

Walserkalender

2017



**I Walser della Valle d'Aosta
augurano un felice anno nuovo**

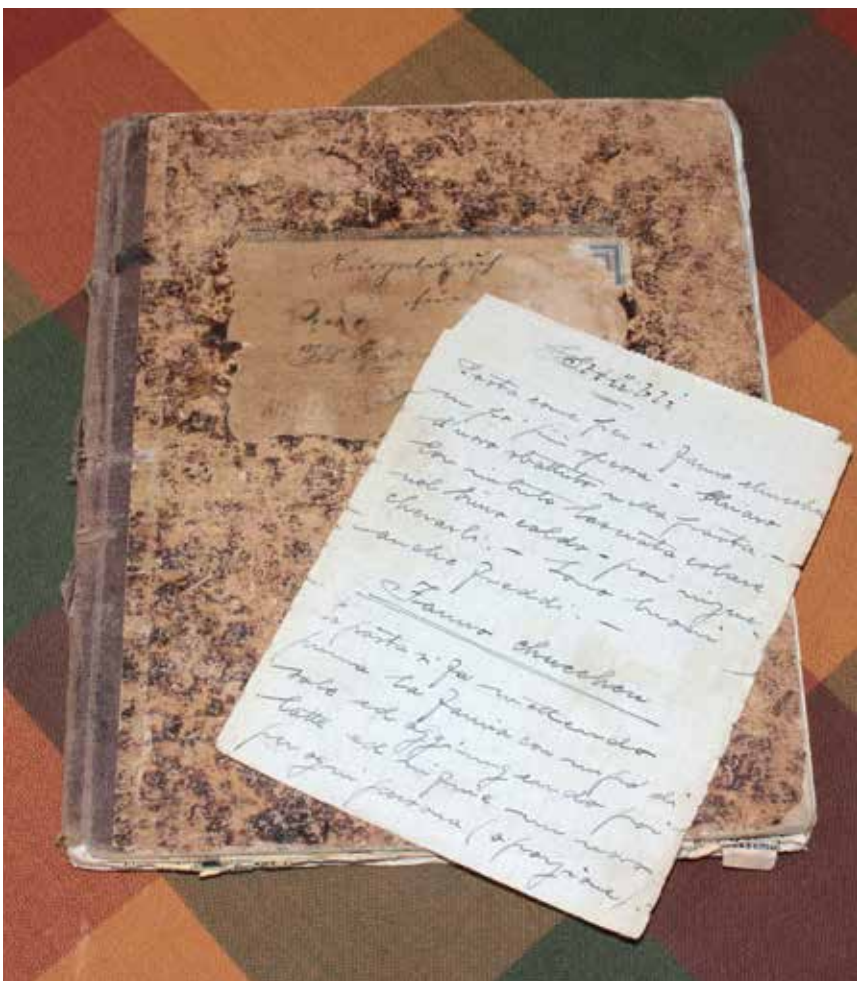
**Die Walser des Aostatal's wünschen
ein glückliches neues Jahr**



L'alimentazione

Il patrimonio culinario più arcaico delle comunità walser di Gressoney e Issime risente delle origini allocitone dei gruppi di stirpe alemanna e con il passare dei secoli ha subito delle sensibili variazioni. I cambiamenti dei gusti e delle abitudini per quanto riguarda i cibi e le bevande denotano come anche in questo settore abbiano avuto luogo dei fenomeni di sincretismo, di acquisizione e di fusione che si collegano ai frequenti casi di contatto con altri gruppi di popolazione dovuti in buona misura ai flussi migratori.

Altri cambiamenti sono stati indotti dalle variazioni climatiche, dal modificarsi delle coltivazioni, dalle innovazioni in campo zootecnico e nei regimi produttivi in seguito allo sviluppo della mobilità di lavoro, segnatamente dell'artigianato a Issime e delle pratiche mercantili che furono proprie dei krämra gressonari tra il XV e il XIX secolo. È il caso di ricordare che i



modelli alimentari più antichi, come quelli considerati più tradizionali, si adeguano al principio della frugalità, valore utilizzato di regola per contraddistinguere gli atteggiamenti delle genti alpine di fronte al cibo. La frugalità designa un tipo di consumo alimentare essenzialmente basato sui cereali e in genere sui frutti della terra, in parte spontanei, oppure prodotti da specie coltivate. Il nutrimento ed il vivere quotidiano erano fondati sull'equilibrio tra i prodotti della terra, l'allevamento del bestiame e la caccia. I principali prodotti della terra, oltre alle erbe e alle verdure, erano, prima della patata, la segale e l'orzo che crescevano fino a 1800 metri e venivano seminati in zone generalmente ben esposte al sole e su terrazzamenti sorretti da muri in pietra. I terrazzamenti sono strutture murarie di sostegno delle terre che servono a mitigare la pendenza e a fermare l'erosione delle acque. I covoni raccolti a fine estate si stendevano sugli ampi balconi delle case e si lasciavano seccare sino a novembre. La trebbiatura avveniva a novembre nel corridoio posto tra la dispensa ed il fienile. Dopo la trebbiatura e la separazione dei chicchi dal loro guscio, il grano, ancora umido, non poteva essere macinato subito ed era soggetto a maturazione. Tale operazione avveniva negli appositi stadel, edifici in legno isolati dal basamento da pilastri sormontati da un disco in pietra liscia, aventi la funzione di permettere l'aerazione e di impedire l'accesso ai roditori. Il frumento, il granoturco, il riso e il vino che non crescevano né a Gressoney né a Issime, venivano importati dal fondo valle.

Tra la fine del XVIII secolo e l'inizio del XIX venne seminata per la prima volta la patata, alimento frugale per eccellenza. Sebbene le patate contengano solo un sesto delle proteine della segale, la loro combinazione con i latticini garantiva una nutrizione sufficiente e su una superficie di cento metri quadrati coltivata a patate si otteneva una quantità di calorie tre volte superiore alla stessa superficie coltivata a segale.

Ogni famiglia si dedicava all'allevamento e alla cura dei bovini, caprini, ovini, conigli, pollame, un suino ed alla lavorazione del latte e dei suoi derivati quali burro, formaggio e ricotta, in quanto erano di vitale importanza. Si otteneva la carne cacciando camosci, lepri, marmotte, pernici o macellando in autunno capre, pecore ed un maiale. La carne tagliata a pezzi, pressata sotto sale in una tinozza, doveva durare per tutto l'inverno, come le cosce che si affumicavano.

La caccia veniva esercitata con i mezzi allora a disposizione: lance, frecce e trappole. Non vi erano norme e calendari che la disciplinassero, non si uccidevano le femmine con i piccoli e il termine bracconiere non esisteva. Il numero dei capi di bestiame che ogni famiglia poteva mantenere, era dato dal rapporto tra il quantitativo di foraggio falciato durante l'estate e l'estensione dell'alpeggio. Le carni occuparono un posto importante sulle tavole festive e su quelle imbandite in occasioni cerimoniali e rituali. Per secoli il loro consumo in misura straordinaria, come quello dello zucchero, del caffè, delle spezie e del vino, si associa all'idea di un tempo straordinario chiamato a interrompere la monotonia dei giorni sempre uguali, di un tempo che segna le partenze e i ritorni degli emigranti, dedicato ai piaceri della convivialità e della condivisione.

Con il declino dell'agricoltura e dell'allevamento e con il progressivo veloce sviluppo del terziario turistico e del settore della ristorazione, le abitudini alimentari e i modelli dietetici della popolazione alpina si sono modificati in misura anche sensibile.

Invitiamo tutti gli interessati a conoscere le caratteristiche culinarie delle nostre comunità attraverso la lettura delle ricette riportate nelle pagine seguenti e alla scoperta di molte altre presenti nei volumi "Cultura dell'alimentazione a Gressoney" e "Cultura dell'alimentazione a Issime" editi dal Walser Kulturzentrum nel 1998.

Un ringraziamento speciale a tutte le persone che hanno collaborato per la realizzazione del Walserkalender.



Späck önn chnolle

Fleisch: siedwörscht, bluewörscht, schwiffleisch (besser weré's greikts), schnörrö, späck, önn tschaptiene, en zébelö, 2 ö 3 rammölivöbletter, wasser, soalz
Loa siede z'fleisch em gsoalzen wasser mét de rammölivöbletter önn der zébelö fer e stönn önn halb.
Chnolle: 3 leffia pöllentömerbéz, 1 leffél mälob, es ei, soalz, z'nétég muess. Alz zéeme guet méschlö önn dermét machö d'chnolle, dass chéemésch wie eier, mét dem leffél önn d'henn. Noa dass heinsch gsottet em schwimuess fer e stönn önn halb, tuemösché ablésche.

Lardo e gnocchi di polenta

Carne: cotechino, sanguinaccio, carne di maiale (preferibilmente affumicata), musetto, lardo, orecchia e zampini, 1 cipolla, 2 o 3 foglie di alloro, acqua, sale.
Far bollire la carne nell'acqua salata con la cipolla e l'alloro per un'ora e mezza.
Gnocchi: 3 cucchiaini di farina di mais, 1 cucchiaino di farina bianca, un uovo, brodo q.b.
Mescolare tutti gli ingredienti e fare gli gnocchi a forma di uovo con il cucchiaino e con le mani. Farli bollire nel brodo di maiale per un'ora e mezza poi sclarli con la schiumarola.



GRESSONEY - GRESCHÖNEY



Jener • Gennaio • Gruass moanut



wasserma - wasserma

1 Sonntag	Neujahr, Jesus		kalt	
2 Montag	Berchtold		88	
3 Dienstag	Isaak, Enoch			
4 Mittwoch	Titus			
5 Donnerstag	Simeon, Gerlach			
6 Freitag	Epiph. 3 Könige			
7 Samstag	Isidor			
8 Sonntag	Erhard		kalt	
9 Montag	Julian			
10 Dienstag	Samson, Paul			
11 Mittwoch	Diethelm			
12 Donnerstag	Reinhold, Meinrad			
13 Freitag	Hilarius			
14 Samstag	Felix			
15 Sonntag	Maurus		88	Glatteis
16 Montag	Marcel			
17 Dienstag	Anton			
18 Mittwoch	Priska			
19 Donnerstag	Martha			
20 Freitag	Fabian, Sebastian		Schnee	Festtag in Issime
21 Samstag	Agnes			
22 Sonntag	Vinzenz		vermishtes	
23 Montag	Emerentia			
24 Dienstag	Timotheus			
25 Mittwoch	Pauli Bekehrung			
26 Donnerstag	Polykarp			
27 Freitag	Chrysostomus		Wetter	
28 Samstag	Karl			
29 Sonntag	Valerius		88	Schnee
30 Montag	Adelgunde			
31 Dienstag	Virgil			



Riössili
As killu meelu, as
tschicket lebwasser, 3
tschickiti marsala, 8
löffjiti zücker, as klas
wasser, as klas üeli ol
anghe, 2 ruata z’eisch,
an petziutu soalz.
Loan pcheemen dan
teig, nen zin wol dünni,
trommun bléttjini un
rüeschten in a vlatz üeli.

Bugie
*Un chilo di farina,
un bicchierino di
grappa, 3 bicchierini
di marsala, un bicchiere
d’acqua, un bicchiere
di olio o burro, 2 tuorli
d’uovo, un pizzico di
sale.*
*Preparare l’impasto
e farlo riposare, tirarlo
in una sfoglia sottile,
tagliarlo a pezzetti
e friggerlo
in abbondante olio.*



ISSIME - ÉISCHEME



Hörnong • Febbraio • Njick moanut



fésscha - vischa

1	Mittwoch	Brigitta		trüb	
2	Donnerstag	Lichtmess, Bodo			
3	Freitag	Blasius			
4	Samstag	Veronika	 		
5	Sonntag	Agatha			
6	Montag	Dorothea		Schnee	
7	Dienstag	Richard	 		
8	Mittwoch	Salomon			
9	Donnerstag	Apollonia		schön	
10	Freitag	Scholastika			
11	Samstag	Euphrosina	  		
12	Sonntag	Susanna			
13	Montag	Johann		Schnee	
14	Dienstag	Valentin			
15	Mittwoch	Siegfried			
16	Donnerstag	Juliana			
17	Freitag	Donatus			
18	Samstag	Simon, Kaspar	 		
19	Sonntag	Gubertus			
20	Montag	Eleutherius		kalt	
21	Dienstag	Eleonora	 		
22	Mittwoch	Petri Stuhlfeier			
23	Donnerstag	Josua			Schmutziger Donnerstag
24	Freitag	Matthias			Russfreitag
25	Samstag	Viktor			
26	Sonntag	Nestor	 		Fasnachtsonttag - Fest der Autonomie des Aostatales
27	Montag	Sarah		Schnee	
28	Dienstag	Antonia			Fasnachtdienstag



Décke ris
Wasser, méloch, ris, soalz, kannellò, ange, zécker.
Tuemò soalzè òn tònz siede méloch òn wasser zéeme. Derzue tuemò ersetze ris, kannellò, zécker òn schén déck stére. En der letschté ersetz mò es stéckalté ange.

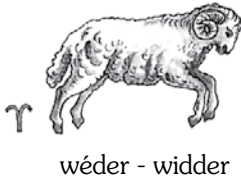
Minestra di riso
½ acqua, ½ latte, riso, sale, cannella, burro, zucchero.
Si fanno bollire latte e acqua con un po' di sale, si aggiungono il riso, la cannella, lo zucchero e si mescola frequentemente. Alla fine si aggiunge un pezzetto di burro.



GRESSONEY - GRESCHÒNEY



Merze • Marzo • Mërze



wéder - widder

1	Mittwoch	Albin			Aschermittwoch - Beginn Fastenzeit
2	Donnerstag	Simplicius			
3	Freitag	Kunigunde			
4	Samstag	Adrian		Schnee	
5	Sonntag	Eusebius	 		Altfastnachtsonntag
6	Montag	Fridolin			
7	Dienstag	Perpetua, Felicitas	 		
8	Mittwoch	Philemon		Frost	
9	Donnerstag	Franziska			
10	Freitag	Alexander		Schnee	
11	Samstag	Küngold	 	hart	
12	Sonntag	Gregor	 		
13	Montag	Ernst			
14	Dienstag	Zacharias			
15	Mittwoch	Melchior			
16	Donnerstag	Herbert			
17	Freitag	Gertrud		gefroren	
18	Samstag	Gabriel			
19	Sonntag	Josef			
20	Montag	Emanuel	 		Frühlingsanfang - Tag und Nacht gleiche
21	Dienstag	Benedikt	 		
22	Mittwoch	Nikolaus von Flüe			
23	Donnerstag	Fidel		Schnee	
24	Freitag	Erwin		gefroren	
25	Samstag	Humbert	 	shön	
26	Sonntag	Cäsar			
27	Montag	Emma			
28	Dienstag	Priskus	 		
29	Mittwoch	Ludolf		trüb	
30	Donnerstag	Amadeus		und	
31	Freitag	Guido		Schnee	



As guts vörmis
Grinkleten anghe,
gsotte chéschtenji,
z'chleipi (an schnittu bruat
mit zücker un anghe,
ol süscht marmellata),
métzki un chiesch, kaffi mi milch

Una buona colazione
Riccioli di burro,
castagne bollite, la tartina
(una fetta di pane con
zucchero o burro, marmellata),
salumi e formaggi,
caffè e latte



ISSIME - ÉISCHEME

Aberle • Aprile • Oaberllje



stier - rinn

1 Samstag	Ugo			sehr schön	
2 Sonntag	Abundus				
3 Montag	Ignaz				
4 Dienstag	Ambrosius				
5 Mittwoch	Joel			es regnet	
6 Donnerstag	Irenäus				
7 Freitag	Cœlestin				
8 Samstag	Appollonius			rieselt	
9 Sonntag	Palms. - Sibylle				
10 Montag	Ezechiel			und	Beginn Karwoche
11 Dienstag	Leo				
12 Mittwoch	Julius			gefriert	
13 Donnerstag	Egesippus				
14 Freitag	Tiburtius				Karfreitag
15 Samstag	Raphael			ganz	
16 Sonntag	Ostern. - Daniel				
17 Montag	Ostern. - Rudolf			verän-	
18 Dienstag	Valerian				
19 Mittwoch	Werner				
20 Donnerstag	Hermann			derlich	
21 Freitag	Anselm				
22 Samstag	Kajus			und	
23 Sonntag	Georg				
24 Montag	Albrecht				
25 Dienstag	Markus				Nationales Befreiungsfest
26 Mittwoch	Anakletus				
27 Donnerstag	Anastasius				
28 Freitag	Vitalis			unstet	
29 Samstag	Peter				
30 Sonntag	Quirinus				



Striblene
2 eier, kratzôtô zetrònò, en preisò soalz, 2 leffeltene zécker, z'nétég mälòb, mélch, schnaps, éle, 1 bòttior.
Chleffe zwei eier mét der kratzôtô zetrònò òn dem soalz. Ersetze de zécker, z'mälòb, d'mélch òn e schlòck schnaps; de teig mòss sell décke si dass tiegéder dòrch de bòttior passiere fer z'rénne en's heiss éle. Fer dass d'striblene chéémé ròndé, geimò mét dem bòttiør wolte òmmònòm òn dér òn ta em fanné. Guet loa abtreife, schéwòl zéckrò òn sché stelle eis òf z'andra.

Girelle
2 uova, scorza grattugiata di limone, un pizzico di sale, 2 cucchiaini di zucchero, farina bianca q.b., latte, un goccio di grappa, olio, un imbuto.
Sbattere 2 uova intere con la grattugiata di limone e un pizzico di sale. Aggiungere due cucchiaini di zucchero e, sempre mescolando, farina, latte e un goccio di grappa fino ad ottenere una pastella fluida. Scaldare l'olio in un pentolino a bordi alti di 15 cm di diametro. Mettere un po' di pastella in un imbuto e farla colare nell'olio fino a formare un intreccio fitto. Girare la frittella una volta. Inzuccherare abbondantemente le girelle e impilarle su un piatto.

GRESSONEY - GRESCHÒNEY



Meje • Maggio • Meje



zwéndlene - zwilljini

1 Montag	Sigismund		Frost	Fest der Arbeit
2 Dienstag	Athanasius		ganz schön	
3 Mittwoch	Philipp			
4 Donnerstag	Florian			
5 Freitag	Gotthard			
6 Samstag	Valerian		und	
7 Sonntag	Otto			
8 Montag	Stanislaus			
9 Dienstag	Beat			
10 Mittwoch	Gordian		warm	
11 Donnerstag	Luise			
12 Freitag	Pankraz			12-13-14-15 Die Eisheiligen
13 Samstag	Servaz		unterweilen	
14 Sonntag	Bonifaz			
15 Montag	Sophia			
16 Dienstag	Peregrin		Donner	
17 Mittwoch	Aaron			
18 Donnerstag	Erich			
19 Freitag	Potentiana		und	
20 Samstag	Christian		Gewitter	
21 Sonntag	Konstantin			
22 Montag	Helena		trüb	
23 Dienstag	Dietrich			
24 Mittwoch	Johanna			
25 Donnerstag	Urban		unlustig	
26 Freitag	Alfred		und	
27 Samstag	Lucian		rauh	
28 Sonntag	Wilhelm - Aufstieg			
29 Montag	Maximus		unfreundlich	
30 Dienstag	Hiob		und	
31 Mittwoch	Petronella		kalt	



Feßsilsüppu

Wasser, zwei ecktu feßsil borlotti, vir ecktu réis, réife chiesch, anghe, soalz, pheffer
Lécken siden im wasser d’feßsil (noa d’schi heen gleit milden), miarun i da réis un ne loan siden. Siebnun un kundrun mit ghackhete chiesch, granten anghe un gmoalnen pheffer (éttljigi lécken minnur wasser un tun nöit siebnun)

Riso e fagioli

Acqua, due etti di fagioli borlotti, 4 etti di riso, formaggio stagionato, burro, sale, pepe
Far bollire i fagioli nell’acqua salata, quando sono cotti aggiungere il riso. Cotto quest’ultimo si scola e si condisce con dadini di formaggio, burro (se è fresco lo si fa fondere in un padellino) e pepe appena macinato (alcuni mettono meno acqua e non scolano).



ISSIME - ÉISCHEME

Broachò • Giugno • Broahut



chräbs - chrebs

1	Donnerstag	Nikodemus			kalt	
2	Freitag	Marcel				Fest der Italienischen Republik
3	Samstag	Erasmus			und	
4	Sonntag	Pfingsten			rauhe	
5	Montag	Cyriakus				
6	Dienstag	Norbert				
7	Mittwoch	Robert			Luft	
8	Donnerstag	Medardus			schön	Wetterbestimmendertag
9	Freitag	Diana				
10	Samstag	Onophrius				
11	Sonntag	Dreifaltigkeit			warm	Kirchfest in Gressoney-La-Trinité
12	Montag	Alice				
13	Dienstag	Felizitas			schauerig	
14	Mittwoch	Rufinus				
15	Donnerstag	Veit - Bernhard			unfreundlich	
16	Freitag	Justina				
17	Samstag	Gaudenz			ungewohnt kalt	
18	Sonntag	Arnold				
19	Montag	Gervas				
20	Dienstag	Silver				
21	Mittwoch	Alban, Alois				Sommeranfang - längster Tag
22	Donnerstag	10 000 Ritter				
23	Freitag	Edeltrud			warm	
24	Samstag	Johann der Täufer			und	Patron für Gressoney-Saint-Jean
25	Sonntag	Eberhard			hitzig	
26	Montag	Johann u. Paul				
27	Dienstag	7 Schläfer				
28	Mittwoch	Benjamin				
29	Donnerstag	Peter und Paul			vermischt	
30	Freitag	Pauli Ged.				



Chnéffléne
Es halbs kilò mälöb,
en halbe liter mélch oder
e hälfté wasser òn e hälfté
mélch,
1-2 eier, soalz.
Alz guet méschlò òn de
teig e halb stòn stéll loa.
Z'wasser tòn z'siede.
Loa falle de teig dörch
d'lochòtò fannò en
z'siedégs wasser. Wenn
d'chnéffléne sälbòr obenab
chéemen tuemosché mét
dem schumleffel uszie òn
stiermošché ennera tärretò.
Tuemòsché condiòrò me
grébenzbròt gréschts em
ange .

Bottoncini
*½ kg farina, ½ litro latte
o metà acqua e metà latte,
1-2 uova, sale.*
*Mescolare bene gli
ingredienti e lasciare
riposare per mezz'ora.
Far bollire l'acqua
e versare l'impasto
nell'acqua attraverso
la padellina con i grossi
buchi. Quando i bottoncini
riemergono, si fanno
sgocciolare e si mettono in
una terrina. Si condiscono
con pangrattato rosolato
nel burro.*



GRESSONEY - GRESCHÒNEY



Heid • Luglio • Hoeju



lei - léjunh

1 Samstag	Theobald	⚖️ 🌙	kühl	
2 Sonntag	Mariä Heims.	⚖️		
3 Montag	Cornelius	🐉		
4 Dienstag	Ulrich, Berta	🐉		
5 Mittwoch	Anselm	🐉	und	
6 Donnerstag	Esaias	👤 🌙		
7 Freitag	Joachim	👤		
8 Samstag	Kilian	👤 🌙	vermischt	
9 Sonntag	Cyrill	👤 😊	frühmorgens kalt	
10 Montag	Sieben Brüder	👤		
11 Dienstag	Rahel	👤	heiss	
12 Mittwoch	Nathan	👤 ☿		
13 Donnerstag	Heinrich	🐉		
14 Freitag	Roland	🐉		
15 Samstag	Margaretha	🐉	mit	
16 Sonntag	Ruth	🐉 🌙	Anfang der Hundstage	
17 Montag	Alexis	🐉		
18 Dienstag	Hartmann	🐉		
19 Mittwoch	Rosina	🐉	kühlen	
20 Donnerstag	Marguerite	👤 👤		Fest auf der Grössò Albezò, Gressoney-Saint-Jean
21 Freitag	Arbogast	👤 👤	Nächten	
22 Samstag	Maria Magdalena	🐉 🌙		
23 Sonntag	Apollinaris	🐉 🌙		
24 Montag	Christina	🐉		
25 Dienstag	Jakob, Christoph	🐉 ☿	grosse	Patron für Issime
26 Mittwoch	Anna	👤		Fest der Heiligen Anna auf Bätt, Gressoney-La-Trinité
27 Donnerstag	Laura	👤		
28 Freitag	Pantaleon	⚖️		
29 Samstag	Beatrix	⚖️	Dürre	
30 Sonntag	Jakobea	⚖️ 🌙		
31 Montag	German	🐉		



Stüffa
ol trüffulu hannutu

As killu un zwei trüffili,
zwei ecktu purru, as ecktu
chiesch,
as halbs littri milch, wasser,
achzg gr anghe, soalz.
Hackhun d’purru un di
trüffili in d’kassurlu, lécken
d’milch, soalz, wasser um
das d’schi tüji krat walhen.
Lécken side, d’schu njeckun
un kundrun mi chiesch un
anghe. Soufen mi milch ol
süscht essen darmit métzki.

Patate ai porri
o polentina
di patate

Un chilo e due etti di
patate, due etti di porri,
un etto di toma, mezzo
litro di latte, acqua,
80 gr di burro, sale.
In una pentola mettere
i porri a rondelle, le patate
a tocchetti, il sale, latte
e acqua che copra appena
gli ingredienti. Far bollire,
condire con toma e burro
e, se necessario, frullare
(deve risultare una purea).
Accompagnare con una
scodella di latte oppure
salumi.



ISSIME - ÉISCHEME



Ougschte • Agosto • Augschte



jòngfer - junhfarwa

1	Dienstag	Alfons				
2	Mittwoch	Gustav		warm	1875: Eröffnung der ersten Alpenhütte «Linty», auf dem Massif des Monte Rosa	
3	Donnerstag	August				
4	Freitag	Dominik		vermischt		
5	Samstag	Oswald		und	Fest der Schnee-Muttergottes, auf der Alm Mühni in Issime, in Oagre und auf der Gnifettihütte, Gressoney-La-Trinité	
6	Sonntag	Sixtus		unlustig		
7	Montag	Afra				
8	Dienstag	Reinhard				
9	Mittwoch	Roman				
10	Donnerstag	Lorenz			Fest auf der Alm Lòò, Gressoney-Saint-Jean	
11	Freitag	Gottlieb		schön		
12	Samstag	Klara		warm		
13	Sonntag	Hippolyt				
14	Montag	Samuel				
15	Dienstag	Mariä Himmelfahrt			Fest der Bergführer	
16	Mittwoch	Rochus				
17	Donnerstag	Liberat				
18	Freitag	Amos				
19	Samstag	Sebald		hell	1998: Erlassung des Gesetzes für die Wahrung der Walser Sprache und Kultur	
20	Sonntag	Bernhard				
21	Montag	Privatus				
22	Dienstag	Edwin			1778: 7 junge Gressoneyer machen die erste Monte Rosa - Gletscherbesteigung	
23	Mittwoch	Zachäus				
24	Donnerstag	Bartholomäus				
25	Freitag	Ludwig				
26	Samstag	Severina				
27	Sonntag	Gebhard			Ende der Hundstage	
28	Montag	Augustin				
29	Dienstag	Joh. Enthauptung				
30	Mittwoch	Adolf		ungestüm		
31	Donnerstag	Rebekka			Fest auf der Léckò Albezò - Gressoney-Saint-Jean	



Höckiené
3 eier, es glesié schnaps,
6 leffete zécker, kratzòté
zétrònòschelletò, 3 gleser mélch,
en preisò soalz, e stòck ange,
z'nétég mälòb, en messerspétz
pòlverhebé, zwei effia, éle.
Méschlò d'eier mét dem zécker,
ersetze de schnaps, d'hebé,
z'soalz, de zétrònòschelletò òn
alz zéememéschlò. Noa no noa
ersetze d'mélch òn z'mälòb. Pälò
d'effia òn dermèt stéckalténé
chackò òn zò den teig méschlò.
Em heisse éle lamò broate es par
leffiete teig z'moaltsch bés sinn
d'höckiené goldgälbé.

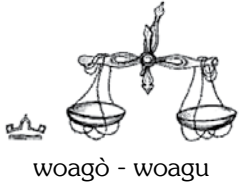
Gonfiotti
3 uova, un bicchierino di
grappa, 6 cucchiari di zucchero,
la scorza grattugiata di un
limone, 3 bicchieri di latte,
una presa di sale, un pezzo
di burro, farina q.b.,
un pizzico di lievito, 2 mele.
Mescolare le uova con lo
zucchero, aggiungere la grappa,
il lievito, il sale, la scorza di
limone e amalgamare.
Un po' per volta aggiungere
il latte e la farina. Sbucciare
le mele, tagliarle a pezzetti
e unirle all'impasto. Friggere
nell'olio bollente qualche
cucchiaiata di impasto finché
i gonfiotti diventano di un bel
colore dorato.



GRESSONEY - GRESCHÒNEY



Setember • Settembre • Septembre



1 Freitag	Verena			unlustig	
2 Samstag	Absalom			und	
3 Sonntag	Theodosius			ungestüm	
4 Montag	Esther				
5 Dienstag	Herkules			mit	
6 Mittwoch	Magnus				
7 Donnerstag	Gratus			Regen	Fest der Diözese in Aosta
8 Freitag	Mariä Geburt				
9 Samstag	Gorgon				
10 Sonntag	Edgar			schön	
11 Montag	Felix u. Regula				
12 Dienstag	Tobias				
13 Mittwoch	Hektor				
14 Donnerstag	Notburga				
15 Freitag	Roland			Regen	
16 Samstag	Euphemia				
17 Sonntag	Lambert				
18 Montag	Rosa			schön	
19 Dienstag	Januarius				
20 Mittwoch	Eustachius			Regen	
21 Donnerstag	Matthäus				
22 Freitag	Moritz				Herbstanfang - Tag und Nacht gleiche
23 Samstag	Thekla				
24 Sonntag	Gerhard				
25 Montag	Kleophas			schön	
26 Dienstag	Cyprian				
27 Mittwoch	Gothelf				
28 Donnerstag	Wenzel			 Frühreif	
29 Freitag	Michael				Almabfahrt
30 Samstag	Hieronimus			warm	



Z'brochitji brüji

Rockenz bruat, gute réife chiesch, brüji.

Hackhun z'bruat un da chiesch im napf, un schöpfen drouf süttigs brüji.

La zuppetta

Pane di segale, buona toma stagionata, brodo.

Spezzettare il pane, tagliare il formaggio nella scodella e riempirla con abbondante brodo bollente.

ISSIME - ÉISCHEME



Oktober • Ottobre • Ottobre



schkorpioan - skrüpiunh

1 Sonntag	Remigius		schönes	
2 Montag	Leodegar		☿	
3 Dienstag	Ewald			
4 Mittwoch	Franz			
5 Donnerstag	Placidus		☺	Wetter
6 Freitag	Angela			
7 Samstag	Judith			trüb
8 Sonntag	Pelagius			ver-
9 Montag	Dionysius			
10 Dienstag	Gideon			
11 Mittwoch	Burkhard		☾	
12 Donnerstag	Wilfried		☾	
13 Freitag	Koloman			schöne
14 Samstag	Hedwig			lustige
15 Sonntag	Theresia		☿	Zeit
16 Montag	Gallus			
17 Dienstag	Just			kalte
18 Mittwoch	Lukas			Nächte
19 Donnerstag	Ferdinand		☾	
20 Freitag	Wendelin			
21 Samstag	Ursula			
22 Sonntag	Kordula			
23 Montag	Severin			am
24 Dienstag	Salome			
25 Mittwoch	Krispin		☾	Nachmittag
26 Donnerstag	Armand			
27 Freitag	Sabine			schön
28 Samstag	Simon u. Judas		☾	trüb
29 Sonntag	Narziss		☿	
30 Montag	Alois			und
31 Dienstag	Wolfgang			neblig



Héerfiòkoch

4 héerfia, halbs kilò fin ghackots fleisch, chnoflò, ròsmarin, soarfiò, rammòlivòbletter, fòntinò, mélnch, wi, éle, ange, soalz, pfäffer.
Siede d'chéerfia òn sché blettìò. Réschte em éle òn ange z'fleisch mèt der chnoflò, d'gòschta, soalze òn pfäffrò.
Lecke enneses gschér ferschidené schéchte me héerfia, fleisch òn fòntinò. Ersetze zwei féngra mélnch òn loa em broatofe fer e stòn.

Pasticcio di patate

4 patate, ½ kg carne tritata, aglio, rosmarino, salvia, alloro, fontina, latte, vino, olio, burro, sale, pepe.
Far bollire le patate e tagliarle a fette.
Far rosolare la carne tritata con olio, burro, aglio, i vari gusti, salare e pepare. In una teglia fare diversi strati con patate, carne e fontina.
Aggiungere due dita di latte e mettere in forno per un'ora.

GRESSONEY - GRESCHÒNEY



November • Novembre • Novembre



gschétz - gschütz

1	Mittwoch	Allerheiligen		schön	
2	Donnerstag	Allerseelen		und	
3	Freitag	Theophil			
4	Samstag	Sigmund, Karl	 	lusting	
5	Sonntag	Malachias			
6	Montag	Leonhard		Regen	
7	Dienstag	Florentin			
8	Mittwoch	Klaudius	 		
9	Donnerstag	Theodor			
10	Freitag	Thaddäus	   dann		
11	Samstag	Martin			
12	Sonntag	Emil		Schnee	
13	Montag	Briccius			
14	Dienstag	Friedrich			
15	Mittwoch	Leopold			
16	Donnerstag	Otmar		schön	
17	Freitag	Bertold			
18	Samstag	Eugen	 		
19	Sonntag	Elisabeth		unlusti-	
20	Montag	Edmund			
21	Dienstag	Kolumban			
22	Mittwoch	Cäcilia	 		
23	Donnerstag	Klemens		ges	
24	Freitag	Chrysogonus			
25	Samstag	Katharina	 		1982: Gründung des Walser Kulturzentrums
26	Sonntag	Konrad	 	Wetter	
27	Montag	Jeremias			
28	Dienstag	Noah			
29	Mittwoch	Saturnin			
30	Donnerstag	Andreas			



Kanistri
As killu meelu, 13 löffjiti zücker, 6 ruati z'eisch, as ecktu anghe (ouf ol ab), 5 ol 6 ecktu néidlu, gchratzut limunpeelutu.
Machun dan teig un ne hannun alli in botschini un d'schi siden im heissen éise.

Cialde dolci
Un chilo di farina, 13 cucchiai zucchero, 6 tuorli d'uovo, un etto di burro circa, 5 o 6 etti di panna, scorza di limone grattugiata.
Preparare l'impasto, dividerlo in palline e cuocerle con il ferro caldo.



ISSIME - ÉISCHEME

Dezember • Dicembre • Décembre



steinbock - steinbockh

1 Freitag	Eligius		unlustig	
2 Samstag	Bibiana		trübe	Wetterbestimmendertage
3 Sonntag	Franz Xaver			Patron für Gressoney-La-Trinité
4 Montag	Barbara			
5 Dienstag	Abigail		Nebel und	Die Kinder erwarten den Heiligen Nikolaus und seine Geschenke
6 Mittwoch	Nikolaus			Heilige Messe in Lòòmattò
7 Donnerstag	Agatha			
8 Freitag	Mariä Empfängnis		Schnee	
9 Samstag	Joachim, Valeria		trocken	
10 Sonntag	Walter			
11 Montag	Damasus			
12 Dienstag	Ottilia			
13 Mittwoch	Luzia			
14 Donnerstag	Nikasius		rauh	
15 Freitag	Abraham			
16 Samstag	Adelheid			
17 Sonntag	Lazarus			
18 Montag	Wunibald			
19 Dienstag	Nemesius		und	
20 Mittwoch	Achilles			
21 Donnerstag	Thomas			Winteranfang - kürzester Tag
22 Freitag	Florin			
23 Samstag	Dagobert			
24 Sonntag	Adam und Eva			
25 Montag	Weihnachten		frostig	
26 Dienstag	Stephan			
27 Mittwoch	Johannes			
28 Donnerstag	Kindleintag		Regen	
29 Freitag	Jonathan			
30 Samstag	David		trockenes	
31 Sonntag	Silvester		Wetter	

DER MOND ALS LENKER DES MENSCHEN
VERHALTENSREGELN AUS DEM OBEREN LYSTAL

Nach dem «Hundertjährigen Kalender» sind für die Tierkreiszeichen vier Gruppen zu unterscheiden.

1) Erdgebundene Zeichen, die dem Wachstum im Erdboden förderlich sind: Stier, Jungfrau und Steinbock.

2) Blätterbildende Zeichen: Krebs, Skorpion und Fische.

3) Blütenbildende Zeichen: Zwillinge. Waage und Wassermann.

4) Fruchtbildende Zeichen: Widder, Löwe und Schütze.

Bei der Walserbevölkerung im oberen Lystal können heute noch Richtlinien in Erfahrung gebracht werden. Sie seien im folgenden aufgeführt. Ihre Beachtung ist natürlich in dem vom Tourismus stark mitgeprägten Tal sehr rückläufig. Die Angaben entsprechen wohl nicht mehr ganz dem früheren Brauchtum. Abweichungen von den heutigen Auffassungen sind durchaus möglich.

Die Eingeweihten bekräftigen, dass dem Zusammenspiel von ☾ «obsigend» und ☿ «nidsigend» mit den Tierkreiszeichen grössere Bedeutung zukomme als der Lichtgestalt des Mondes.

Mit einigen Ausnahmen werden den «Wasserzeichen» Fische und Wassermann schlechte Eingenschaften zugeschrieben.

PRAKTISCHE REGELN

Haarschneiden

Mond schwindend (abnehmend) und «nidsigend» bieten beim Zeichen Widder Gewähr für mildes und lockiges, möglicherweise sogar krauses Haar. Löwe und auch Jungfrau versprechen schönes Haar. Wachsender (zunehmender, aufgehender) Mond, vor allem wenn gleichzeitig obsigend, führt zu unerwünscht starkem Wuchs. Unbedingt zu vermeiden sind Zwillinge unf Fische. Diese Zeichen führen zu einer Gabelung der Haarspitzen. Bei den Fischen besteht die Neigung zu feuchtem Haar, «es sitzt geradezu der Teufel in der Sache.

Setzen von Kartoffeln und Karotten

Ein gutes Zeichen ist der Widder. Zu vermeiden sind die Zwillinge, da sich Doppelbildungen einstellen. Wasserzeichen und Steinbock führen zu allzu frühem Treiben und viel Kraut. Beim Stier durchzieht leicht ein schwarzer Nerv die Kartoffel. Bei wachsendem Mond ist darauf zu achten, dass er sich unbedingt im «nidsigend» befindet.

Einkellern der Kartoffeln

Eine Periode mit schwindendem und nidsigendem Mond wählen. Anzeigt ist auch der «stille» Mond, das heisst in den Stellungen Vollmond, letztes Viertel, Neumond und ertes Viertel. Empfohlene Zeichen: Widder und Jungfrau. Im Krebs werden die Kartoffeln schorfig.

Kaminfegen

Diese Arbeit soll bei wachsendem und obsigendem Mond und im Zeichen der Jungfrau erfolgen oder auch bei Neumond, der aber dann obsigende sein und sich im Schützen befinden soll.

Brotbacken (auf Vorrat)

Auf wachsenden un nidsigenden Mond achten. Das Brot geht beim Backen gut auf. Dies trifft auch im obsigenden und beim «stillen» Mond zu. Das Zeichen der Waage bürgt dafür, dass das Brot bei der Lagerung trocken bleibt. In gut gelüftetem Raum gelagert, wird es mit der Zeit recht hart.

Metzgen und Würsten (auf Vorrat)

Um die Vorrathaltung überhaupt zu ermöglichen, müssen diese Arbeiten im Novembrer erfolgen. Der Mond soll dabei schwindend, nidsigend sein und im Zeichen der Waage stehen. Bei wachsendem Mond besteht Gefahr, dass die Ware ranzing wird.

Holz schlagen

– Bauholz: Von November bis Februar, in höheren Regionen evtl. noch im März. Mond schwindend und nidsigend.

– Brennholz: Ab August, das heisst, wenn das Holz nicht mehr im Saft ist. Mond wachsend und obsigend.

– Ruten für Besen: Diese sind im November bei schwindendem Mond zu gewinnen und dann im Keller zu lagern.

Wechsel des Viehstalles

Der Wechsel soll bei wachsendem oder Vollmond stattfinden. Der Mond soll nidsigend und im Zeichen der Waage, allenfalls auch des Steinbocks stehen. Der Stall bleibt dann trocken. Unbedingt zu vermeiden ist der Stier, die Tiere würden sich dann unruhig verhalten.

Vieh im Frühjahr zum ersten Mal auf die Weide treiben

Es hat dies bei wachsendem, aber gleichzeitig nidsigendem Mond zu geschehen. Das Zeichen des Krebses bietet Gewähr für sauberes Grasen. Bei der Waage kann man sich im Herbst gesundes Vieh mit gutem Gewicht erhoffen. Das Zeichen der Fische verspricht sehr ruhiges Verhalten der Tiere, führt aber zu übermässiger Trinklust. Beim Stierzeichen kommt das Vieh im Freien nicht zur Ruhe, neigt bei hochgetragenum Kopf zum Umher-und Davonrennen. Es ist zumindest ein Fall bekannt, bei dem unter einem ungünstigen Zeichen vorgegangen wurde, so dass zufolge der sich einstellenden Unruhe für drei bis vier Tage zur Fütterung im Stall zurückgegriffen wurde, das heisst so lange, bis der Mond in ein günstiges Zeichen eintrat.

Einstellen des Viehs in den Stall zur Winterfütterung mit Heu

Dies hat bei stillem Mond, bei wachsendem, wenn nidsigend oder bei schwindendem, wenn obsigend, und mit Vorteil im Zeichen des Widders zu erfolgen. Geschieht es im Zeichen des Krebses, neigt das Vieh zum Nagen am Holz der Futterkrippe.

Grosse Wäsche

Man wähle den wachseden Mond, wenn er nidsigend ist und zudem im Zeichen der Jungfrau steht.

Zum Zeichen der Jungfrau sei noch bemerkt, dass man im Lystal unter Jungfrau eine Magd versteht, für das Tierkreiszeichen wird die bezeichnung «Jungfer» verwendet.

Trotz Beachtung der Regeln dürfte sich ab und zu das Gewünschte nicht eingestellt und die dem astronomischen Kalender entnommenen Wettervorhersagen mit dem eingetretenen Wetter nicht Übereinstimmung erlangt haben. Daran ist wohl der Umstand schuld, dass sich für den braven Wegweiser für das ganze Jahr da und dort der Übername «de Lougner» (der Lügner) einbügerte. Wenn sich jemand zwecks Konsultation den sorgsam an einem Nagel aufgehängten Kalender wünschte, sagte er etwa, ohne dabei Böses zu denken: «geb mer de Lougner».

LA LUNA
QUALE GUIDA DELL'UOMO

I segni zodiacali sono suddivisi, secondo il «Hundertjährige Kalender» (calendario secolare) in quattro gruppi.

1) Segni proficui alla crescita nella terra: Toro, Vergine, Capricorno.

2) Segni proficui alla formazione del fogliame: Cancro, Scorpione, Pesci.

3) Segni proficui alla fioritura: Gemelli, Bilancia, Acquario.

4) Segni proficui alla fruttificazione: Ariete, Leone, Sagittario.

Direttive e consigli possono essere rintracciati, ancora oggi, presso la popolazione walser dell'Alta Valle del Lys ma, tale osservanza, con il recente sviluppo turistico, purtroppo è in regresso.

Quanto verrà annotato qui di seguito, spesso non corrisponde alle vecchie usanze e molto probabili sono le divergenze nei pareri.

Gli esperti affermano che le combinazioni dei seguenti due segni

- ☾ ascendente
- ☿ discendente

con quelli zodiacali sono più importanti delle fasi lunari.

ALCUNE DIRETTIVE

Tagliare i capelli

Luna calante e discendente nell'Ariete assicura capelli morbidi e ricciuti. Leone e Vergine promettono capelli belli.

Luna crescente e ascendente causa crescita.

Gemelli e Pesci causano un biforcamento alle punte e, soprattutto nei Pesci i capelli tendone ad essere umidi: «il tutto è nelle mani del diavolo».

Seminare patate e carote

L'Ariete è un buon segno; da evitare Gemelli in quanto c'è il rischio dei dopponi.

I segni acquatici ed il Capricorno favoriranno un prematuro fruttificare con maggior crescita della parte erbosa.

Nel Toro si ferma facilmente un «nervo nero» che attraversa la patata.

In luna crescente fare attenzione che vi sia la combinazione con il segno discendente.

Immagazzinare le patate

Scegliere un periodo in luna calante e discendente. Consigliabile è anche la luna «calma».

Segni convenienti Ariete e Vergine, segno contrario Cancro perché le patate diventeranno rugose.

Pulire il camino

Scegliere un periodo in luna crescente ed ascendente nel segno della Vergine.

È pure consigliabile, in luna nuova e ascendente, il Sagittario.

Fare il pane a lunga conservazione

In luna crescente e discendente il pane gonfierà come opportuno.

Lo stesso risultate si può ottenere in luna «calma» con la combinazione del segno discendente.

La Bilancia garantisce che il pane stagionato rimanga secco e divenga ben duro in un locale arieggiato.

Macellazione e lavori correlativi

Per una lunga conservazione degli alimenti i lavori debbono avvenire nel mese di novembre in luna calante e discendente nella Bilancia.

In luna crescente c'è il pericolo che la merce diventi rancida.

Tagliare legname

I mesi proficui per il taglio delle piante per il legname da costruzione sono da novembre a febbraio, eventualmente ancora a marzo con la luna calante e discendente.

Per la legna da ardere si parte da agosto con luna crescente e ascendente.

Le verghe per le scope sono da tagliarsi a novembre in periodo di luna calante; immagazzinarle poi in cantina.

Cambio della stalla

Il periodo adatto è in luna crescente o piena e discendente, nella Bilancia, eventualmente anche in Capricorno perché così la stalla rimarrà asciutta.

Assolutamente negativo è il Toro perché gli animali sarebbero irrequieti.

Primo pascolo in primavera

La luna crescente e discendente nel Cancro garantisce un pascolo pulito; la Bilancia procura bovini sani e di buon peso in autunno; i Pesci promettono un comportamento tranquillo ma con un abbeveramento eccessivo; nel Toro i bovini tendono a scappare con la testa in alto. In caso di irrequietudine si ritorna per tre o quattro giorni al foraggiamento nella stalla in attesa di un buon segno.

Ritorno al foraggiamento invernale

Conviene ritirare il bestiame in luna «calma», crescente e discendente oppure calante e ascendente nel segno dell'Ariete.

Nel Cancro i bovini tendone a rosicchiare il legno della mangiatoia.

Il bucato

Il periodo giusto è in luna crescente e discendente nel segno della Vergine.

Il nome tedesco per la Vergine è «Jungfrau» ma nel titsch di Gressoney Jungfrau corrisponde a serva per cui il segno zodiacale viene chiamato «Jungfer».

Osservando tutte le regole di cui sopra, non è detto comunque che sempre si arriverà al desiderato successo, così pure le previsioni del tempo segnalate nell'almanacco astronomico non sempre si verificheranno.

Per queste motivo, già nei tempi lontani, all'almanacco veniva attribuito il soprannome di «de lougner» (il bugiardo). Così, quando qualcuno in casa voleva consultare questo vademecum, accuratamente appesa ad un chiodo, diceva, qualche volta privo di ogni ironia: «gémmer de lougner» (dammi il bugiardo).

