

Zeitschrift: Schweizerisches Archiv für Volkskunde = Archives suisses des traditions populaires

Herausgeber: Empirische Kulturwissenschaft Schweiz

Band: 77 (1981)

Heft: 1-2

Artikel: Volksmedizinisches aus Bosco-Gurin

Autor: Gerstner, Emily

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-117385>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 14.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Volksmedizinisches aus Bosco Gurin

Von *Emily Gerstner*

Die meisten Texte der folgenden kleinen Sammlung hat die Gurinerin Laura Della Pietra 1979 auf Band aufgenommen, aus eigener Initiative. Im Sommer 1980 fand ich Gelegenheit, noch einiges Zusätzliche zu erfragen.

Die hier erwähnten Heilmethoden gehören weitgehend der Vergangenheit an. Da und dort spricht sich noch ein magisches Verständnis der Krankheit aus und das Vertrauen in die besondere Wirksamkeit kirchlich geweihter Heilmittel. Die Einstellung der Berichterstatterinnen zur volksmedizinischen Tradition ist nicht einheitlich. Einerseits hält man sie, auch wenn man ihr nicht mehr folgt, nach wie vor hoch, spielt sie vereinzelt sogar gegen die Schulmedizin aus und sucht das überlieferte Wissen um die Heilkräfte der Pflanzen durch Lektüre zu erhärten und zu erweitern. Andererseits werden die ihre Applikationen an Mann, Kindern und Enkeln vornehmenden Hausmütter früherer Zeiten doch auch mit viel Skepsis, Kritik und Ironie bedacht.

(Die Zahl unter dem Dialekttext bezieht sich auf die Liste der Gewährsleute.)

Wi t Lèna¹ escht üisrum Schpettul chu, ben-i-scha gå fenda, un tè hew-war aso ållru zèllt vå Siachana un wås-mu chå gee. Un tarnåå hëtsch-mar ggseit, schia wëlla-mar saga, gånz frianar sij ts Nanni hia chu Wasa varchöiffa; as hei dè eistar schijs Ggåfali em Åårum ggha, as sij üisrum Wållis chu. Un tås hei eistar ggseit, fer t Siachana awaggzheigin, sela-mu Åschtraanzuwerza grååba un schu em Såkch näåtraaga, dås hei-em t Siachana awagg.

Fer dar Hüaschta sij ts ållarbëschta Fleischchrüttee. Wiar seli dëru sååmlu. Wënn-war da Wentar åbar dar Hüaschta heigi, sela-war Fleischchrüttee måchu. Dås sij eistar ts ållarbëschta ggsin. 5

Als die Lena¹ aus dem Spital kam, ging ich sie besuchen, und wir sprachen über Krankheiten und von dem und jenem, was man gegen sie anwenden kann. Und da sagte sie, sie wolle mir etwas erzählen: ganz früher sei die Nanni hierhergekommen, um allerlei zu verkaufen; sie habe immer ihren Korb am Arm gehabt und sei aus dem Wallis gekommen. Und die habe immer gesagt, um die Krankheiten fernzuhalten, solle man Sterndoldenwurzeln ausgraben und in der Tasche mit sich herumtragen, das halte einem die Krankheiten fern.

Gegen Husten sei Thymiantee das allerbeste. Wir sollten den sammeln. Wenn wir winters wieder Husten hätten, sollten wir Thymiantee machen. Das sei immer das allerbeste gewesen.

¹ Maddalena Tomamichel (eine Tante der Berichterstatterin).

Ts Mariëtti en Ggååm hèt dam Albino² ggseit, schij hei eistar Rosschèschtana ggsååmlud und tiaja diju näåtraaga, fer wènn-mu dar Ubar-gång hèt. Un tè hèt 's-mu öuw näåggga. Wiar hew-schu dè öuw eistar näåtraaga, be(s)-sch süifar sen z Ggrummalu ggång-ga. 5

Die Marietti von Campo sagte dem Albino², sie hätten immer Rosskastanien gesammelt und trügen die bei sich als Mittel gegen den Schnupfen. Und sie gab ihm auch welche mit. Wir trugen sie dann auch immer mit uns herum, bis sie ganz zerkrümelt waren.

Frianar, wènt-sch hein Fegga ggha, dè heint-sch-na as chlijs Sèkch-tschi ggmåchut met Såålz dre, un tås heint-sch em Brüachsåkch miassi ha, dåå, wå-sch hein t Feggu ggha, un tarnåå sent-sch-na vargång-ga. 5

Früher, wenn sie geschwollene Drüsen hatten, machten sie ihnen ein kleines Säcklein und füllten es mit Salz, und das mussten sie in der Hosentasche tragen, auf der Seite, wo sie die Schwellung hatten, und dann verging sie ihnen.

Iasch heint-sch Holdarnublèttar undardüaggs punda, wènn-war hew Fegga ggha. 2

Uns band man Holunderblätter unter die Achselhöhle, wenn wir geschwollene Drüsen hatten.

Wènn-em tZènn weatia, sela-mu en d Oor ... ån dèr Situ Chnoflütüa. Ech ha 's purbiard, un hèt-mar näågglaå, dåå Måål. 6

Wenn einem die Zähne wehtun, solle man in die Ohren ... an der betreffenden Seite Knoblauch stecken. Ich habe es ausprobiert, und es wurde besser, dieses eine Mal wenigstens.

Mu hèt dè nia Ggrachtsch en 'Fiass ggha, mu escht e jèdum Wattar metta Tschååtu³ ggång-ga, un tarnåå hein tè em feri, feri tZènn weetåå. Un tè hènd-sch-isch dè hånfis Waarch un Wijssas ts Eisch drüff-punda. Un wi 's-isch dè nit hèt näågglaå, heint-sch dè ggmèrkcht, då(ss) 's-isch well füila, un tè hènd-sch-isch dè Èd lis pulvarli gga, un tås escht an Püirga ggsin, un tås hèt 's dè em üiss ggschpreng-ggt, dè hèt 's dè em näågglaå. 5

Man hatte nie etwas Rechtes an den Füßen, bei jedem Wetter ging man in «Tschaaten»³, und dann taten einem immerfort die Zähne weh. Da banden sie uns Werg und Eiweiss darauf. Und wenn es dann nicht besser wurde, merkten sie, dass es zu faulen anfing, und gaben uns «Èd lis pulvarli», das war ein Abführmittel, und das trieb es einem aus, da wurde es besser.

Wènt-sch hein t Fias üisstraat, dåås 's-na hèt weatåå, dè heint-sch hånfis Waarch un ts Wijssa ts Eisch ... já, ts Ei kchlopfud un heint 's drüftåå. Dè hèt 's öuw näågglaå. 6

² Der Ehemann der Berichterstatterin.

³ Selbstgemachte Stoffschuhe.

Wenn man sich den Fuss verstaucht hatte und es einem wehtat, hat man Werg und Eiweiss ... ja, das Ei zerklöpf und hat es draufgetan. Dann liess der Schmerz auch nach.

Jåå, wènn-mu 's hèd en d Öiga ggha, hèt-mu öuw suscht nit ggha, dè heind-sch as Ei ggsotta un heint 's daleng-gawagg gghöuwwa, hein tar Tuttar drüissgeet, un tarnåå heind-sch-em ts Wijssa ufum Ögg punda. Wènn-mu appus hèt dre ggha, dè es 's darnåå Tåg em Wijssa våm Ei dre ggsin; as hèd aso hepsch üisszoga. 5

Ja, wenn einem etwas an den Augen fehlte, hatte man auch nichts anderes, sie kochten ein Ei und schnitten es der Länge nach durch und nahmen den Dotter heraus, und dann banden sie einem das Weisse auf das Auge. Wenn man etwas darin hatte, war es am nächsten Tag im Eiweiss; es hatte eine gute Zugwirkung.

Wènn-mu hèt Schena eggeet un schu net hèt megi gee, dè hèt-mu dè dar Weldu ggha em Fing-gar, dar Weldu odar dar Umlöif, hèt-mu ggseit. Dè hèt-mu dè Schmarr drüppunda, dås hèt dè aso machting schtrang zoga, un tås hèt dè t Schenu üisszoga. 5

Wenn man sich Splitter unter die Haut stiess und sie nicht mehr herausbrachte, bekam man den «Weldu» im Finger, den «Weldu» oder den Umlauf nannte man das. Da band man dann Schmerz darauf, das hatte eine sehr starke Zugwirkung und zog den Splitter heraus.

Wènn-mu dar Weldu hèd ezoga, zum Beischpil enama Fing-gar odar enama Füass, dè hèt-mu dè Weldubèri⁴ üsstrekcht, aso ema Tüach, wi wènn-mu Zegra måchut, un tarnåå hèt-mu mettum Wåssar Umschlègg ggmåchut. 1

Wenn man eine eitrige Entzündung hatte, zum Beispiel an einem Finger oder an einem Fuss, drückte man «Weldubèri»⁴ aus, in einem Tuch, wie wenn man Ziger macht, und dann machte man mit dem Saft Umschläge.

Amåål hèd eina dar Umlöif ggha ema Fing-gar, und tarnåå heind-sch eistar ggseit, mu seli Schpennuwuppi drüftüa. Un tèr hèt dèru drüftåå – un wås escht ggschea? Ar hèd an Blüatvargeftung ubarchu un escht ggschtorba. 6

Einmal hatte einer den Umlauf an einem Finger, und es hiess immer, man solle Spinnwebe darauftun. Und der tat welche darauf – aber was geschah? Er bekam eine Blutvergiftung und starb.

Frianar heint-sch, wènt-sch hein appus Ggschlågna ggha, dè heint-sch Schmarr gghåkchut, met Nèsla dre, hein t Nèsla sogåår awaggtåå fer da Wentar. Un tarnåå heind-sch-as drüftåå, un tås hèt-na öigum-blekchlech dar Schmaarza awa(gg)ggeat. 6

Früher haben sie, wenn sie eine Quetschung hatten, haben sie Schmerz gehackt, mit Nesseln vermischt, haben die Nesseln sogar aufgehoben für den Winter. Und dann legten sie das auf, und das nahm ihnen augenblicklich den Schmerz.

⁴ Ich konnte nicht herausfinden, um was für eine Pflanze es sich handelt.

Wènt-sch hein ts Reggwea ggha, dè heint-sch kChiachlååwa üf t Situ tåå un hein Priaji darmet ggmåchut – ja, schi heint-sch zarschlåga, dås escht kchlåår –, un tarnåå heint-sch dås trüacha, un hèt-na öuw seli halffa. Schi heint 's trüacha, bBriaji trüacha, welt 's Måårg e hèt. 6

Wenn sie Rückenweh hatten, taten sie die Kuhfüsse auf die Seite und machten Brühe aus ihnen – ja, sie zerkleinerten sie natürlich –, und dann tranken sie das, und es soll ihnen auch geholfen haben. Sie tranken es, tranken die Brühe, weil sie Mark enthält.

Loss nüw ... darnåå heint-sch dè aso gaara ts Reggwee åggeschpreng-ggt, t Måんな, un tè heint-sch-na dè Nësla kchnatschud un Schmarr drundarkchnatschud un hein-na dås drüfftåå. Wènt 's-na no net hèt nåågglåå, dè hèt, wèr dè hèt ggha, heint-sch dè vell Ggschpакch un Proot ggassa (eine Zuhörerin: un Schnåps trüacha) un an Püidul⁵ Schnåps trüacha, un tè hèt 's-na dè nåågglåå. 5

Hör jetzt zu ... dann befielen sie auch sehr häufig Rückenschmerzen, die Männer, und dann zerquetschten sie ihnen Nesseln und kneteten Schmer darunter und legten ihnen das auf. Wenn es noch nicht besser wurde, assen sie, wer es hatte, assen sie viel Speck und Brot (eine Zuhörerin: und tranken Schnaps) und tranken eine Buddel⁵ Schnaps, und dann wurde es schon besser.

Frianar, wènn-mu hèt cheni, hèt-mu dè Arnigga gglasa, un tè hèt-mu 's em Schnåps dretåå, un tè hèt-mu no Ggåmpfar dretåå, un tarnåå ... eggleit. Darnåå da Wentar, wènn tè em aso ållts hèt weetåå, hèt-mu dè ållts ggsålbut met dèru, dås hèt dè öuw aso güattåå. 5

Früher, wenn man es machen konnte, sammelte man Arnika, und dann hat man sie in Schnaps getan und noch Kampfer beigelegt, und dann ... eingelegt. Und im Winter, wenn einem dies und jenes wehtat, rieb man die schmerzenden Stellen damit ein, das tat auch so gut.

Vellmåål escht-mu dè vå appus archlepft, un tè escht-mu aso ar-chlupfti pleba un em asa ts Ggsecht ggschwolla, un tè heint-sch dè ggseit, mu hei as Lakchi ubarchu. Un tè heint-sch dè em prekcht. Un tås escht as Måtschtschi Bliama ggsin, terr Bliama, wå-mu eistar hèd üffgghoochtu ggha, un tiju sen varsagnutu ggsin. Dè wènt 's hèd Åvu-Maria gglitt, heind-scha-schu prunna un heint-schu em ubar ts Ggsecht ... mu hèt ts Ggsecht missi drubarha ... un hein ts Åvu-Maria pattud, un tarnåå es 's dè em vargång-ga. Dås sen Arnigga-bliama ggsin. 5

Oft erschrak man über irgend etwas, und dann ist einem der Schreck geblieben und sogar das Gesicht geschwollen, und dann sagten sie, man habe ein «Lakchi» bekommen. Dann wurde man beräuchert. Dazu diente ein Strauss Blumen, getrocknete Blumen, die man aufzuhängen pflegte und die geweiht waren. Wenn

⁵ Ein «Püidul» fasst einen Deziliter.

es Ave-Maria läutete, verbrannten sie sie und haben sie einem über das Gesicht... man musste das Gesicht darüberhalten ... und beteten das Ave-Maria, und dann verging es einem. Das waren Arnika.

Frianar, wènn kChia hein a Wenn ggha (nüw sagant-sch-mu «Mastite»), åbar wiar hew-mu ggseid «a Wenn»), na escht dè ts Üitar ggschwolla, un tarnåå heint-sch dè e summa Schtrechu Blüat gga. Dè hèt-mu ggsagnut Bliama ggeed un hèt-schu varbrunna un hèt-na lå da(r) Röich un t Wèrmi ågåå. Dås escht ggsin, fer då(ss)-sch ggnasa.

4

Früher, wenn die Kühe einen Wind hatten (jetzt nennen sie es «Mastitis», aber wir nannten es einen «Wind»), schwoll ihnen das Euter an, und an gewissen Zitzen gaben sie Blut. Dann nahm man geweihte Blumen und verbrannte sie und liess den Rauch und die Wärme sie bestreichen. Das tat man, damit sie gesund würden.

Un wènn kChia net hein vartöuwwa, dè hèt-mu-na Janzanuwerza⁶ hèt-mu ggsotta. Un tarnåå hèt-mu 's dè enara Flaschu tåå un hèt-mu-na 's dè nedargga, a jèdas Måål vorum Hertu.

4

Und wenn die Kühe nicht verdauen konnten, hat man ihnen Enzianwurzeln⁶ hat man gekocht. Und dann tat man es in eine Flasche und gab es ihnen ein, jedesmal vor dem Füttern.

Di Bliama, wå-mu dè hèt prüicht fer z prekchan un fer Dokchtarij, diju hèt da Lång-gsi dar Heer en kChelchu varsagnut, Santahåntscha Tågg. Einfäsch Bliama: Arnigga odar Geissbliama odar Glijssi odar Bråndschi, as escht glijch, einfäsch a Måtz Bliama hèt-mu tian z varsagnun.

4

Die Blumen, die man zum Beräuchern und als Arzneimittel brauchte, die hat der Pfarrer im Frühling in der Kirche geweiht, an Johanni. Irgendwelche Blumen: Arnika oder Margeriten oder Hahnenfuss oder Männertreu; es galt alles gleich, einfach einen Strauss Blumen liess man weißen.

Wènn-em hèt ts Höit weetåå, hèt-mu nid åndarscht ggha, dè hèt-mu dè gglüagad, ob-mu a rachti Noschrång⁷-Preesu ubarchunn. Dè hèt-mu-scha dè aso machtig schtrang üffzoga, un tè es 's dè em em Höit ggång-ga, un tè hèt 's dè em nåågglåå.

5

Wenn einem der Kopf wehtat, hatte man nichts anderes, man verschaffte sich eine tüchtige Prise Nostrano⁷. Man schnupfte sie recht herhaft, und dann ging es einem in den Kopf, und der Schmerz liess nach.

Wènn-mu dè aso hèt dar Ubargång ggha, heint-sch dè em tian Såålzwåssar z schnupfun, un tås hèt dè em öuw ggholffa.

5

Wenn man so recht den Schnupfen hatte, liessen sie einen Salzwasser schnupfen, und das half einem dann auch.

⁶ Gentiana purpurea

⁷ einheimische Tabaksorte

Dar Enriggo⁸ hèd eistar ggseit, wènn-em tar Hålts weetia, sela-mu schårf's Såälzwåssar zwaggmåchu un tås gurglu, dås tia åm ållarbëschta.

5

Der Enrico⁸ sagte immer, wenn einem der Hals wehtue, solle man scharfes Salzwasser zubereiten und damit gurgeln, das wirke am allerbesten.

Frianar hew-war gghein Pummi ggha, aba t Wianacht hew-war dè appu as Ggåfali vollds ubarchu, dij dè aswèr hein pchènnd en 'Titsch-schwitz. Un tè hew-war t Heltscha ufum Ofa z deran tåå, un wènn-mu dar Ubargång hèt ggha odar ts Friara, dè hèt-mu dè dèru Tea ggmåchut. Un tij dè sen tarvåchu, sen tarvåchu, un tij dè sen ggschtorba, sen ggschtorba. I

Früher hatten wir keine Äpfel, nur zu Weihnachten bekamen wir vielleicht ein Körbchen voll, diejenigen, die Bekannte in der Deutschschweiz hatten. Und dann dörnten wir die Schalen auf dem Ofen, und wenn man Schnupfen hatte oder Fieber, machte man Tee davon. Und wer davonkam, der kam davon, und wer starb, der starb.

Un tarnåå, wènt-sch hein tar Hüaschta ggha, heint-sch Varflüakchts Chrüit ggsotta, en 'Melch, åbar as escht dè schtrangsbettars ggsin. Jå, ech ha 's öuw ufun dDokchta biachar ggsea, dåss ts Varflüakcht Chrüid escht fer dås. 6

Und dann, wenn sie den Husten hatten, kochten sie Isländisch Moos, in Milch, aber es war sehr bitter. Ja, ich habe es auch in Doktorbüchern gesehen, dass Isländisch Moos dafür gut ist.

Fer dar Hüaschta, wènn-mu hèt ggha, heint-sch dè em Melch ggsotta un a weng Hång tre, un tås hèt dè em tar Hüaschta ggeet. Jå, åbar dås escht en da schpaatara Jååru ggsin, waga fer Hång z heigin, hèt-mu dè scho miassi a weng rijchi sin. As escht eistar appus Chëschtlecha ggsin. 5

Für den Husten, wenn man ihn hatte, kochten sie einem Milch mit ein wenig Honig drin, das nahm einem den Husten. Ja, aber das war in den späteren Jahren, denn um Honig zu haben, musste man schon ziemlich begütert sein. Es war immer etwas Kostbares.

En da schpaatara Jååru heint-sch düa gagum Hüaschta Tånnultanu-sirup ggmåchut. Dè sent-sch, wènn 'Tånnulti aso hepsch sen üiss-procha, sent-sch dij gå såämlu, di Schpetschtschi. Darnåå heind-scha-schi ggsotta met Zukchar, dås hèd aso a hepscha dekcha Sirup gga, un tås hèd aso güattåå fer dar Hüaschta. 5

In den späteren Jahren machten sie Tannensirup gegen Husten. Da gingen sie, wenn die Tannen so hübsch ausschlugen, gingen sie die sammeln, diese Spitzchen. Dann kochten sie sie mit Zucker, das gab einen schönen dicken Sirup, und der wirkte sehr gut bei Husten.

⁸ Enrico Bronz (1901-1976).

Wås han-i wëlla saga? Jå, wënt-sch dar Hüaschta hein ggha, heind-sch öuw Holdarnu ... Holdarblüascht ggsåamlud, un tarnåå heint-sch dëru Tea ggmåchut. 6

Was wollte ich sagen? Ja, wenn sie Husten hatten, haben sie auch Holunder... Holunderblüten gesammelt, und dann haben sie Tee gemacht.

Fleischchrüit sijgi güat, wënn-mu dar Hüaschta hèd odar dar Èschluhüaschta odar wënn-mu Blååtra hèd em Müll. 6

Thymian sei gut, wenn man Husten hat oder Keuchhusten oder wenn man Blasen hat im Mund.

Wènn-em hèt dar Büich weetåå, heind-sch-em Ggaffè ggmåchud un hein-na zweimål ggsotta un hein Ååcha dre ggsotta un Muschggarnuss, un tås hèt 's-em ggråt ggeet. 5

Wenn einem der Bauch wehtat, machten sie einem Kaffee und kochten ihn zweimal und kochten Butter mit und Muskatnuss, und das nahm es einem sofort.

Un tarnåå, wënt-sch hein ts Büichwea ggha ... weischt, frianar hèt-mu bBèri z deran tåå ... darnåå heint-sch deri Bèri ... heind-scha-schi ggsotta un schi ggassa, un tås hèt ts Büichwea pschtèllt. 6

Und dann, wenn sie Durchfall hatten ... weisst Du, früher dörzte man die Heidelbeeren ... dann haben sie getrocknete Heidelbeeren ... haben sie sie gekocht und gegessen, und das stoppte den Durchfall.

bBèri sen ggüat fer tZukcharsiachi. 3

Heidelbeeren sind gut bei Zuckerkrankheit.

Miar hèd amål eina z Löuwwasch ggseit, ar heigi aso schtrang tZukcharsiachi ggha, un tarnåå heiga-mu dDokchtra nit cheni halfa. Darnåå escht-ar wå a Chrüitdokchta ggång-ga. Un tèr hèt-mu ggseid, ar seli an Ggelu – wënd's öuw chlijni sijgi – Blåkchtschi odar ... jåå ... un schi sela-schi ema Litar Win elègga. Wi lång ås ... psenna-mi ech net. Un tarnåå sel-ar fijf Glèsar ... jåå, sechar, a Litar Win escht fijf Glèsar, a? ... un tarnåå sel-ar tsch Morgantsch niachtru dås triacha, a? Un tüa sijg-ar ggnasa. 6

Mir hat einmal einer in Lugano gesagt, er sei schwer zuckerkrank gewesen und die Ärzte hätten ihm nicht helfen können. Da ging er zu einem Naturarzt. Der sagte ihm, er solle ein Kilo – wenn es auch kleine seien – Blacken oder ... ja ... und sie sollten sie in einem Liter Wein einlegen. Wie lange sie ... erinnere ich mich nicht. Und dann solle er fünf Gläser ... ja, natürlich, ein Liter Wein, das sind fünf Gläser, nicht? ... und dann solle er morgens nüchtern das trinken, nicht? Daraufhin sei er gesund geworden.

Jåå, t Rèdschirëlla sen fer ... hein ts Zukchar zrugg un sen fer bBlüatreinagung un sen öuw ggsundu fer t Labaru. 6

Ja, Löwenzahn ist für ... hält den Zucker niedrig und dient zur Blutreinigung und ist auch gesund für die Leber.

Un hech då, t Schåäfgåärba (draussen im Garten) ... heint-sch dèru Tea ggmåchut, wènd eis hèt 'Perjooda ggha, fer t Schmaarza awagg-zgean. Asia heint-sch ggseit «dar Löif» ... «dar Löif». Un tèna dåå heint-sch net ggseit ... schi hein-na ggseit «Fallchiadschi». (Zuhörerin: Fallchiadschi, da Schåäfgåärbu?) Fallchiadschi; dar Hånsuntuni⁹ hèt 's net ggwesst. (Zuhörerin: Heint-sch da Schåäfgåärbu ggseit?) Jå.

6 und 2

Und schau da, die Schafgarben (draussen im Garten) ... machten sie Tee davon, wenn eines die Periode hatte, um die Schmerzen zu vertreiben. Früher sagte man «der Lauf» ... «der Lauf». Und diese da nannte man nicht ... man nannte sie «Fallchiadschi» (Fellkühlein). (Zuhörerin: Fallchiadschi, die Schafgarben?) Fallchiadschi; der Hånsuntuni⁹ wusste es nicht. (Zuhörerin: Nannte man die Schafgarben?) Ja.

Frianar hèt-mu öuw schtrang t Schåäfgåärba ggsåämlut. Dè hèt-mu dè Tee ggmåchut. Dås escht aso güat ggsin fer t Niara. Waga mu hèt gghein Dokchtarija ggha ... hèt-mu-schi asoo pholffa. 5

Früher sammelte man auch fleissig Schafgarben. Dann machte man Tee. Das war so gut für die Nieren. Man hatte keine Arzneimittel ... behalf man sich auf diese Weise.

Wènt 's t Lit hein en bBlåäsi ggha, dè sent-sch dè gå Grijfluheita säämlu, asa da Wentar undrum Schnee fera schu gå zia. Hein tè dèru Tee ggmåchut. Dås hèt dè aso güattåå. Un hitzutågg tüat-mu 's nüw en bBuschlå chöiffa. 5

Wenn es den Leuten auf der Blase fehlte, sammelten sie Preiselbeerstauden, zogen sie im Winter sogar unter dem Schnee hervor. Dann machten sie Tee. Das wirkte sehr gut. Und heutzutage kauft man es nun abgepackt.

Då üf en 'Naatscha¹⁰ sen Wagarech ggsin, sen ggsin wia ... wia ... «Ålpènwegèrich» heint-sch-na ggseit. Un tè heint-sch ... sent-sch ggsin wia ... wi Nagalanuschprossa, vell, ech weiss, mu hèt-schi dè üff-ggmaat. Un tij hein seli sin fer z chrèftagun; as sijgi bëssar, dèru Tea z triachan, wiadar ... widar Feschèli. 6

Da oben en 'Naatscha¹⁰ wuchs Wegerich, er war wie ... wie ... «Alpenwegerich» nannte man ihn. Und er hat ... er sah aus wie Nelkenschösslinge, und es waren viele, ich weiss, man hat sie niedergemäht. Und die galten als Stärkungsmittel; es sei besser, solchen Tee zu trinken, als ... als Lebertran.

⁹ Der 1899 geborene Graphiker Hans Anton Tomamichel, der in Zürich lebt, aber oft nach Gurin kommt.

¹⁰ Flurname

Un nüw wel-an-tar dås saga: Wènt-sch hein t Luggi ggha, jä, då(ss)-sch hein ... nit hein ggassa odar asoo, dè heint-sch Ggrooschts ggmåchut. Ggrooschts „eischt, wås å(s) 's escht? (Zuhörerin [z]: Jåå.) 6

Und jetzt will ich dir das sagen: Wenn sie einen Schwächeanfall hatten, ja, weil sie ... nichts gegessen hatten oder so, dann machten sie *Ggrooschts* (Geröstetes). Was *Ggrooschts* ist, weisst du? (Zuhörerin [z]: Ja.)

z: *Wia* måchut-mu Ggrooschts?

4: Ggrooschts ... Wènn-mu as Schteini hèd, es 's bëssar, dè tüat-mu as Schteini ubar, suscht geet-mu einfach an Pfånnu, tüat-mu Ååcha dre un tarnåå wijssas Maal. Un tås tüat-mu reeschta, be(s) 's aso brüins escht, aso brüinlochts escht. Un wènd's aso wit ggrooschts escht, dè tüat-mu chåälts Wåssar dre un tüat-mu 's feri riara, darnåå get 's aso a hepscha Brij, aso an Påppu, dèmu seit-mu «ggrooschta Brij» odar «Ggrooschts». Dås heint-sch frianar da chlijna Chendu gga, åbar as escht-na dè z schwaars ggsin. Såålz müass-mu dè öuw dretüa, em Ggrooschta.

z: *Wås* escht as «Schteinis»?

4: As Schteini escht as Pfånni odar as Håfali ggsin vå Guss.

z: As «Schteini» seit-mu?

4: As «Schteini», jäå.

z: Un ggsottas Broot?

4: Ggsottas Broot ... tüat-mu 'Pfannu ubar, un tarnåå tüat-mu Ååcha dre, un tå dre tüat-mu Broot brochu. Un tarnåå tüat-mu 's reeschta, lååt-mu 's einfach a weng reeschta. Un tarnåå tüat-mu Wåssar dre un lååt 's lå siada, bes 's hepsch üissggsottas escht, un tarnåå såålza. Dås hèt-mu eistar da Chendu z assan gga, un öuw suscht, wènn-mu nit mågg, måchut-mu ggsottas Broot.

Wie macht man *Ggrooschts*?

Ggrooschts ... Wenn man ein *Schteini* hat, ist es besser, dann setzt man ein *Schteini* aufs Feuer, andernfalls nimmt man eine gewöhnliche Pfanne, gibt Butter hinein und dann weisses Mehl. Das röstet man, bis es braun ist, so bräunlich. Wenn es so weit geröstet ist, fügt man kaltes Wasser bei und röhrt andauernd, dann gibt das so einen hübschen Brei, einen Papp; das nennt man «gerösteten Brei» oder «Ggrooschts». Das gaben sie früher auch den kleinen Kindern, aber es war zu schwer für sie. Salz muss man auch noch hineintun, in das *Ggrooschta*.

z: Was ist ein «Schteinis»?

4: Ein *Schteini* war ein Pfännchen oder Töpfchen aus Guss.

z: Ein «Schteini» sagt man?

4: Ein «Schteini», ja.

z: Und gekochtes Brot?

4: Gekochtes Brot ... setzt man eine Pfanne aufs Feuer, und dann tut man Butter hinein, und da hinein brockt man Brot. Und dann röstet man es, lässt es einfach ein wenig rösten. Und dann fügt man Wasser bei und lässt es kochen, bis es schön weichgekocht ist, und dann salzt man es. Das gab man immer den kleinen Kindern zu essen, und auch, wenn man sich nicht wohlfühlt, macht man gekochtes Brot.

Die Gewährsleute

- 1 Berti-Elzi, Dolorata (1891), Rodi-Fiesso
- 2 Della Pietra, Laura (1946)
- 3 Della Pietra, Silvia (1905)
- 4 Della Pietra-Bronz, Maria (1915)
- 5 Tomamichel-Bronz, Frida (1922)
- 6 Tomamichel-Elzi, Helena (1897)