



Ottima  
nelle minestre.

Guts vür lécken  
in d'chuchi.

Ferus en d'nässé.

**Angelica selvatica**

*Angelica sylvestris*

**d'andschéliku**

**de danielògò**



## Arnica

*Arnica montana*

**di tabackbljümu**

**d'arnika**



L'infusione di fiori  
nell'alcool o grappa  
contro artrite  
e distorsioni.

Lécken milden di  
tabackbljümi im  
alcool ol lebwasser  
un brouhen ankeen  
l'artrite un wénn  
mu archiert a  
chloawu ol an  
oarm.

Lecke d'meine em  
alkol oder schnaps  
fer z'gléderwé òn  
fer erdroate bei.

## **Asfodelo montano**

*Asphodelus albus*

**d'albezu**





## Asplenio

*Asplenium septentrionale*,  
*A. x germanicum*

**z'pissuchrout,**  
**d'pisserlu**



Sotto forma  
di tisana  
viene assunto  
come diuretico.

Di tisenu helft  
machun wasser:

De tisanò tuet  
hälfe wasser  
z'machò.



**Assenzio selvatico**

*Artemisia vulgaris*

**d'artémisu**

**z'chalberchrut**



## Assenzio vero

*Artemisia absinthium*

**z'wéisschrout**

**z'wisschrut**



La tisana  
con l'aggiunta  
di gattaia comune  
serve per regolare  
il flusso delle vie  
biliari e nei travasi  
di bile.  
È ottimo  
da dare ai conigli.

Di tisenu  
wéisschrout un  
niddu varvoat vür  
wénn mu het eiter.  
Ischt guts vür  
d'lappinh.

De tisanò méttér  
nédò tuet nétze fer  
d'gallò. Éscht guets  
fer d'hase.

**Bardana maggiore,  
Lappa bardana, Lappola**  
*Arctium lappa*

**da chlette**

**d'chlättò**

Ottima  
per combattere  
la gotta  
e l'acido urico.

Da chlette tut wol  
ankeen la gotta.

Tuet wòl gäge  
d'gotta.





## Borracina massima

*Sedum maximum*

## z'sempervéi



Sul rovescio  
della foglia si toglie  
la prima pellicina  
e si utilizza  
per estirpare i calli.

Peelun d'blétter un  
d'schi lécken vom  
koakunaug.



Òf d'lätzò sittò  
vòm blad tiemo  
z'érscht hittié  
kwenke òn  
tiemòscha bruche  
fer d'hienerouga  
z'usrotte.

**Borracina rupestre**      **d'rockju**  
*Sedum rupestre*



**Botton d'oro**  
*Trollius europaeus*

**di tüanu,  
d'anghunbljümu**

**de tene**



## Brugo

*Calluna vulgaris*

**z'bröi**





## **Bupleuro ranuncoloide d'heiternu**

*Bupleurum ranunculoides*



Sotto forma di tisana viene somministrato ai caprini indisposti e col pelo irsuto, contro le emorragie e per espellere la placenta.

Di tisenu heiternu git mu z'tringhien dan geisse das hen nöit da hunnher un sën griffu, um aréchturun z'blut un um d'schi varschlljichten.



Tiemò de tisanò gä de chrangò geisene dass hein es gschtrupt fäl, wenn tiend'sch bluet verliere òn fer d'réchté z'uskie.

**Campanula barbata**

*Campanula barbata*

**z'klocki**

**z'klockelté**



**Campanula romboidale**

*Campanula rhomboidalis*

**d'kütschutu**

**z'klockelté**



**Cardo rosso**

*Carduus nutans*

**dan duare**

**d'rétzdòre**





**Cariofillata montana**   **z'murmelchrout**  
*Geum montanum*



**Carlina bianca**  
*Carlina acaulis*

**da haberduare**

I bambini  
la mangiavano,  
dopo averla pulita  
come i carciofi.

D'chinn hennen  
kesse noa ne heen  
gylietrut wi z'wieri  
carciofi.

D'chénn heind'scha  
géere kâsset noa  
dass heind'scha  
pòtzt wie d'carciofi



**Centocchio**  
*Stellaria media*

**da hürderem**





## **Cerfoglio selvatico**

*Anthriscus sylvestris*

**di tschikwu**

**de tschéckouò**

Molto diffuso  
nei prati concimati.

Ischt dâchi vill im  
imbouta.

Tiemòscha fénne  
en äll buté matte.





**Cervino**  
*Nardus stricta*

**da soppe**



Le bovine  
scartano volentieri  
quest'erba.

D'chü essen nött  
geere da soppe.

D'chie tien nid  
géere de *Cervino*  
ässe.

## Ciclamino delle Alpi **z'ssiklami**

*Cyclamen purpurascens*

La parte inferiore della foglia posta su una ferita per combattere le infezioni. Issime e Fontainemore sono tra i pochi luoghi dove i ciclamini crescono spontanei.

Mu leit z'blétt von d'letzu séitu uber an tromm vür heen awek les infections. Éische mit Pischu ischt ein dar lljütschil üerturu woa wacksen d'wiltun ssiklamini.

Tiemò z'blad lecke òf wönne gäge z'gieter. Ischeme òn zer Péschò sinn d'òrte woa d'Ciclamini delle Alpi tien natirléch wackse.



**Cirsio zampa d'orso**  
*Cirsium erisithales*

**di duarna,  
z'schwéinuchrout**



Si tritano le foglie  
per aggiungere al  
pastone del maiale  
all'ingrasso.

Dam  
méschtschwéin  
hackh mu duarna  
um lécken im  
pachtun.

Tiemò d'bletter  
zermale òn  
tiemòsché ersetze  
en der tribetò vòm  
schwi.





## Clematide vitalba

*Clematis vitalba*

## d'kwinnhju

I ragazzi  
ne usavano i fusti  
sottili per fare  
dei sigari.

D'boffi hen  
broucht d'stirzja  
vür machun sigarini.

D'bueba hein  
d'stamma brucht  
wie zigare.





## Crescione d'acqua

*Nasturtium officinale*

## da chrösche

## d'chressche



Cuocere il crescione d'acqua nella polenta e fare impacchi caldi sullo stomaco per guarire dalla polmonite. Utilizzato crudo in insalata come ricostituente.

Z'is lécken in d'puluntu un lécken von d'rüppi noch woarmi ankeen d'sticha.  
D'salludu chrösche geit wol vür arbürren as chranghs.

Siede d'chressche mét d'pollentò òn patternierò de mage fer z'bessrò von d'lönkenentzèndong. Rou em salad fer sché ergé.

## Cresta di gallo comune

*Rhinanthus alectorolophus*

**d'chlaffiu**

**d'chlaffiò**

Dove cresce molta  
cresta di gallo  
comune,  
lì c'è poco foraggio.

Woa chint vill  
chlaffiu, doa ischt  
lljütschil hoei.

Woa wackst  
d'chlaffò, doa éscht  
wenég fueter.



**Dente di leone**  
*Leontodon hispidus*

**z'leitüji**

**d'schwibliemò**





**Equiseto dei campi**

*Equisetum arvense*

**d'chatzunzoagla**

**d'chatzòschwanz**





## Erba brusca

*Rumex acetosa*

**d'souru**

**d'sure**



**Erba di San Giovanni  
o scacciadiavoli**

*Hypericum perforatum*

**d'chröizju**

**z'jòhanneschrut**

Si usava appenderlo  
accanto al camino  
contro incendi  
o stregonerie.  
Sotto forma di tisana  
viene assunto  
per evitare la  
formazione di acqua  
nelle articolazioni  
dopo un trauma.

D'schi hents ghénght  
in d'lanhdu ankeen  
z'vöir un d'hakschéréi.  
Noa heen areit a  
streich di tisenu  
chröizju ischt guti vür  
zin ous z'wasser van  
in d'chnau, acksli, ecc.

Éscht gsid de bruch  
ne z'henge bi der  
trächò gäge bròntscht  
oder häckserieie.  
Wie tisanò tiemòscha  
trénge fer z'userzie  
z'wasser vòn d'gléder



## Erba lucciola maggiore

*Luzula nivea*

**d'eertju**



**Erba ollina**

*Festuca varia*

**da vackse**

**d'fackse**





**Erba trinità**  
*Hepatica nobilis*

**d'véjulettu**



Il primo fiore  
che sboccia  
in primavera.

D'iestun bljümu  
das dâchi artut  
d'oustaga.

D'êrschtò meìò  
woa bliecht z'ustag.



**Falsa ortica bianca** **d'hampfiu**

*Lamium album*



## Farfaraccio bianco

*Petasites albus*

## d'sannblackhu



**Farinello buon-enrico**  
*Chenopodium bonus-henricus*

**z'heimi**

**d'heimene**

Utilizzato in cucina,  
è una bontà saltato  
in padella  
con formaggio  
e/o patate oppure  
nella minestra verde.  
Sul dorso della foglia  
vi è una polverina  
bianca che strofinata  
sulle punture  
di insetti allevia  
il bruciore.

Ischt eis dar béschtu  
chröituru um  
rüeschten mit trüffili  
un chiesch ol lécken  
in d'chuchi.  
Unner z'blétt ischt  
as poussi vür réiben  
von an biss van am  
weschki ol as annes  
gügi.

Tiemòsché bruche  
kochoté méttém  
chésch oder héerfia  
oder en d'chrunässé.  
Of d'lätzò sittò vòn  
d'bletter éscht es  
wiss pòlver dass  
chammò ribe woa  
hein d'önziefera  
bésset





## **Felce aquilina**

*Pteridium aquilinum*

**dan grampete voare**



**Felce dolce,  
polipodio comune**

*Polypodium vulgare*

**d'süssju**

**d'siessfòare**

La radice veniva  
masticata come  
fosse liquirizia.

Mu het gchawt  
d'wurzu wi z'wieri  
régalissi.

Tiemò d'wòrzò  
choue wie werésch  
siessholz.



## Felce maschio

*Dryopteris filix-mas*

**da voare**

**d'fòare**



Usato  
come strame  
per ottimo concime  
per i campi.  
Si usa dormire  
sulle felci  
per guarire  
dai reumatismi.

Wi trüchni um  
machun guten  
achermischt.  
Schloafen vom  
voare helft  
gneesen van les  
reumathismes.

Éscht bruchté  
wie tréchné fer  
en gueté méscht  
z'machò.  
Tiemò òf d'fòare  
schloafe fer  
z'bessrò vòn  
z'gléderwé.



## Fiordaliso

*Centaurea cyanus*

**d'acherblljümu**

**d'chòròmeio**





## Fragola

*Fragaria vesca*

**d'eckbérru**

**d'éerdberrò**



Oltre ai frutti  
le foglie sono  
utilizzate in cucina  
per minestre.

Nöit nuan  
d'eckbérru esst mu  
wa auch z'chrout  
vür machun gut  
chuchini.

Usser d'berré,  
d'bletter sinn  
bruchté fer d'nässé.



**Garofano  
a pennacchio**  
*Dianthus superbis*

**d'wiltun  
dêcholufröadu**

Endemico  
del vallone  
di San Grato.

Grech vinn mus  
nuan in Sen  
Kroasch beerg.

Tipésch vòm Sen  
Grato schluech.



**Garofano  
dei Certosini**

*Dianthus carthusianorum*

**d'wiltun  
dêscholufroadu**



## Gattaia comune, erba dei gatti

*Nepeta cataria*

**d'niddu**

**d'nédò**

Anche detta «erba gatta», di cui i felini sono ghiotti. La tisana, anche con l'aggiunta di menta, è un ottimo digestivo, anche per i bovini. La tisana per regolare la bile e, con l'aggiunta di assenzio vero, per i travasi di bile.

D'chatzi hen geere  
d'niddu.

In di tisenu mat mu  
unza mierun an  
pekkutu menta, das  
helft digéerer; d'schi  
geit wol auch vür  
d'chü.

Di tisenu dri  
wéisschROUT vür  
arédjurun z'eiter.

D'chatze heind'scha  
déchtég geere.

De tisanò, méttés  
bétz mäntò, éscht  
guete fer z'zerre, ou  
fer z'fé.

De tisanò méttém  
wisschrut éscht guet  
fer d'gallò.





## Genepì bianco

*Artemisia umbelliformis*

## z'd'schénepi

## z'genepi



In cucina è utilizzato per fare il liquore: mettere in infusione per quaranta giorni quaranta piantine di genepì in un litro di alcool; far bollire un litro d'acqua in cui si aggiungono due o tre etti di zucchero.

Mescolare le due infusioni e filtrare nelle bottiglie.

Vür machun z'likör:  
lécken milden in as littri  
alcool vür virzg toaga  
virzg piantinh d'schénepi;  
lécken siden as littri  
wasser un mierun dri  
zwei ol dröi ektu zücker:  
Mischlun mit dam alcool  
un richten in d'buttillji.

Tiemòs bruche fer  
z'machò likör: lecke vierzg  
chritter fer vierzg taga  
emmene litter alköl; siede  
e litter wasser woa tiemò  
dré ersetze zwei oder dri  
hecktò zécker.  
Ŝché zéeme méschlò òn  
réchte en d'bòtelle.

**Genziana di Koch**  
*Gentiana kochiana*

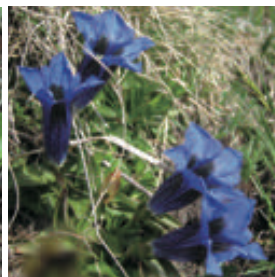
**d'chéssju**

**d'gäzenò**

L'amarissima radice  
si usa per decotti  
o si succhia per  
digerire e come  
tisana depurativa  
anche per i vitelli.

Tschütschun  
d'riekhu wurzu  
helft digérer un di  
tisenu ischt guti  
vür weschen ous  
da Iljéib, auch vür  
d'chalber:

D'réké wòrzò  
éscht bruchté  
fer tisane oder  
tiemò suche fer  
z'zerre oder wie  
bluetreinéger  
tisanò ou fer  
d'chalber:



## Genziana porporina **d'jenzunu**

*Gentiana purpurea*



La radice si mette nel siero da dare ai maiali.  
In cucina si utilizza la grappa alla genziana per digerire e la radice di genziana in ammollo nel vino bianco come aperitivo. Sotto forma di tisana stimola le vie biliari nel caso di travaso di bile.

D'wurzu leit mu im sirwunu vür geen z'tringhien da schwéine. Z'lebwasser dri jenzunu ischt guts vür digérer un d'wurzu gleiti milden im wéisse wéin ischt vür tun z'cheen da hunnher.  
Di tisenu vür wénn mu het eiter.

Tiemò d'wòrzò lecke en d'sérwannò fer scha gã de schwi.  
Tiemò bruche de schnaps méttet *Genziana porporina* fer z'zerre òn d'wòrzò gleite wälche em wisse wi wie *aperitivo*.  
De tisanò éscht guetè fer d'gallò.

## Geranio di San Roberto

*Geranium robertianum*

**z'blutchrout**





**Giglio  
di San Giovanni**

*Lilium bulbiferum*

**d'gouldu**

**d'goldmeiò**



## Giglio martagone

*Lilium martagon*

## d'alpungoldu



## Ginestrino

*Lotus alpinus*

**z'keeki**



## Imperatoria

*Peucedanum ostruthium*

## dan geersch

I semi e le radici vengono usati per condire la ricotta. In caso di contusioni applicare sulla parte dolorante la foglia (verde oppure essiccata).

D'soami un d'wurzi vür lécken im ziggere.  
Wénn mu areit a streich lécken drubber as blétt (grünz ol dors).

Tiemò d'soamna òn d'wòrze lecke em zégre.  
Wenn tiemò e streich kriege tiemò d'bletter druf lecke (griené oder dorré).





**Imperatoria veneta**

*Peucedanum venetum*

**d'geissuntschikwu**



**Iva piramidale**  
*Ajuga pyramidalis*

**z'passamedich**

Erba utilizzata  
per ferite in genere.

Ischt a weidu das  
mu broucht vür  
d'wiani.

Éscht bruchté fer  
d'wönne.



## Lichene

*Cetraria islandica*

## z'licken

## d'mòsekò



Far bollire il lichene, buttare via la prima acqua di cottura, bollirlo di nuovo in altra acqua, unirla al miele e al latte e bere come rimedio contro la tosse.

Va raccolto in alta montagna dove, come si dice, «Il lichene non sente il suono delle campane».

Lécken siden z'licken, khéjen awék das wasser un z'is siden amum in annes wasser; mierun dri a löffiutu hunkh un milch un tringhjen ankeen da huschte.

Mu musst z'is leesen in d'hüejun alpi antweegen, seentsch das «Z'licken muss nōit khüeren lljöiten d'klocki».

Siede d'mòsekò, fòrtkie z'èrscht wasser; wéder es tònz siede mét anders wasser; zéeme ersetze hòng òn mélich òn tréngé gäge de hueschte.

Mössmòscha es läse en der héché woa, tiemò séege «d'mòsekò tuet ni kéré d'clocke».



## Lisca dei prati

*Scirpus spp.*, *Juncus spp.*

## d'Iljischu

Usata in alpeggio  
per fare i giacigli.

Z'alpu het mu  
broucht d'Iljischu  
vür bétgvüter:

Tiemòscha bruche  
òf d'alpò fer  
d'bettè z'machò.





## Malva domestica

*Malva neglecta*

## d'moalvi

## d'mòarvlò



Utilizzata nella minestra.  
Il decotto di malva viene dato alle mucche prima del parto per facilitarlo.  
Utilizzata sotto forma di impacchi, ad azione emolliente e rinfrescante, toglie sensibilità alle ferite.  
La tisana di malva è ottima per combattere la tosse e la stitichezza. Con il decotto si fanno impacchi per alleviare il mal di denti e le infezioni.

D'blétter vür machun d'chuchi.  
Vür das d'chü tüji tellur chalburun  
geentsch ne gsotten moalvi.  
D'moalvi ankeen les inflammations,  
di zillupa helfen tun z'varheilen  
d'wiani.  
Di tisenu ischt a remmedi vür da  
huschte un vür wier ischt hért  
z'bouchsch.  
Di zillupa goan auch wol ankeen  
z'wia an di zénn un les infections.



Éscht bruchté en der nässä.  
Tiemò gã d'mòarvlò tisanò dè chie  
vor z'chalbrò.  
Éscht bruchté fer z'pattenierò, fer  
z'erfresche òn fer d'wonne z'bessrò.  
De tisanò éscht guete gäge  
de hueschte òn wenn simmò  
verstopfte.  
Tiemò pattenierò fer z'zennòwé òn  
d'gieter.

**Margherita**

**d'sentjuhantsbljümu**

**d'sentjòhanntschmeiò**

*Leucanthemum vulgare*



**Margherita alpina**  
*Leucanthemopsis alpina*

**d'karmuliu**



La tisana  
di margherita alpina,  
che si trova solo in  
alta montagna,  
è usata  
come digestivo.

Di tisenu karmuliu,  
das mu vinnt  
z'leesen nuan in  
d'hüejun alpi, ischt  
guti vür digérer:

De tisanò vòn  
*margherita alpina*,  
dass tiemò nòmma  
òf d' hòchè béerga  
fénne, éscht  
bruchté fer z'zerre.

## **Menta selvatica**

*Mentha longifolia*

## **da mentachte**





## Millefoglio

*Achillea millefolium*

**d'geerviu**

**d'gäremiò**



Si masticano  
le foglie e si  
applica sulle ferite  
per fermare  
l'emorragia.  
Le tisane di  
millefoglio sono  
un toccasana per  
la circolazione e le  
indigestioni.

Chawen d'geerviu  
un lécken von a  
schnitt ol a njaffru  
vür aréchturun  
z'blut.

Di tisenu geerviu  
tut sövvil wol vür  
z'blut un ankeen  
l'indigestion.

Tiemò choue  
d'bletter òn  
tiemoŝché lecke òf  
d'wònné fer z'bluet  
z'gstelle.  
D'gäremiò tisane  
sinn guet fer z'bluet  
òn z'magòwéh.

## Millefoglio del granito d'iewulewu

## d'ébòläbò

*Achillea moschata*

La tisana di millefoglio del granito e serpillio è indicata nei casi di indigestione. Per i bovini preparare un decotto (achillea e timo) sempre contro l'indigestione. In infusione nell'alcool per fare il liquore. Utilizzato pure per condire la ricotta.

Di tisenu iewulewu un chöllje ischt guti vür z'wia an d'rüppi. Vür z'via lécken siden iewulewu un chöllje wénn dšchi hen nōit digéré. Z'is lécken milden im alcool vür machun likör. Gutu vür lécken im ziggere.

D'ébòläbò tisanò éscht gueté wenn eppés bliht òf de mage. Fer d'chie mòssmò hannò en tisanò (ébòläbò òn chelle) gen fer de mage. Méttém alkohol fer likör. Chammòscha bruche ou fer kòndierò de zégre.



## Mirtillo nero

*Vacciniun myrtillus*

## d'heitu

## d'bloabé berrò



Per conservarli si preparano i mirtilli sotto grappa: mettere in un vaso di vetro i mirtilli e riempirlo per metà, riempire l'altra metà con lo zucchero e versarvi sopra della grappa finchè sia colmo, lasciare in infusione per un mese.

I mirtilli sotto grappa alleviano il mal di pancia.

Ottimi come dessert conditi con zucchero e vino rosso.

I frutti sono utilizzati contro la dissenteria, le stomatiti e le ulcere. Ottimi per la vista.

La tisana con le foglie è un buon diuretico.

Vür d'schi hüten leit mu d'schi im lebwasser: lécken d'heipiri in as klassenz vasi, halbs heipiri un halbs zücker, un lljüeschen drouf lebwasser unz das z'vasi séji vollz, loan milden vür a moanut.

D'heipiri un lebwasser tun wol wénn mu het wia am bouch.

Kundriti mit zücker un ruate wéin séntsch verous guti.

D'heipiri tün wol ankeen z'bouchwia un d'pleeji.

Tün wol vür z'gsicht.

Di tisenu mit d'blétter ischt vür machun wasser:

Fer êché ufbeware tiemošché lecke em schnaps: lecke emmene glesene wase d'bloabé berre òn ne halb félle, ersetze de zécker òn druf éschenge de schnaps, loa stéll fer e manò.

Sinn gueté fer z'buchòwé.

Ferus méttém zécker òn ròte wi.

D'berre sinn bruchté gäge

z'abfiere, le stomatiti on di gschwér

Ferus fer d'ouge.

D'bletter tisanò éscht gueté fer wasser z'machò.

**Muschio**

**z'mis**

**d'miesch**





**Narciso trombone**  
*Narcissus pseudonarcissus*

**di dreckhbljümu**

**d'narzissò**



**Nigritella**  
*Nigritella nigra*

**z'choasluppji**

Un fiore  
di nigritella  
sotto la caldaia  
dicevano  
non lasciasse  
affiorare  
la brossa.

An biljümu gleiti  
unner am chéssi  
het nòit gloan  
cheen d'burru.

D'nigritella meìò  
gleité ònder  
z'chessié hât  
nid gloat bérre  
d'schèmmete.



## Nontiscordardimé

*Myosotis spp.*

**d'Iljibigottschaugjini**

**z'vergésménécht**



Le foglioline  
appena spuntate  
sono buone nella  
minestra verde.

D'oustaga, krat ous  
d'blétter; leest mu  
d'schi vür machun  
an gut chuchi.

D'nue bletter  
sinn gueté en  
d'chrunässé.





## Orchide macchiata

*Orchis maculata*

## d'Iljibuvrawuntrüeni





## Orchide sambucina **z'hoani**

*Orchis sambucina*



## Ortica

*Urtica dioica*

d'néssju

d'nessiò

Utilizzata in cucina, quando è appena spuntata, nelle minestre, per fare gli gnocchi o saltata in padella. Il decotto con le radici rinforza e fortifica i capelli. Contro gli afidi e i parassiti delle piante macerare nell'acqua le foglie per ventiquattro ore e annaffiare con quell'acqua.

D'oustaga, wénn dšchi sén noch Iljicku leit mu dšchu in d'chuchi, vür machun gnok ol vür rüeschten in d'fannu. D'süttu dri wurzi arstérjít d'lokha.

Ankeen déi schwwarzun tschemmeltini in d'chröiter lécken milden d'néssji im wasser vür vir un zwénzg stünni un té wesseren mit dem wasser.

Tiemò bruche d'léckò bletter fer d'nässé, fer d'herfiöchholle oder en der fannò kochoté. De tisanò mé d'wörze tuet sterchrò d'hoar. Lecke wälche d'bletter em wasser fer en tag òn wässre d'bouma mét déem wasser gäge d'ònziefer



**Orzo selvatico**  
*Hordeum murinum*

**dan groame**

**d'wanderer**



## Panace

*Heracleum sphondylium*

## da scherlljanh





**Pennacchi  
a foglie strette**

**z'wollji**

*Eriophorum angustifolium*



**Piantaggine lanciuola  
e pelosa**

*Plantago lanceolata* e *P. media*

**z'schoafunblétt,  
z'weichblétt**

**d'wägrét**



## Poligono bistorta

*Polygonum bistorta*

## d'parrietu

## d'éschèlòre



Ottimo  
nelle minestre.  
Ha proprietà  
antidiarroiche  
e antinfiammatorie.

Verous guti vür  
lécken in d'chuchi.  
Is tut wol um  
tun z'passrun  
z'bouchwia un les  
inflammations.

Gueté fer d'nässé.  
Tuedsch wòl  
fer z'abfiere òn  
d'entzündòng.

**Pratolina**  
*Bellis perennis*

**z'margeritti**

**z'margrittié**





**Primula irsuta**

*Primula hirsuta*

**di tschuckblljümu**

**de tschòckòmeie**



**Primula odorosa**

*Primula veris*

**dan pieterschlussil**

**de péterschlössél**

Ottima  
nelle minestre  
e in insalata.  
È un espettorante,  
antireumatico  
e antiartritico.

Vür machun  
d'chuchi ol  
d'salludu.  
Ankeen dan kattre,  
da huschte, les  
rheumathismes un  
l'artrite.

Ferus en d'nässé  
òn em salad.  
Gäge de katar òn  
z'gléderwé.



**Pulsatilla alpina**

*Pulsatilla alpina* ssp. *alpina*  
e ssp. *apiifolia*

**dan bockhboard,  
d'hoakschulockha**

**d'hoaretschò**



## Ranuncolo

*Ranunculus acris*

**d'rünjunbljümu**

**d'brannbliemò**



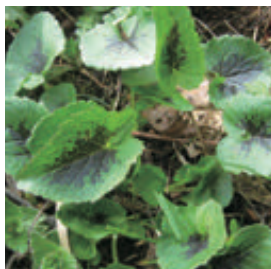


## Raponzolo plumbeo

*Phyteuma ovatum*

**d'jucki**

**z'jueke**



Utilizzato in cucina  
nelle minestre,  
nelle zuppe  
di pane, saltato  
in padella  
e con il riso.

D'jucki sén guti um  
machun d'chuchi,  
d'bruatsüppu,  
d'schu rüeschten in  
d'fannu ol mischlun  
mit dam réis.

Ferus en der nässe,  
bròséppò, en der  
fannò kochòts oder  
mëttem ris.

## Romice alpino

*Rumex alpinus*

**d'blackhu**

**d'blackò**

Con le foglie  
e i gambi si fanno  
decotti depurativi.

Mit d'blétter un  
d'stirzja mach mu  
d'sütti das helfen  
machun wasser.

Mét d'bletter òn  
de stengia tiemò  
hannò bluetreinége  
tisane.



## Romice scudato

*Rumex scutatus*

## d'siwill souru

## d'muròsure



Nelle minestre e,  
per fare la frittata,  
si lavano prima  
in acqua bollente.

Mu leit d'schu  
in d'chuchi un,  
vür machun  
d'gruaschtun eier;  
wesch mu d'schu im  
süttege wasser.

Tiemòsché bruche  
en d'nässé òn  
fer z'eierkoch,  
mòssmòsché vor em  
wasser siede.

**Saxifraga dei graniti** **di tschuckveedru**  
*Saxifraga cotyledon*





**Scrophularia nodosa**  
*Scrophularia nodosa*

**z'multunblétt**



## Serpillo

*Thymus serpyllum*

da chöllje

d'chelle

In cucina come spezia per insaporire carne in umido, le rane e aggiunto nel thè. Quando ci si taglia si mastica del timo e si applica sulla ferita per arrestare l'emorragia. Usato nelle tisane per combattere i brividi della febbre e il raffreddore. Per i bovini malati si fa la tisana di serpillo e millefoglio del granito.

Spéziéréi vür geen gut dam  
vleisch, da hoptschele un um  
mierun im thé.  
Wénn mu het d'schi gschnitte  
gchawt mu chöllje um lécken  
vom tromm.  
Di tisenu ankeen d'schüttini un  
d'arvruarti.  
Wénn d'chü sén nōit wol macht  
mu tisenu chöllje un iewulewu.

Tiemòs bruche wie gwérz  
fer gòscht gä dem fleisch, de  
hoptschala òn tiemòs ersetze  
em thé.  
Wenn tiemòsché hackò tiemò  
choue chelle òn tiemòs lecke òf  
d'wönnò.  
Wie tisanò gäge z'fieber òn  
d'struchò.  
Fer d'chrangò chie tiemò hannò  
en tisanò mé chelle òn ébòlàbò.



## Silene dioica e bianca

*Silene dioica* e *S. pratensis*

**z'hoasunblétt,  
z'veisthénnji**

**d'heischade**



Una delle prime  
erbe che spunta  
nei prati  
in primavera  
da mettere  
nella minestra.

Eis dar iestu  
chröituru das mu  
vinnt tur d'matti  
um lécken in  
d'chuchi.

Z'érscht chrut woa  
tiemò fénne en  
d'matte fer d'nässé.





**Silene rigonfia,  
Bubbolini**

*Silene vulgaris*

**z'schelli,  
z'chlöpfji, z'kwicki**

**d'heischade**

La pianta tenera  
utilizzata in cucina  
nella minestra o  
saltata in padella.  
Con la pianta  
secca si faceva  
il beverone, con  
l'aggiunta di farina  
di granoturco,  
per il bestiame.

Meerwi in d'chuchi  
ol z'is rüeschten in  
d'fannu.

Dorri het mu  
gmachut darmit  
süttu mit dri  
merwezenz meelu  
vür z'via.

Tiemò bruche  
z'chrut fer d'nässe  
oder en der fannò  
kochoté.  
Mèt z'dors chrut  
òn merbéz hämmò  
dem fé kat z'trénge.





## Soldanella

*Soldanella alpina*

**d'möischunbljümu**

**z'schnéklockelté**



## **Stella alpina**

*Leontopodium alpinum*

**z'édelweiss**

**z'edelweiss**



## Tarassaco

*Taraxacum officinale*

## z'tschikorji

## de tschikorì d'schwibliemò



Anticamente si usava condire l'insalata di tarassaco con l'olio di noci, era una vera leccornia! Ottimo per depurare il sangue, ma non per l'ipertensione.

A voart d'salludu tschikorjini het mu kundrut mit nussüeli, wi guts ischt gsinh das!

Um scheiden z'blut muss mu essen vill tschikorjini, wa nöit vür la pression hüejji.

Duezòmoal heimò kondiòròt de tschikorì salad méttém nöss éle, dass éscht gsid wònderbar! Éscht en guete bluetreinéger, aber nid fer ipertensione.



**Tossilaggine**  
*Tussilago farfara*

**d'sannbljümu**

**d'sannbliemò**

La tisana di fiori  
è utilizzata  
come espettorante  
contro la tosse  
e il raffreddore.

Di tisenu dri bljümi  
tut wol ankeen  
da huschte un  
d'arvruarti.

D'bliemò tisanò  
éscht bruchté  
fer de hueschte  
òn d'struchò.





## Trifoglio

*Trifolium pratense*  
e *T. repens*

**z'trefföllj**

**z'chlé**



**Trifoglio alpino**  
*Trifolium alpinum*

**z'hénnjunpiuatji,  
d'gallinettu**

Il fiore viene  
utilizzato in cucina  
nelle minestre.

D'bljümi leit mu in  
d'chuchi.

Tiemò lecke  
d'meìò en der  
nässe.



## **Uva ursina**

*Arctostaphylos uva-ursi*

## **d'goarlu**



## Ventaglina

*Alchemilla vulgaris*

**z'kottulljunhghji**

**d'cottènè**

Le foglie sono  
usate per fare  
la minestra.  
Con la ventaglina  
si fa la tisana  
contro la febbre.

Witten gut  
chuchini mach mu  
mit dem chROUT.  
Tisenu  
kottulljunhghjini  
tut wol ankeen da  
ritte.

D'bletter sinn  
bruchté fer d'nässè  
z'machò.





## Veratro

*Veratrum album*

**d'geemeru**

**d'gälmere**



Le capre in primavera quando mangiano veratro vomitano. Ha azione emetica ed è tossico. Il decotto viene utilizzato come antiparassitario per i vitelli con molta prudenza poiché viene assorbito dalla cute.

D'geiss d'oustaga wénn d'schi arejen geemiri tündsch spéiten. D'geemeru ischt gift. D'süttu het mu gribbe von d'hout da chalbère ankeen d'Iljöisch wa Iljütschil antweegen d'hout zits a.



Em usdag d'geis tien chotzò wenn essentsch d'gälmere. Éscht es vergöfts chrut. Tiemò de tisanò ribe òf d'hut vòn d'chalber gäge d'schmarotzra, mét sòrg war chénntschn anzochné vòn d'hut.

## **Verbascum licnite**

*Verbascum lychnitis*

**d'schoafunware,  
z'bouillon blanc**

**d'chénégcherzò**

Viene utilizzato  
per combattere  
la tosse.

Guts ankeen da  
huschte.

Tiemòscha bruche  
wenn heimò de  
hueschte.



**Vescia**

*Lycoperdon caelatum*

**z'ziggermal**

**de zégermoal,  
d'kuckòeier**



## Vetriola

*Parietaria officinalis*

**da merkeral**





## Vilucchio

*Convolvulus arvensis*

**d'voggalzunnhu**

**d'vogalzòngò**



## **Viola del pensiero** **d'pensé**

*Viola tricolor*

La tisana di fiori  
è utile  
contro la tosse.

Di tisenu dri bljümi  
tut wol ankeen da  
huschte.

De tisanò tuet  
nétze gäge de  
hueschte.



**Viola mammola**

*Viola odorata*

**di zwiveltvéjulettu**

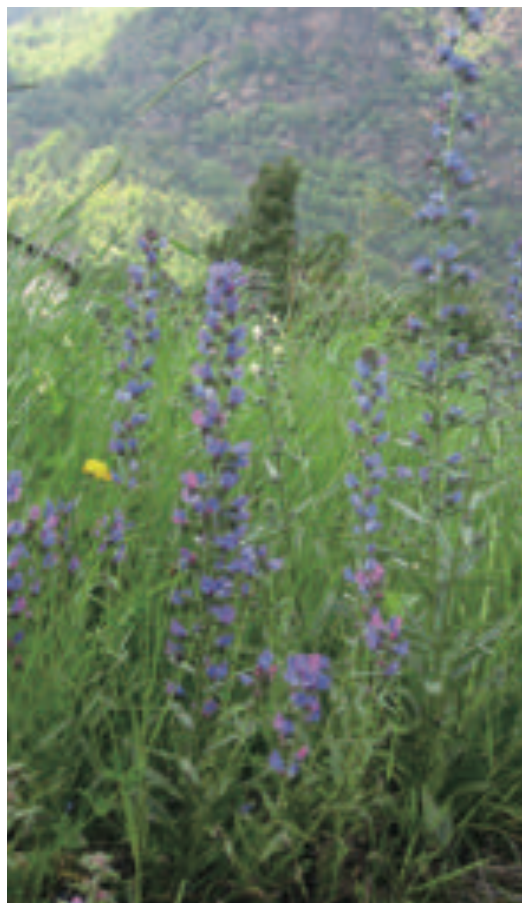
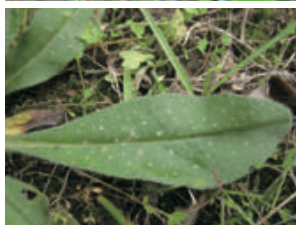
**viòlettò**



## Viperina azzurra

*Echium vulgare*

## z'lénhunchrout





**Vulneraria comune**

*Anthyllis vulneraria*

**d'chatzunpiuati**



## Zafferano alpino

*Crocus albiflorus*

da rutturoeif

d'ruetòreif



**I coltivati**

**Chröiter un Verdüre**

**Gmies òn chòrné**

## **Aglio**

*Allium sativum*

Per stabilizzare la pressione arteriosa.

Nella macellazione, dopo averlo pestato e ammollato nel vino, viene aggiunto all'impasto dei salumi.

Largamente utilizzato in cucina, consumato crudo è un ottimo ricostituente e alleato del sistema immunitario.

Sempre crudo viene assunto contro gli ossiuri.

Viene pestato ed applicato sui calli per eliminarli.

## **Arancio**

*Citrus sinensis*

## **Avena**

*Avena sativa*

## **Barbabietola**

*Beta vulgaris var. esculenta*

## **Bietola**

*Beta vulgaris var. cicla*

In cucina ottima nelle minestre e nelle torte salate o per accompagnare il riso.

## **z'chnuablut**

Vür arédjurun la pression vam blut.

Vür d'métzki, noa z'is heen bischtut un z'is gleit milden im wéin, leit mus in d'wusta.

Z'chnuablut broucht mu vill vür chochun, z'is essen raws tut wol vür arstériurun un arbürren as chranghs.

Ischt guts ankeen d'wurma.

Mu tuts bischtun un z'is lécken von d'koakunauge vür d'schi kwénken.

## **z'oran'schi, z'portugal**

## **da hoabre**

## **z'betteravi**

## **d'kostu**

D'kosti sén gutu z'lécken in d'chuchi, in d'gsoalznun turti ol mit dam réis.

## **de chnoflò**

Fer la pressione vòm bluet feschtsstelle.

Fer d'metzk, noa äs hä béschtòt òn gwälchet em wi, tiemos en d'wòrschta lecke.

Éscht bruchts fer chochè òn kàsset rous tuet wòl fer d'chrangò.

Éscht guets gäge d'wòrma.

Béschtòt òn gleits òf d'hienerouga fer s'che bessrò.

## **de pòmmeranz**

## **de habre**

## **d'ròte rande**

## **d'rònkellerieblò**

D'rònkellerieblò sinn guete z'lecke en d'nässé, em z'gsoalzne turtò òn mèttem ris.



## Borragine

*Borago officinalis*

Frittelle di borragine: preparare una pastella con un uovo, del latte, un po' di farina bianca e un pizzico di sale, immergervi le foglie e friggerle nell'olio ben caldo.

Utilizzato in cucina per minestre, frittelle, ecc. quando le foglie sono ancora fresche e tenere.

Con i fiori blu essiccati all'ombra si preparano tisane contro la tosse.

## Caffè

*Coffea arabica*

## Camomilla

*Matricaria chamomilla*

## Canapa

*Cannabis sativa*

La stoppa ottenuta dalla pettinatura della canapa viene imbevuta nell'incenso e nella grappa e posta sulle contusioni, sia su persone che su animali.

## d'burraschu

Chüjini mit burrischi: hannun an dünnen teig mit am ei, as söiri milch, weizenz meelu un an petziutu soalz, milden dri d'blëtter un d'schi rüeschten im süttegen üeli.

Vür z'is lécken in d'chuchi un machun chüjini d'blëtter mussun sinh meerwi.

Lécken dérren in d'schat d'bloawun bljümini un darmit hannun tisenu ankeen da huschte.

## z'kaffi

## d'kamomilla

## da hampf

Mu leit milden was da bljéibt noa hen zeisit da hampf im anzis un im lebwasser un den zillup leit mu woa mu het areit a streich, das dinut vür d'ljöit un di tschemmini.

## d'bòrasch

Hòckiené mét bòrasch: hannò en dénné teig mét es ei, mélich, wiss mälòb òn en preisò soalz, lecké dré d'bletter òn šche réschte em woarems éle.

Ésch bruchts fer chochò: tiemòs lecké en d'nässé òn en d'hòckiené wenn d'bletter sinn noch frésché.

Lecké dérre d'bloabblimè en der schatte òn de hannò tisanò gäge de hueschte.

## de kaffé

## d'kamille

## de hanf

De stòppe vòn de hanf gleite wälche ém wierouch òn ém schnaps éscht gleite woa heimò kriegt e streich, tuet dienò fer d'litté òn fer de tiere.

## Carota

*Daucus carota*

Il fogliame delle carote veniva dato alle mucche quando la placenta non si staccava dopo il parto.

## Cavolo verza

*Brassica oleracea var. sabauda*

## Cenere

La cenere caldissima applicata sullo stomaco è ottima contro la polmonite. La cenere veniva usata per fare il bucato, veniva messa in un telo compatto appositamente, e fatta bollire onde preparare un buon ranno. Per lucidare gli oggetti in rame cenere o sabbia finissima.

## Cipolla

*Allium cepa*

## Cotone

*Gossypium spp.*

## Fagiolino

*Phaseolus vulgaris*

## da njüf

Z'njüfchrout het dinut vür tun z'varschljichten d'chü noa das d'schi hen kheen gchalburut.

## dan tschual

## d'eschu

D'heissun eschu gleiti von d'rüppi helft um tun z'passrun d'sticha. Het dinut vür bouhun, mu het d'scha gleit in an gserrete réischtene sakh (dan escher), gljüeschdt drouf süttigs wasser un gleit siden um machun d'laubu. Um lüstrun z'chupfer het mu broucht eschu ol süscht féin nittu.

## di tzibullju

## dan toahe

## z'vee'schili

## d'rieblò

Z'rieblòchrut hät dienòt fer enthefte d'réchté vòn d'chie noa dass d'schi hein chalbròt.

## d'kòlò

## d'äschò

D'woarme äschò gleite òf de mage tuet bessrò d'lònnenentzéndòng. Hät dienòt fer lougò, heimò'scha gleit emmene gschlossen rischtò plònder òn gleite siede fer hannò d'wélkò.

## de zébelò

## d'bouelò

**Fagiolo***Phaseolus vulgaris*

Utilizzato in cucina, vedi ricetta del feßsilsüppu.

**Fava***Vicia faba***Finocchio***Foeniculum vulgare*

La tisana di semi di finocchio per far venire il latte alle puerpere.

**Frumento***Triticum aestivum***Granoturco***Zea mays*

Contro la polmonite cucinare della polenta, aggiungervi del crescione e applicare caldo sul petto.

Le foglie del granturco venivano usate per giacigli. Contro la bronchite e polmonite nei bambini avvolgerli in un sacco di rista infarinato e riscaldato. La farina viene anche usata per curare le bruciature.

**z'feßsil**

Vür hannun guti gchochi, eis ischt d'feßsilsüppu.

**d'buano****da vénkh**

Di tisenu soami vür das d'chinnunbétterini heji milch gnug.

**da weiz****da merwiz**

Ankeen d'sticha machun puluntu, mierun dri chrösche un lécken von d'rüppi noch woarmi. D'mélljaza het mu broucht um vülljen d'palljuzu un lécken im bétt. Wénn d'chinn hen la bronchite ol d'sticha d'schi kwinnhen in an arwoarmte melbege sakh. Z'meelu broucht mu auch wénn mu tut d'schi schlljückhjen.

**d'fäschelò**

Bruchté fer z'chochò: lòg z'rezept vòn d'fäschelséppò

**d'bònò****de feng**

D'tisanò mét d'soamna fer d'chénnbettrene fer hä gnueg mélich.

**de weiz****de merbéz**

Gäge d' lònkenentzèndòng chochò pòlentò, lecke dré chressche òn lecke òf d'bròscht noch woarms. D'bletter heimò brucht fer d'betté z'machò. Gäge d' lònkenentzèndòng vòn d'chénn mòssmòsché òmtwenge emmene woarme rischtò sack. Z'mälòb éscht bruschts wenn tiemošché verbrenne.

## Levistico

### *Levisticum officinale*

Usato per insaporire la minestra. Ha proprietà curative per i bovini.

## Lino

### *Linum usitatissimum*

L'infuso di semi di lino è antinfiammatorio e rinfrescante sia per persone che per animali. Con la farina di lino si fanno impiastri per combattere i foruncoli e per disinfettare ferite e tagli.

## Olio di oliva

L'olio canforato, massaggiato sulla parte lesa, aiuta la guarigione della rottura di un arto così come un cataplasma con resina di abete o pino cembro, olio canforato e incenso.

La carta da zucchero bagnata in olio e camomilla, applicata sul petto, è utile in caso di catarro. Si friziona il cuoio capelluto con l'olio per combattere la crosta lattea.

La pelle di serpente ammollata nell'olio per cicatrizzare le ferite.

## d'oapi

D'oapi git gut un schmakh dar chuchi. Ischt a remmedi vür z'via.

## z'linh

Di tisenu linhgroani ischt ankeen les inflammations, vür d'lljöit un vür z'via.  
Mit dam linhmeelu macht mu zillupa ankeen d'eissa un vür désenfacter d'wiani.

## z'baumüeli

Salbun mit üeli kanfré woa mu het broche as bein helft gneesen sua wi an zillup bech ol oarbenzbech, üeli kanfré un anzis.  
Bloawen pappir gnatzi im üeli un kamomilla, gleiti von d'rüppi tut wol ankeen dan kattre.  
Salbun z'hopt mit üeli vür tun z'gneesen d'judduhout.  
As lénnhunuhémd gmildits im üeli vür tun z'varheilen d'wiani.

## d'òapiò

D'òapiò éscht guete fer gä göscht der nässä. Éscht bruchté fer z'pflege d'chie.

## de lin

D'flaks tisanò éscht gäge d'entzündong, fer d'litté òn fer d'tiere.  
Méttem linmälòb tiemò pattenierò gäge d'eissa òn fer desénfeziere wònne òn hacka.

## z'bouméle

Z'éle gsalbòt woa heimòschè erlammt hélfet bessrò d'brochne bei sotte wie pattenierò mét tannòbäch oder oarbò, éle òn wierouch.  
Zéckerpappier gnatzt ém éle òn kamille, gleits òf d'bròscht, éscht nétzléch fer de katar.  
Salbò z'hopt méttem éle fer bessrò d'hut vòn d'chénn.  
D'hut vòn schlangé wälchet ém éle fer heile d'wònne.



**Melissa***Melissa officinalis***Orzo***Hordeum vulgare*

L'orzo tostato in casa veniva usato per miscelare al caffè poiché a quei tempi quest'ultimo era prezioso.

**Patata***Solanum tuberosum*

Purea di porri e patate: milleduecento gr. di patate, duecento gr. di porri, cento gr. di formaggio, cinquecento ml. di latte, ottanta gr. di burro, acqua, sale. Pelare e tagliare a pezzi le patate, pulire e affettare i porri e mettere entrambi gli ingredienti in una pentola appena coperti di acqua e latte; salare, portare a bollore e, una volta cotti, ridurli in purea aggiungendo una noce di burro e della toma a pezzetti; servire caldo.

**Peperone***Capsicum annuum***d'mélissa****d'geestu**

Mu het gschlückht geestu um mischlun mit dam kaffi das ischt gsinh churz.

**di trüffulu,  
da heerdöpfil**

Stüffa: tousunh un zwei hunnert gr. trüffili, zwei hunnert gr. purru, hunnert gr. chiesch, halbs littri milch, achzg gr. anghe, wasser, soalz. Peelun un hackhun di trüffili un d'purru un d'schu lécken biedi in an kassurlu krat bdakhti wasser un milch; lécken an petziutu soalz un beitun das z'wasser gannhi z'wall; wénn d'schi sén gsottni d'schi njeckun un d'schi tréiben un mierun a söiri anghe un gute chiesch; dinun wol woarms.

**z'pévurunh****melisse****d'géerschtò**

D'brannte géerschtò éscht gsid gméshlòté métem kaffé dass éschter choschtbar gsid

**de héerfél**

Héerfiòstock mét porri: tusòng òn zweihòndert gr. héerfia, zweihòndert gr. porri, hòndert gr. chésch, fénfhònder ml. mélnch, achzg gr. anghe, wasser, soalz. Pälò òn hackò d'héerfia òn i porri òn êsche lecke émmene fannò kroat pteckt mét wasser òn mélnch: soalze òn loa siede; wenn sinn gsottne êsche chnàtschò òn ersetze der ange òn de chésch; dienò woarms.

**de pòvròng**

## Pisello

*Pisum sativum*

## Cece

*Cicer arietinum*

## Pomodoro

*Lycopersicum esculentum*

## Porro

*Allium porrum*

Squisito e delicato ortaggio, vedi ricetta della «stüffa».

## Prezzemolo

*Petroselinum sativum*

## Rapa

*Brassica rapa*

Tuberi e foglie utilizzati in cucina.

Minestra di rape e riso: duecento gr. di rape, duecento gr. di riso, una cipolla, due litri e mezzo di acqua, un dl. di latte, trenta gr. di burro, sale. Mettere a bollire in una pentola con l'acqua le rape e la cipolla affettate, salare, dopodichè aggiungere il burro, il latte ed infine il riso.

## d'eerwussu

## di tumateku

## d'purru

As guts chrount, vür machun stüffa un vill endri guti dinnhi.

## z'persil

## d'chüeli

Vür chochun brought mu d'roavu un auch d'blétter: Chuchi roavi un réis: zwei hunnert grammini roavi, zwei hunnert gr. réis, an tzibullju, zwei littrini un halbs wasser; an dl. milch, dréisg gr. anghe, soalz. Hackhun d'roavi un di tzibullju un d'schu lécken siden in an kassurlutu wasser; soalzen un té mierun dri dan anghe, d'milch un um lljéivrun da réis.

## d'éerbés

## de tòmatekò

guetz gmies; lög z'rezept vòn d'«stüffa»

## z'péterlé

## d'roafò

Tubero òn bletter bruchte fer chochè. Nässé mét roafò òn ris: zweihòndert gr. roafò, zweihòndert gr. ris, en zébelò, zweihònder litter òn halbs wasser; en dl. mélnch, drissg gr. ange, soalz. Hackò d'roafò òn d'zébelò òn sche lecke siede émmene fannò wasser; soalze òn de ersetze der ange, d'mélnch òn de ris.

## Riso

### *Oryza sativa*

Principale ingrediente del feßilsüppu: ci vogliono tre litri e mezzo di acqua, quattrocento gr: di riso, duecento gr: di fagioli, cento gr: di burro, duecento gr: di ottima toma, sale.

Se i fagioli sono secchi bisogna metterli a mollo nell'acqua calda il giorno prima. Far scaldare l'acqua con i fagioli e quando bolle mettere una manciata di sale grosso, quando questi sono cotti aggiungere il riso e mentre quest'ultimo cuoce tagliare la toma a pezzetti e far sciogliere il burro in un pentolino. Quando il riso e i fagioli sono cotti scolarli e rovesciare nella pentola il burro fuso e la toma, rimestare il tutto e servire a tavola. A piacere si può macinarvi sopra del pepe.

Riso, riso cibo misero appena sulla porta son come prima. (affamato). Detto issimese.

## da réis

Vür machun feßilsüppu muss mu heen: dröi littrini un halbs wasser; vir hunnert grammini réis, zwei hunnert gr: feßsil, hunnert gr: anghe, zwei hunnert gr: gute chiesch, soalz.

Wénn d'feßsil sén dorri musst mu dâchi lécken milden im heisse wasser dan tag darvür: Lécken ouf z'wasser dri d'fessil un, wénn is geit z'wall, lécken as söiri grobs soalz, wénn déi sén gsottni mierun dri da réis; darwil das da réis sidt hackhun da chiesch un rénnen dan anghe. A voart das d'feßsil un da réis sén gsottni muss mu siebnun un lljüeschen in d'kassurlu dan anghe un da chiesch, stüeren un dinun am tisch. Wier das het geere mat mierun drouf as söiri gmoalnen pheffer.

Réis, réis voan spéis, vür di tür wi darvür.

## de ris

Fer machò d'fâschelséppò: dri litter òn halbs mélch, vierhònder gr: ris, zweihòndert gr: fâschele, hòndert gr: ange, zweihòndert gr: guete chésch, soalz.

Wenn d' fâschele sinn dorre êche lecke em woarems wasser de tag vòr.

Loa wéerme z'wasser mét d'fâschele òn wenn tuet siede soalze. Wenn désché sinn gsottne ersetze de ris òn débél hackò de chésch òn schmelze der ange. Wenn de ris òn d'fâschele sinn gsottne êche abschétte òn schétte en der fannò der ange òn de chésch òn dienò.

Chammò ou lecke es bétzié pfäffer.

Ris, ris gréng spis, vòrna de tér wie vor.

Riso al latte: trecento gr. di riso, due l. di latte intero, trenta gr. di burro, cannella, sale.

Far bollire il latte, aggiungere una presa di sale, la cannella, il burro e il riso; abbassare la fiamma e, rimestando, cuocere per circa venti minuti. Prima di servire lasciarlo riposare un istante.

## Rosmarino

*Rosmarinus officinalis*

## Salvia

*Salvia officinalis*

Contro il raffreddore far bollire del latte con due rametti di salvia, versarlo in una scodella, aggiungere un cucchiaino di miele e bere prima di andare a dormire.

Le foglie strofinate sui denti hanno azione sbiancante.

Le foglie ammolate nel vino zuccherato anestetizzano il dolore delle ferite e aiutano la cicatrizzazione.

Il succo di limone con il miele e le foglie di salvia per sedare la tosse.

Dan dickhje réis: dröi hunnert gr. réis, zwei l. milch, dréisg gr. anghe, kannulu, soalz.

Lécken siden d'milch, mierun an petziutu soalz, d'kannulu, dan anghe un da réis; beischurun z'vöir un z'is loan siden vür zwéngz münniti, tan un tan mu geen a stüeretu. levun schöpfen z'is loan röschten an bréivu.

## z'rusmarinh

## d'soarviu

Ankeen d'arvruarti lécken siden milch dri as söiri soarviu, lljüeschen in a napf, mierun dri a löffiutu hunkh un tringhjen ievun d'schi goan lécken.

Vür vlietrun di zénn d'schi réiben mit soarviu.

D'soarviun blétter gleiti milden im zückereten wéin vür bürren di tschualti un tun z'varheilen d'wiani.

D'limmunh saft dri hunkh un soarviu ankeen da huschte.

Ris òn méich: drihòndert gr. ris, zwei litter méich, drissg gr. ange, kanellò, soalz.

Loa siede d'méich, ersetze es bétzié soalz, d'kanellò, der ange ò de ris; nedrò z'fir òn loa siede fer zwenzg minute. Loa reschte es stòsié vòr z'dienò.

## de ròsmarin

## d'sòarviò

Gäge d'struchò lecke siede méich mét es bétzié sòarviò, s'schétté émmene naff, ersetze e leffél hòng òn tréngé vor z'goa schloafe.

Ribe d'bletter òf d'zenn fer s'che pòtze.

D'sòarviòbletter gwälchet em zeckròte wi fer entschléfe òn heile d'wònnò



## Santoreggia

*Satureja hortensis*

Profumatissima erba aromatica per insaporire cibi e insalate. Farla seccare all'ombra con rosmarino, salvia, sedano, basilico, menta, macinare il tutto per preparare un ottimo condimento, aggiungendo o meno del sale.

## Sedano

*Apium graveolens var. dulce*

## Segale

*Secale cereale*

Cereale usato in cucina nella preparazione del pane, mescolato con del frumento. Anticamente facevano anche polentine molli di segale quando non avevano altro cibo per sostentarsi. Come ricostituente: ammolare del pane di segale dell'anno precedente nel vino zuccherato, lasciarlo in ammollo per una notte ed assumerlo al mattino seguente a digiuno.

## d'sédruju

D'sédruju het an gute schmakh, ischt guti im kess un in d'salludu. Lécken dérren in d'schat mit rusmarinh, soarviu, séller, basilico, menta, d'schi moale un brouhen vür geen gut, mat mu mierun dri soalz wi nöit.

## da séller

## da rocke

Halb teil rocke un halb teil weiz um machun guts bruat. Annuvörtu hentsch auch gmachut rockini hannitjini wénn d'schi hen nöit kheen anner um essen. Haberbruat ol arhabna: lécken milden virrenz rockenz bruat im zücker un wéin, vür d'ganzu nacht un gnissen z'nüchterem, um arbürren as chranghs.

La santoreggia hät en guete gschmack òn éscht guete em käs òn em salat. Loa dérre en der schatte mét ròsmarin, sòarviò, seller, basilico, pfäffermènz òn de male alz fer hannò en guete kòndiòrò. So wellmò ersetze es bétzié soalz.

## de seller

## de rocke

Chòre éscht brucht fer bache, gmé Schlòt mét z'weiz. Duezòmoal, wenn heimò ni kät véll z'ässe, heimò gmach e lénne rockepòlentò. Fer d'chrang:wälche z'ròckens bròt em zeckròte wi òn loa doa fer d'ganzo nacht; s'trénge em mòrge.

**Songino**

*Valerianella locusta*

**z'ramponh**

**Spinacio**

*Spinacia oleracea*

**da spinaz**

**de spénaz**

**Zucca**

*Cucurbita maxima*

**d'kouzu**

**d'kutzò**

**Zucchini**

*Cucurbita pepo*

**z'kussot**

**d'kussotta,  
d'kutzene**

## Le spezie

## d'spéziéréi

## d'gwérz

### Cannella

*Cinnamomum zeylanicum*

### Chiodo di garofano

*Syzygium aromaticum*

Tenuto in bocca rinforza la voce nel canto.

Spezia utilizzata in cucina, nel vin brûlé e nella macellazione.

### Kümmel

*Carum carvi*

I semi vengono usati per condire la ricotta.

### Noce moscata

*Myristica fragrans*

### Pepe

*Piper nigrum*

### Peperoncino

*Capsicum annum*

### d'kannulu

### z'negillji

Vür sinnhen béssur pheem im munn as negillji.

Mu leits im gchoch, im gsottne un in d'métzki.

### z'chümme

Z'chümme brought mu vür lécken im ziggere.

### d'muskutnuss

### dan pheffer

### d'buffju

### d'kanellò

### d'nägelé

Fer bessòr sénge hä es nägelé em mul.

Bruchte fer machò d'rochtiò òn en der metzk.

### z'chémmé

D'soamna sinn bruchte fer kòndierò de zégre

### d'mòschketnòssò

### de pfäffer

## I fiori coltivati

## D'bljümi

## Gsoate meie

### **Crisantemo**

*Chrysanthemum indicum*

**z'krisantemi**

### **Geranio**

*Pelargonium zonale*

**z'dêchéranio**

**d'geranie**

### **Giaggiolo**

*Iris germanica*

**d'kuachtu**

**d'frouòhuet**

### **Peonia**

*Paeonia lactiflora*

**z'pavò**

**d'buebòròsò**

### **Rosa**

*Rosa spp.*

**d'ruasu**

**d'ròsò**



## Altri...

### Erba di San Pietro

*Balsamita major*

Ottima per fare gustosissime frittate.

### Nespole

*Mespilus germanica*

«Se vai alla fiera di San Martino (Pont St. Martin) portami per un soldo di nespole» (battuta scherzosa usata anticamente).

### Saponaria

*Saponaria officinalis*

### Valeriana celtica

*Valeriana celtica*

La valeriana celtica profuma vestiario e biancheria.

### Violaciocca piemontese

*Erisimum jugicola*

## Endri...

### z'eierblétt

Z'eierblétt broucht mu vill vür lécken in d'gruaschtun eier.

### d'vindêchi

«Geischt zar feiru z'Sen Moarti brinnh mer vür a sold vindêchi» (etwas um lachen).

### z'seifuchrout

### da spickh

Da spickh git an gute schmackh dan pattu un dam lljéinene.

### z'milchchrout

## André...

Guete fer z'machò ejerkoch.

So geischt zer Stäg feirò tummer troage fer e schélléng nespole (fer lache)

### d'seifòchrut

### de spéck

De spéck tuet gä en guete gschmack de chleider òn dem gwann.



**Vocabolario tematico**

**Diktioneri**

**Wörterbuch**





**Nel campo,  
nell'orto, in giardino**

**Im acher, im kurtil**

**Em acher,  
em còrtél, em goarte**

ammuffire	muffegen	mòffége
andare in seme	müntrun	
baccello	d'schüllju	z'fésché
bacche verdi non edibili della patata	di trüffulunöpfia	d'héerfiaeffia
badile	d'schouvlu	d'schuflò
bastone per fagioli rampicanti	da feßsilsteckhje	de fäſchelestäcke
bastoni per trebbiare	di tröschstabba	de flegél
bordo del campo	d'vurnu	d'joad
buccia di legumi	d'hülschu	d'schelletò
campo di rape	da chüelgoarte	de roafeacher
canapula	z'tschennével	
carda per canapa	d'hechju	d'kartueſche
cavolo	z'tschualuhopt	d'kölò
cereale, chicco	z'chuare	z'chòre
cespo di lattuga o altra insalata	z'hopt salludu	z'salad hopt
chicco di mais	d'groanu merwiz	z'merbézhòre
chicco di riso	da réischuare	
concimare	bowen	alecke
concime, letame	da mischt	d'méscht
cotone idrofilo	d'bauwollu	d'bouelwatte
crusca	z'brenn	z'gréscht/bränn
dissodare	amprechen	uftue
diventare verde per effetto del sole	sunnegen	ergriene
erbaccia	z'giett	z'giät
farina	z'meelu	z'mälòb
farinoso	melbig	mälbrég
foglie del granoturco	d'mélljaza	d'merbézbletter
germogliare	chéidmun, dſchitturun	stäche

germoglio	da chéid	d'spross
innaffiare	wesseren	wässre
innaffiatoio	da rosir	d'sprétzchannò
insalata varia	d'salludu	de salad
intaccare accidentalmente le patate con la zappa	hawun di trüffili	houò d'héerfia
interrare tuberi da seme	inbdékhjen	éngrabe
letame per il campo	dan achermischt	der acherméscht
marcire	voulen	fule
mettere a mollo la canapa	nassurun	
mietere	trommun da rocke, da weiz, ecc.	schnide
muffa	d'muffu	d'möffò
patata verde	sunrig	d'griené héerfia
patate grosse	grob trüffili	d'grössé héerfia
patate medie	mittelmessig trüffili	d'méttél héerfia
patate minuscole	chlein trüffili	d'lécké héerfia/brelle
peperoncino in polvere	d'pheffermoalu	d'pfäffermalò
pezzi di patata senza germogli avanzati dalla semina	d'mitti	d'oars
pianta di carota	z'njüfchrout	z'rieblòchrut
pianta di patata	z'trüffulustrau	de héerfélschrut
piantare o trapiantare	sétzen	setze
pula	z'achertrösch	d'fälsbe
raccogliere le patate	groaben trüffili	héerfia grabe
rincalzare	tschassurun	huffò
ripulire la canapa dai bastoncini	reiten	
riquadro a più filari di una verdura specifica	dan prües	z'bettié
sarchiare	sappunurun	jätte
sarchio	z'hawji	d'houò
segale primaverile	da summerrocke	de ustagrocke
segale vernina	da winterrocke	de wénterrocke
seme	da soame	de soame
seme di patata che ha già fruttificato	z'moari	d'héerfiòsoame
semi di lino	d'linhgroani	de flaks
semi di zucca	d'kouzusieli	d'kutzősoamna
semina	d'soat	de séch
seminare	siejen	séche
setacciare	sibbun	sébò

setaccio	z'sib	z'séb
sgusciare	antschülljun	schellò
spiga	z'ieli	z'élé
spuntare	arinnen	erénne/stäche
stagno per macerare la canapa	da noas	
stoppino per lumi	dan toahe	de toache
tagliare le patate per la semina	machun soami	soamnò
talea	z'buttürri	
terra	da heert	de héerd
togliere i germogli	antchéidmun	d'cheishte kwenke
togliere le erbacce	jetten	jätte
togliere le zolle prima di arare il campo	antwoasun	entwoase
trebbiare	ousschloan o tröschen	tressche
tridente	d'mischtschouvlu	d'méschtgabelò
tubero di rapa	d'roavu	d'roafò
tubero mangereccio che si raccoglieva in primavera nei campi	d'acherballu	de cheischt
vagliare	wannun	wannò
vaglio	d'wannu	d'wannò
vanga	d'acherschouvlu	d'acherschuflò
vangare	schouvlu	schuflò
verdura da trapiantare	z'pianth	d'setzienga
verdura, ortaggio	z'chrout	z'gmies
zappa	d'hawu	d'houò
zappata	d'hawetu	houòtò
zappetta	z'sappinh	z'hoié





## L'albero, l'arbusto

### Dan baum, z'büschunh

### De Boum de bische

abetaia	dan tannuwoald	de tannòwoald
accatastare legna	stulun witt	stuelò
accetta	z'hanbil	d'akscht
aceto	da vinnegre	der ésség
acino d'uva	z'wéinbérrì	de wiberrò
aghi di abete	z'tannenchrìs	z'chrés
aghi di conifere	z'bromm	z'bromm
albero da frutto	da fröitbaum	de fröchtboum
albero storto e deforme	dan krinkel	de rònatz
ascia per incavi, sgorbia	d'eischlu	z'holbor
asse	da loade	de lade
assicella	z'loadji	z'ladie
bacca	z'bérri	d'berrò
bacca di lauro	d'beeju	
bacca di rosa selvatica	z'gratacul	d'hälfe
bacche di sambuco nero	d'holdermun bérrini	d'holdéernòberre
bacca di sorbo degli uccellatori	z'gürgentschbérrì	d'gérgetschberre
bacca di sorbo montano	z'melbérrì	d'mälberre
bacca di ginepro	z'reckultunbérrì	d'räcketròberrò
base dell'albero, ceppo	da stokh	de stock
bastoncino liscio del nocciolo usato per confezionare le gerle	d'gértu	
bastone	da schnetz	de stäcke
bastone grosso	da stab	de barralion
bastone per bacchiare le castagne	da chéschtenjuschütter	de cheschteniöstäcke
biforcazione di albero	di zwisellju	de zwéšchelò
bosco, selva	da woald o da veeld	de woald
carbone	d'cholli	de chole

castagna	d'chéschtenju	d'cheschteniò
castagno non innestato	d'selvudŝchu	de cheschteniòboum
castagna secca	di dorru chéschtenju	de dorré cheschteniò
catasta di legna	da stul witt	de holzstuel
catasta di legna fine	d'eebnutu	de chleine wétt stuel
cavalletto del segantino	da sattal	de soagbock
ceppo da caminetto	z'stockhji	de stock
cespuglio	z'büschunh	de bische
ciliegia	d'chrisu	d'chrieŝchò
cima dell'albero	da spitz	de spétz
corteccia delle conifere	d'rinnu	d'rénno
corteccia delle latifoglie, buccia	d'peelutu	d'fackle
di larice	lierchen	d'rénno
disboscare	antwoaldun	entwoaldò
fare fasci o cataste di legna fine	eebnun witt	stuelò chleine wétt
fare la travatura	holzurun	
fascina di fogliame	d'guavu laub	z'loub
fascio di legna	d'burdi witt (dim. z'burdillji)	d'bòrdé
fastello	z'schuppiti	
fico	da vig	d'figò
fico secco	dan dorre vig	de dorre figò
fiore di rododendro	d'jöipunblljümu	d'studòmeiò
foglia	z'blétt	z'blad
fogliame	z'laub	z'loub
fogliame di frassino	z'éschelaub, éschenzlaub	z'eschloub
foglie secche per strame	di trüchni	de tréchné
fragile, facile a spaccarsi	spüar	zerbrächléch
frasca	d'froapu	d'gretzò
frasche di betulla	d'birhengrétzi	d'bérchògretze
fronde di abete	di tannentolli	d'tannòbrozze
frutteto	da verdŝchir	
frutto	d'fröitu	d'fròcht
gemma	z'buttunh	z'sprossié
gemme di abete	di tannuspitza	z'tannòsprossié
germogli di larice	d'liarchuspitza	
gheriglio di noce	z'garrillji	d'nòsschéernò
grappolo	z'reebi	de trubò

grappolod'uva	z'wéireebi	d'wintrubò
grosso faggio	dan buhaz	d'buechò
grosso fascio di legna	dan burdaz	d'bòrdé
guscio	d'schoalu	d'schalò
incavare tronchi	eischlun	usholò
infiorescenza del maggiociondolo	d'hengellju	d'hengelo bluescht
infiorescenza di sambuco nero	d'holdemun bluscht	d'holdéernò bluescht
innestare	éntrun	
innesto	d'éntu	
intagliare	beckschun	schnätzlò
lampone	z'ampunh	d'hémberrò
legna	da witt	z'holz/de wétt
legna fine	da chleine witt	de chleine wétt
legna in decomposizione	da möschul	der abwétt
legna secca	dan dorre witt	de dorre wétt
legna spaccata lunga	z'schéit	d'schitter
legname	z'holz	z'holz
legname da lavoro	z'weerschholz	z'wéerschholz
legnetti raccolti sotto gli alberi	d'reschpetu	d'räschpete
linfa	d'soavu	de saft
listarelle ricavate dal bastoncino del nocciolo	d'letti	
mallo di noce	dan pilljantsch	
mandorla	d'manhdelu	d'mandle
mazzuolo	z'holzen matzi	de holzene hoamer
mela	dan öpfil	der effél
misura per legna da ardere (8 metri cubi)	z'kloafter	z'kloafter
mora	d'mouru	
nocciola	d'hassunuss	d'haselnössò
nocciolo di un frutto	d'cheernu	d'chéernò
nocciolo di pesca	d'peerscheernu	de péerzénghchéernò
noce	d'nuss	d'nössò
nodo	da chnupf	de chnöff
nodo, ramo	dan ascht	der ascht
olio di noce	z'nussüeli	z'nösséle
ontaneto	d'érljara	der erlòwoald
pancone	d'luppu	de flecke
peduncoli di ciliegia	d'chrisuschwanza	d'chrieschschwanza

pera	d'birru	d'bérò
pesca	dan peers	de péerzéng
pialla	d'pioanu	de hobal
piallare	pioanun	pioanò
pigna	d'beebu	d'béechè/der oarbòzaf
pigna di pino cembro	dan oarzapf	d'béechè
pinolo	d'oarzapfcheernu	z'oarbòzaffnössé
porre il tronco sul cavalletto	sattlun	
prugna	d'froumu	d'zwätschkò
puntellare	stüddun	ònderstétze
puntello	d'stud	d'stòd
raccogliere foglie in fascine	machun laub	zéeme zie z'loub
raccogliere legnetti	reschpun	räschpò
radice	d'wurzu	d'wörzò
rametto, fuscello	d'grétzu	d'gretzò
ramo	dan grampe (dim. z'grempij)	der ascht/de grämpe
ramoscello di ulivo	d'remmulivu	d'rammòlivò
residuo commestibile dell'olio di noce	z'trilljet	
resina di pino cembro	z'oarbenbech	z'bäch
resina di abete bianco	z'büdsunh	z'bäch
resina di abete rosso	z'bech	z'bäch
resina di larice	d'liartschunu	d'lértschenò
resti dell'intaglio	d'beckschutu	d'spléttre
riccio di castagna	dan idjil	
roveto	di duarna	
schegge rimaste dopo aver squadrato il tronco	d'scheitu	d'bäckschete
scheggia di legno	d'beertju o d'schéju	d'schénò
sciavero	d'kwennu	d'schoartò
sega	d'soagu	d'soagò
sega lunga a due manici	z'trussunh	de trommsoagò
segare	soagun o astrussurun	soagò/trommò
segatura	d'soagiti	de soagetsch
sezionare i tronchi	billjun	grommò
sfolgiare alberi	antlaubun, abiotturun	entloubò
sfrondare	schneiten	eschtò
sidro	dan öpfiuwein	der effélwi
smussare i tronchi	antmurrun	abròndrò



spaccare grossolanamente	spoalten	spoalte
spaccare la legna	schéiden	schide
spellare, sbucciare	peelun	pälò/schellò
squadrare tronchi	viren	
sradicare	antwurzun	entwòrzò
supporto per spaccalegna	dan ambuss	de bock
tagliare	trommun	schnide
tagliare i rami, sfrondare	antgrampun	eschtò
tagliare legna	hackhun witt	schnide
traccia del segantino sul tronco	d'sproat	
tracciare del segantino	sprieten	
trasporto per slittamento	schloeifun	zoanò mét d'kulis
travetto a base quadra	z'karlljunh	z'troal
travetto di sostegno	d'puaju	d'schtot
tronco	d'billju	de stamm
tronco di base	d'oarsbillju	z'oarstétsché
tronco spaccato grosso	da spoaltjinh	z'tétsché
truciolo	d'pioanutu	d'scheitò
varietà di noce	z'engillji, dan kockaz	
vendemmia	d'vennedŝchi	d'wémm
vendemiare	vennedŝchurun	winò/wémme
vinacce	d'vinnizi	
vino bianco	da wéisse wéin	wisse wi
vino rosso	da ruate wéin	ròte wi
visciola	d'gréjutu	d'griotte
zeppa per calzature	z'zeppunh	
zoccoli di legno	d'holzunun zuakla	d'holtschò/de zockal



**Il prato del piano, del mayen,  
dell'alpeggio, l'incolto**

**D'mattu, d'eegerdu,  
da jatz, z'schelbit**

**D'mattò, de jatz, d'broachò**

affilare con la cote	veddemen	wetze
agganciare il fermacorda	varlécken	ahenge de trégiò
alzare il carico	bürren	bérre
ammucchiare il foraggio nel fienile	stulun	huffò/stuelò
andana di inizio nella falciatura a mano	dan zwivelte moade	topplòte made
andare a lavorare nei prati	goan z'joa	goa wéercho en d'matte
anello ferma falce	d'veíru	de réng
appezzamenti di prato rimasti da falciare nei dintorni della fattoria	d'umdinhi o d'umjiena	
archetto che collega la dentiera al manico del rastrello	z'chammilti	de rächòzoum
arista della spiga	d'eegni	d'oagnò
battifalce	di tanhla	de tangalhoamer
bordo, striscia di terreno che delimita un campo	d'vurru	d'joad
bracciata di fieno	dan oarvul	d'oarfal
briciole di foraggio	d'blumi	d'rumete
brucare raso	rüschpun	gnage
campagna, terreno	z'gut	d'lámpe
ciuffo d'erba	da schuppe	de soppe
ciuffo d'erba rimasto dopo il taglio con la falce	d'chroutetu	d'chruttere
concimare	bowen	alecke
concimare a scorrimento	lécken a d'lutzu	lòtzerò
concime liquido, liquame	d'lutzu	d'lòtzò
confine dell'appezzamento	d'moarch	d'moarch
consumare il foraggio (al pascolo o nella greppia)	étzen	weidò/etze
corda per fienagione	z'seil	z'seil
cote da cintura	da wettstein	de wetzstei
covone, fascina	d'guavu	de tròssò

covone di foraggio o fogliame	di drischtu	d'gòarbò
crescere (foraggi)	lécken zu	
cumulo di terra fatto dalla talpa	da scherruhoufe	de schäròhuffe
cuneo ferma falce	da wéck	de weck
delimitare il pasto per le mucche	poaschtun	zeichne
denti del rastrello	d'rechunzénn	d'rächòzenn
dentiera del rastrello	z'joch	d'plächetò
dissodare	röiten	uftue
distesa di lisca dei prati	d'ljischara	de sòmpf
distesa di foraggio falciato	di zétti	
donna che miete con la falce messoria	d'chruteri	d'méchré
erba, terzuolo	d'weidu	z'gras
erba cresciuta dopo il pascolo primaverile	d'baschterweidu	z'baschteroamat
erba, che non si sa più riconoscere, anticamente usata per far inacidire il siero	z'bounuchrout	
erbaggio	z'chrout	z'chrut
erbetta	z'gras	z'grasié
erbetta, semina	d'soat	
erbetta, tappeto verde	d'grüni	
fagotto di fieno	d'bossu	z'heiplònder
fagotto di foraggio a due corde	dan persal	de tròssò
fagotto di foraggio o foglie legato in un telo	di tuhutu	d'plächetò
fagotto di foraggio verde	da funke (dim. z'funkji)	
fagotto di foraggio verde legato con due corde	da veschal	
fagotto di foraggio semi secco a due corde	dan penhkal	
falce fienaia	d'seegursu	d'sägensò
falce messoria	d'sichju	d'séchò
falciare e preparare i fagotti di foraggio verde	veschlun	méche
falciare i ciuffi rimasti dopo il taglio	chroutun	rume
falciare a fondo	chroutun gnuat	
falciare con la falce fienaia	miejen	chruttò
falciare senza lasciare ciuffi d'erba	nöit loan zu chnechta	subber méche
falciatore	dar mieder	de meder
far seccare il foraggio su ballatoi o nelle soffitte	ziggurun	
fare i fieni (1° taglio)	hoejun	hejò
fare i fieni (2° taglio)	oamudun	oamatò



fare il buco per la testa nel fagotto di fieno da ritirare	<i>machun z'hoptluch</i>	
fare i mucchi di foraggio da spandere l'indomani	<i>schochnun</i>	<i>schochnò</i>
fascina di fogliame	<i>d'guavu laub</i>	<i>d'loubgòarbò</i>
fascina di paglia	<i>d'guavu strau</i>	<i>d'strougòarbò</i>
fascio di foraggi a tre corde	<i>di trussu</i>	<i>de tròssò</i>
fastello, bracciata di foraggio	<i>z'schuppitji hoei</i>	<i>d'oarfal</i>
fermacorda	<i>di trüju</i>	<i>de trégjò</i>
fienagione (1° taglio)	<i>d'hoeji</i>	<i>z'hei</i>
fienagione (2° taglio)	<i>d'oamedì</i>	<i>z'oamat</i>
fieno alto da falciare	<i>z'lénh hoei</i>	<i>z'lenghei</i>
fieno di primo taglio	<i>z'hoei</i>	<i>z'hei</i>
filare di foraggio tagliato	<i>da moade</i>	<i>de made</i>
filo d'erba	<i>da halm</i>	<i>de hale</i>
filtro fatto di radici per il colino che si usava per fare formaggio	<i>da vollschuppe</i>	<i>de follschòppe</i>
fiore	<i>d'bljümu</i>	<i>d'meio</i>
fiore di tarassaco	<i>d'rüeru</i>	<i>d'schwibliemò</i>
fiorire	<i>bljüschten</i>	<i>blieche</i>
fogliame	<i>z'laub</i>	<i>z'loub</i>
foglie secche per strame	<i>di trüchni</i>	<i>d'tréchene</i>
foraggio	<i>z'gvüter</i>	<i>z'fueter</i>
foraggio che fa produrre tanto latte	<i>melch</i>	
foraggio di secondo taglio	<i>z'oamat</i>	<i>z'oamat</i>
foraggio non maturo scadente	<i>z'gschlljivert</i>	<i>z'òchrut</i>
foraggio per giacigli	<i>z'béttgüter</i>	<i>z'bettfueter</i>
foraggio secco che ridiventa umido dopo il tramonto	<i>arwinnen</i>	
foraggio selvatico raccolto nei meali	<i>z'chroutaga</i>	
foraggio troppo maturo	<i>varhoejut</i>	
forcone	<i>z'furkinh</i>	<i>d'heigablò</i>
fungo	<i>da schwam</i>	<i>d'hubétätsch</i>
gambo, stelo	<i>da stirzil</i>	<i>de stengél</i>
giornata lavorativa con vitto	<i>weerhun zam lljicken toawan</i>	<i>de lécke taguan</i>
giornata lavorativa senza vitto	<i>weerhun zam gruassen toawan</i>	<i>de grösse taguan</i>
grosso rotolo di foraggi da far scendere a valle	<i>di trüellji</i>	
incudine battifalce	<i>dan undren tanhal</i>	<i>de tangal</i>

inerbire	arwoasen	erwoase
infiorescenza	d'bluscht	d'bluescht
infiorescenza a spiga	z'lammji	
invecchiare di foraggi e aridi	vimen	
lanciare le corde per legare il fagotto di foraggio	khéjen d'seil	
lavorare malamente in campagna	hurlun	
magra proprietà terriera	d'kröichtschu	
manico del rastrello	da stil	de rächöstél
manico della falce	da wuarb	d'wòrb
martellare la falce per affilarla	tennhelljen	tängele
martello battifalce	dan uabren tanhal	de tangalhoamer
mazzo di corde per fagotti	da matz seil	d'trössò seilene
meta, mucchio di foraggio anti rugiada	da schoche	de schoche
mirtillo	d'heiperu	d'bloabé berrò
montare la falce	gschtélljen ouf d'seegursu	ufstelle d'sägensò
mucchio di foraggio (1° taglio) asestato nel fienile	da stul hoei	de stuel hei
mucchio di foraggio (2° taglio) asestato nel fienile	da stul oamat	de stuel oamat
paglia	z'strau	z'strou
paratoia	d'abschloatu	de schoalter
pascolare le mucche	hüten d'chü	hiete
pascolare le capre	hüten d'geiss	d'geis hiete
pascolare le pecore	hüten d'schoaf	d'schoaf hiete
pascolo arido a monte della casera	d'roaju o da ritz	d'bleikò
pascolo concimato	z'imbouta	d'weidò
pascolo incolto negli alpeggi con cumuli di pietre sparse	d'berredšchi	
pezzetto di prato da mietere con la falce messoria	da joa	
piccolo appezzamento coltivato e delimitato da sassi	z'krott (dim. z'krottji)	
poche manciate di fieno	dan brunz	de wésch
porta cote	da o dar schlljifeter	d'schiffoaltrò
portare il letame nei prati	troan mischt	d'méscht troage
portare il letame nei prati al chiaro di luna	troan mischt im moane	

porzione di foraggio attorcigliata (preparata per la mangiatoia)	da wüsch	
porzione di pascolo per il pasto delle mucche	dan poascht	d'poaschtò
prato di montagna incolto dove si taglia col falchetto o si raccoglie legna	z'schelbit	d'broachò
preparare i filari di foraggio per la raccolta o perché non prenda la rugiada	moadun	madò
preparare le bracciate di fieno	oarvulun	oarflò
preparare le porzioni per la mangiatoia	wüschun	oarflò
preparare un carico di foraggio	vassun	fassò
quanto defluisce dal ruscello (spostando la paratoia) in un sistema di irrigazione o concimazione a scorrimento	dan abbruch	
raccogliere gli escrementi bovini dai prati (in estate, in alpeggio)	bürren di teischanha (za hoeju, z'alpu)	bérre de teitschénga
radici di genziana di Koch	d'chéssjuwurzi	
raccogliere lo strame	leesen trüchni	de tréchné läse
rastrellare	rechun	rächò
rastrellare a fondo	rechun gnuat	guet rächò
rastrellare i resti di foraggio	ströitschun	stritschò
rastrello	da reche	de räche
resto di foraggio raccolto col rastrello	d'ströitschutu	d'stritschete
rete per raccogliere foraggio o foglie	d'filla	z'goare
rifiuti del prato	d'roumiti	d'rumete
rimasugli di foraggio	d'schwedderutu o d'leesutu	d'stritschete
rimasuglio di pascolo	d'rüschpetu	soppe
ripulire col rastrello intorno al fagotto di foraggio	umrechun	stritschò
ripulire il prato da sassi o sterpi	roumen	rume
ritirare il foraggio	troan i	i d'fueter händlerzie
ritirare foraggi o altro	widerzin	händlerzie
sarchio per concimazione a scorrimento	da holzene roabjir	
scaricare l'acqua	abschloan	z'wasser entlade
sminuzzare col rastrello il letame nel prato	chleinun	chleino
spandere il fieno per farlo seccare	zétten z'hoei	z'hei zette
spandere il letame	zétten da mischt	d'méscht zétte
spandere letame a grosse forcate	zarschloan	d'méscht zétte

sparpagliare gli escrementi in autunno	zétten di teishanha	de teischénga zette
sparpagliare la meta perché il fieno asciughi	zétten d'schochna	zétte d'schochna
strappare erbaggi	stroeifen	stroufe
suolo, terreno	da woase	de bode
tana della talpa	z'scherruluch	z'schäròloch
telo per la raccolta del foraggio o strame	d'kürvutu	d'plächò
telo per raccogliere il fieno tagliato fra i dirupi	d'ljüeschutu	
tirare le corde per legare i fagotti	zin d'seil	z'seil zie
trinciaforaggi	z'troméise o z'hoeiéise	z'meissise
zolla	dan zockal	d'woase
609 m²	d'koartenu lann	
1.218 m²	d'sümmi lann	
304,5 m²	d'meedsu lann	
circa 4 koarteni lann	dan toawan	





Finito di stampare  
nel luglio 2010  
dalla TIPOGRAFIA DUC  
Saint-Christophe (Aosta)