

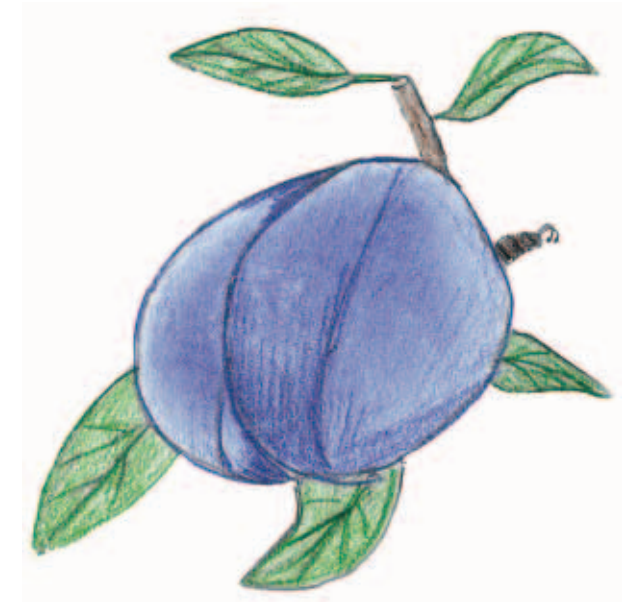
La dî di Sant Zuan ai vincjecuatri di Zugn a vegnin
puartades a benedî las rosjas dal salen, la flôr da pomule,
il cumin, la malva, i "Sant Zuans" (zilios di mont) e il felet.
Chest mac al ven metût in bande e brusjât se al è brut
timp par tegni lontan i fulmins e par ch'a cessi la
tampieste.

Cuant che a son las pussjssjions a sji vistissjin las
mainutes cun rosjes di prât: non ti scordar di me,
margherites, salbia salvadie, i penacui dai sparcs, Sant
Zuans, zilios e lilies.
Pa strade a sji metin i ramaçs dal salenc e dal fau che i
clamìn frascjas.

*In viarazbanzkn sghuin, in Hailin Hansali tog, geatmar in
da chircha da roasn baichn. In an groasn cupa chemant
darpai da holdarana plia, dar chimach, da malva, da
tondarroasn unt da falecja. Da gabicknan reaslan tuatmar
untars dooch unt mon chimpt dar schauar tuatmar aufn
in voiar da dirn reaslan auf za mochn hearn is cleachta
beitar.*

*Vir Korpus Domini tuatmar da mainalan onlein min
chleapaman eistar as geala reaslan hont.*

A sji son fats contâ - honzi gamocht darzeiln: Alice, Gabriele, Igor, Silvia Matiz, Silvia Puntel



I frutti
Las pomes
Is oubast



'SJÛF DI POMULE

A sji çuma las pomulas maduras a sji las lassja pousâ una not,
a sji las strîça e a sji las passa cul coladôr.

A sji las met ta pignata e a sji las fâsj boli ch'a vegni fûr la
scluma e i sems.

A sji met il lat e dopo la farina e a sji las disfa cul svuar.

Con ch'al è cuet a sji met il zucar e dopo a sji mangja freida
cu la mesta cjalda apena fata.

IS HOLDARMUAS

*Ma chlaupft auf da raifn holdarn unt ma loza rostn vir a gonza
nocht.*

*In ondarn tog tuatmarsa druckn unt saichn, nor tuatmar ols
bidar ausdruckn min bosar.*

*In lavec tuatmar nor avn voiar za sian asou vil as da chearnlan
unt dar vam meik sain ozichn.*

*Tuatmar aichn da milach, is bazzameal, a schtickl putar, in
zucar unt lonzn, lonzn mochn sian, as nit da chneilan scholatr
plaim tuatmar obla riarn min roudl.*

*Noch a schiana baila, mens hot oachn zoutn, is holdarmuas is
chrichtat.*

Mens is gachualt tuatmars eisen mit a boarmis meschtali.

*Bartaniga mochnt sian da holdarn lai min zucur unt mit an
pislân kanela, nor chimpt ausar a bia a soft asmar trinckt in
sumar glengart min bosar.*

LAS FRITULAS CU LA ROSJA DA POMULA

A sji met intuna scugjela i ûfs, a sji sbat il blanc, dopo il ros.

A sji zonte il lat, la scuarça dal limon gratada, il sâl, il zucur e
la farina a sji messjeda ben ch'a no veginin grops, a sji met il
levan e a sji met la pastela a rustî cu las rosjas da pomula.

DA KRASCHTALAN MIT DAR HOLDARANAPLIA

*Ma tuat da ailan sghlon, nor tuatmar da milach, da schintl van
limons raim, is solz, in zucur, is bazameal unt schian mischn
as nit chneilan plaimpt, nor a pisl pulvarpucht a. Men schian
ols is chrichtat, tuatmar aichn backn da holdaranaplia unt
protn in siantin eil.*

LA MÎL CU LAS ROSJES DA TALE

A sji çumin las rosjes da tale cuant ch'al è il soreli cussî a son
bielas viertas.

A sji fasjin boli cun aghe e limons taiâts in cuatri par un ore.

A sji stricin fûr ben ben e sji torna e fâ boli par dôs ores
zontant il zucur. Cuant che la mîl a resta tacada da sedon a è
pronta par metila tal vasjut.

HENIK MIN ROASN VAN RADIK

*Ma chlaupft auf da roasn van radik men da suna is asou senza
schian oufa.*

*Nor tuatmarsa za sian min bosar unt min limons vir a guata
schtunt*

*Nor tuatmarsa schian aus druckn unt bidar mochn sian min
zucar.*

*Men dar henik nit o volt van liefl, isar chrichtat za sain aichn
gaton in da glaslan*

A sji son fats contâ - *honzi gamocht darzeiln*: Alice, Arianna, Ga-
briele, Igor, Marica, Natascia, Silvia Matiz, Silvia Puntel, m.a Velia.



Le piante officinali
Las plantes ch'a fasjin ben
Is greisarach as guat tuat

As vegnin çumades par jessi doprades pai mâi, la camomile, la malve, la arniche, la salbie, il cumin, la flôr da pomule, la flôr dal tei, il plantagn e la urtie. Nome la camomile, la malve e la salbie a vegnin fates cressji tal ort, chês ates a vegnin sù di bessoles tai prâts.

La rosje o la foe a vegnin cjapades sù vie pa Estât e doprades come une tisjane, nome la arniche a ven sclaçade, metude ta sgnape e doprade par onzisji.

La arniche a ven doprade pai reumatismos; la camomile e il cumin pa digjestion e pal mâl di panze e se a sji duarm pouc. La malve pas inflamazions das zenzives. La salbie pai dincj e il mâl di cucl. La flôr da pomule e la flôr dal teu pa tos e pal catar. Il plantagn pa asme polmonâr e par guarî las ferides. Las urties pal sanc di nâs.

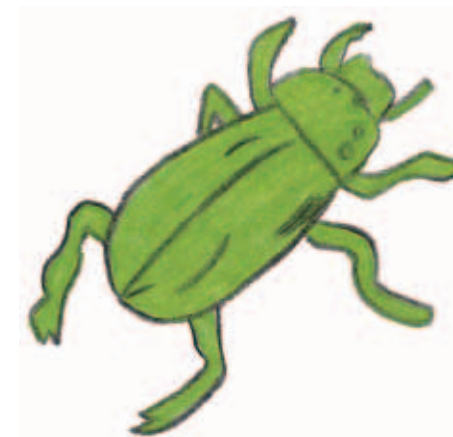
La radîsj anziane a ven gratade e dade ai anemâi e cussì encje la tegna.

Bearnt aufgachlaupt za sain gapraucht vir da bearna da Kamamila, da malva, da arnika, da salbia, dar chimach, da holdaranaplia, da roasn var linda, dar plantagn unt da preneisl. Lai da kamomila, da salbia unt da malva bozznt in d'ackar, da ondarn bozznt alana in da bisn.

Da roasn odor da plocn bearnt auf gachlaupt in sumar umin, gaton za dern in da vinstar nor gapraucht zan mochn sian in bosar unt gatrunkn., Lai da arnika beart vain, vain cnitn, in sghnops aichn unt gapraucht zan sghmirmsi. Da arnika beart gapraucht zan sghmirmsi kein da bearna; da kamamila unt in chimach virn pauch bearn unt momar biani sghloft; da malva vir da cbulst; da salbia vir da zenda unt virn holsbearn.

Da holdarana plia unt da roasn var linda vir da huasta unt virn kataar; in plantagn berda hoarta in otn ziacht unt chechar da schroma mochn peisar bearn; da preneisl virn pluot var nosa odor is pluot zan vrischn.

In sigl honza gapraucht da chia zan mochn schtiarn.



Gli animali del prato

I anemâi dal prât
Is vich van bisn



Se intun prât a rivin il tac, la malia, il farc, o il mardar, a ruvinin dute la biele jerbe.

I TAIS DAL FEN

In Primevere a sji nete il prât: a sji cjapin sù i stecuts, i claputs plui grancj e a sji separe i grums dal farc. Sul tacâ da Estât a sji siea il fen, prima tas braides, po dopo chel dai prâts in rive e par ultim in mont là che a son i stai.

Viers Setembar a sji siea l'altivûl.

Se la stagjon a è buine, a sji siea il smoiart, sidinò a sji lassja pas vacjes cuant che as van a passjon.

La lescja a cresj in mont adalt e inant che doprâ la falç a sji dopra il falcet.

Mon in da bisa chemant dar dokz, dar buaschklar odardar mardar, vardermnza is schiana gros.

IS HAAI

In longast geatmar in da bisn rauman: auf neman da schtenkalan, zazasn da buaschklarhaufn unt auf neman da greasastn schtandlan.

Avn onvon van sumar heipmar on zan manan is eigart a mol in da bisn, nor in da laitn, nor afta pearga bo da schtala sent.

In setembar heipmar on zan manan is gruamat.

Mon a schia sumar is, meikmar manan in sghmoiarc a, sustar lotmarin vir da chia as hiatn geant.

Da leschcja bozt afta pearga hoach ousm unt scholz da senza prauchn, prauchtmar dariantar da sichl.



Gli animali della stalla
I anemâi da stale
Is vich van schtool



Tal stali al ven metût il fen di una banda, l'altivûl di une
ata.

Cuant che a sji pasj las vacjes a sji da une volte trei
braçs di fen e cuant che a sji molç, un braç di altivûl.
In Primevere a sji messjede une cossje di jerbe frescje
cuntune di fen par usâ las besties prime di lâ in mont.
Se a sji siea il fen là che a 'nd è muscli, a bisugne gjavâ
las jerbes che nos fasjin ben.

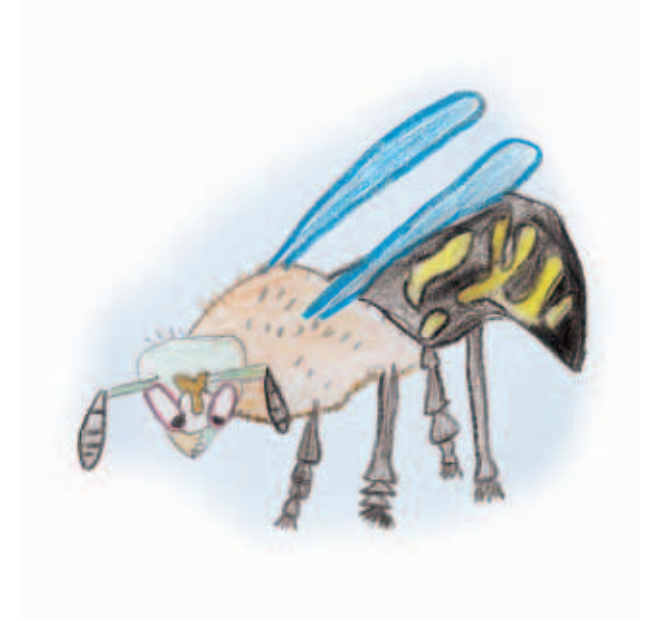
*In oubarn shtol tuatmar av a saita is haai unt af d'ondara
is gruamat.*

*Memar tuat vuatarn gipmar aichn drai cupn haai unt
memar melcht in cupa gruamat.*

*In longast tuatmar omischn a koscha gros unt haai zan
gabenan da chia darvoar asa in d'olba geant.*

*Memar mat is haai bo moust is, muasmar aus cklaum is
rous gros unt da schpaimhama bals nit quat tuat in vich.*

A sji son fats contâ - honzi gamocht darzeiln: Alex, Elisa, Marica, Nicholas, Walter.



Funghi e animali
Foncs e anemâi
Pilzn unt vichar