

Essen und Trinken im Lugnez

Autor(en): **Caduff, Moritz**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **82 (1986)**

Heft 3-4

PDF erstellt am: **16.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-117570>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Essen und Trinken im Lugnez

Von *Moritz Caduff* †*

Die vorliegende Abhandlung befasst sich mit den Ess- und Trinkgewohnheiten der Talbewohner. Jene des Alppersonals haben Weiss⁹⁹ und Solèr⁸² bereits eingehend geschildert.

Das Lugnez ist ein bei Ilanz einmündendes Seitental des Vorderrheintals. Das Gebiet umfasst das Unter- und Oberlugnez mit einer romanisch sprechenden und das Valsertal mit einer deutsch sprechenden Bevölkerung. Zur Hauptsache sind die 3787 Einwohner des Tales (Eidg. Volkszählung 1970) in der Landwirtschaft tätig. Das Lugnez mit einer Gesamtfläche von 359 km² ist doppelt so gross wie der Kanton Appenzell Innerrhoden. Das Gebiet erstreckt sich von 760 m ü. M. bis auf 3400 m ü. M.

In diesem abgelegenen Tal konnten sich die alten Ess- und Trinkgewohnheiten viel länger halten als in Gegenden, die dem Verkehr früher erschlossen worden sind. Der Haushalt der Bergbäuerin zeichnete sich durch eine grosse Beständigkeit aus. Sie war noch mehr als der Mann gegenüber allen Neuerungen misstrauisch und ängstlich darum besorgt, die Überlieferungen zu hüten.

Aber auch im Lugnez hat sich in den letzten Jahrzehnten im Essen und Trinken bis hinauf zu den höchstgelegenen Dörfern und Höfen ein starker Wandel vollzogen.

1. Die wirtschaftliche und demographische Entwicklung

Für die Gestaltung des Speisezettels waren früher im Lugnez Ackerbau und Viehhaltung massgebend, denn diese Betriebszweige lieferten die Produkte, welche Menge und Art der Speisen bestimmten. Deshalb scheint mir eine kurze Übersicht über die wirtschaftliche und demographische Entwicklung unerlässlich.

Die Landwirtschaft im Lugnez kann auf mehr als dreitausend Jahre Geschichte zurückblicken. Ausgrabungen auf Crestaulta im Oberlugnez bezeugen, dass von 1700 bis etwa 800 v. Chr. bereits sesshafte Bauern im Tal wohnten. Man fand Weizen- und Gerstenkörner und Sau- oder Pferdebohnen, wahrscheinlich wurde auch Hirse angepflanzt. Pferd, Rind, Schaf, Ziege und Schwein wurden schon als Haustiere gehalten^{12, 92}. Wie aus den Funden deutlich hervorgeht, haben sich die Bewohner Crestaultas von den Produkten ihres Ackerbaues und ihrer Viehzucht ernährt.

Weiteren Aufschluss über die wirtschaftlichen Verhältnisse besitzen wir wieder aus der fränkisch-alemannischen Periode. Das Reichsurbar aus dem 9. Jahrhundert erwähnt Naturalabgaben aus Acker- und Wiesenwirtschaft. Zum Meierhof Pleif gehörten Weingärten. Heute noch weisen die Flurnamen Vegna in Peiden und Vignolas in Surcasti darauf hin, dass im frühen Mittelal-

* Leicht gekürzter und geringfügig veränderter Abdruck von Originalmanuskript und Zitierweise. Siehe auch Einleitung S. 153.

ter wohl an der obersten klimatischen Grenze des Weinbaues im Vorder- rheintal Trauben reiften. Durch die in den folgenden Jahrhunderten vorgenommenen Rodungen wurde das Klima rauher. Wo heute oberhalb der Waldgrenze das Grün der Bergwiesen und Alpen unser Auge erfreut, war damals der Boden noch weit hinauf mit Wald bedeckt. Der Mensch hat in seinem Bemühen um Ausdehnung der Kulturfläche den Wald auf den Höhen vermindert und so zur Senkung der Waldgrenze beigetragen. Diese Rodungen blieben im Gedächtnis des Volkes haften, denn nach der Überlieferung soll im Lugnez vor Jahrhunderten ein riesiger Brand den Wald auf der linken Talseite vernichtet haben. Ein Blitzschlag entfachte den Brand oberhalb Lumbrein. Das Feuer dehnte sich talauswärts aus und vernichtete den Wald bis St. Carli oberhalb Morissen³.

Im 9. und 10. Jahrhundert besaßen das St. Moritzstift in Konstanz, das Benediktiner-Kloster Pfäfers, das Kloster St. Luzi in Chur sowie Bischof und Domkapitel in Chur Güter im Lugnez. Diese geistlichen Stifte haben wohl auch im Lugnez in geistiger und wirtschaftlicher Hinsicht einen nachhaltigen Einfluss ausgeübt. Die damaligen Betriebsmethoden haben sich in zähem Beharren bis in unsere Zeit erhalten.

Durch die erwähnten Waldrodungen konnte die Alpwirtschaft stark ausgedehnt werden. Abgaben an die geistlichen und weltlichen Feudalherren wechselten im Spätmittelalter von Korn- und Bohnenzinsen auf solche von Gerste, Käse und Butter. Der Getreidebau wurde auf Kosten der Heugewinnung für die Überwinterung des Viehs eingeschränkt. Trotzdem hatte der Ackerbau in weit grösserem Ausmass als heute den Bedarf für die Brotfrucht gedeckt. Das Streben nach möglichst vollständiger Selbstversorgung, gefördert durch unzulängliche Markt- und Verkehrsverhältnisse, brachte es mit sich, dass auch auf den höchstgelegenen Dörfern trotz Ungunst des Klimas noch Getreide angebaut wurde. Dass die Lugnezer Bauern im 16. Jahrhundert keine Schwierigkeiten scheuten, um eine möglichst vollständige Selbstversorgung mit Getreide zu erreichen, zeigen die zahlreichen Kaufverträge über Alprechte von Cavel im Gemeindearchiv Castrisch. Im Oberlugnez war der Getreideanbau wegen der rauhen Lage in ungünstigen Jahren oft wenig ertragreich. Um 1540 begannen Bauern in Lumbrein, Rumein und Igels, ihre Kuhrechte von der nahe gelegenen Alp gegen Wies-, Acker- und Streuland im weit entfernten Castrisch in der für den Getreidebau klimatisch günstig gelegenen Gruob einzutauschen. Auch die gegenseitigen Besuche der Bewohner von Lumbrein im Oberlugnez und jene von Sevgein in der Gruob an der Käsfastnacht (*perdanonza da caschiel*) am 1. Fastensonntag und der «Schneckenkirchweih» (*perdanonza da schnecs*) am Passionssonntag deuten auf solche alten Beziehungen hin. Noch bis zum Ersten Weltkrieg holten die Bewohner im Oberlugnez im Herbst das Kern- und Steinobst zum Dörren in der Gruob. Die Valser trugen das Obst aus dem Misox über den Valserberg nach Hause.

Ende des 17. und anfangs des 18. Jahrhunderts wurde auf Kosten des Ackerbaues die Viehhaltung ausgedehnt. 1680 galten sechs Kuhrechte auf der Alp Zezner 300 Gulden; 1733 musste der Käufer für zwei Kuhrechte bereits 150 Gulden auslegen. Um 1700 erschien auf den italienischen Viehmärkten auch bündnerisches Zuchtvieh und konkurrenzierte in immer stärkerem Ausmass die Jungviehausfuhr der Eidgenossen, denen bereits seit dem 14. Jahrhundert

der Zuchtviehverkauf Haupterwerb war. Das Bareinkommen der Bauernfamilie hing zum grössten Teil von den auf den Märkten in Lugano, Bergamo und Brescia erzielten Viehpreisen ab. Aber nur zu oft floss ein beträchtlicher Teil des Marktgewinns in den Beutel der wohlhabenden Viehhändler. Der Markterlös war auch abhängig von der eigenen und der italienischen Heuernte. Aber auch Viehseuchen, Kriegsereignisse und am schlimmsten das zu grosse Marktangebot, das nach günstigen Jahren immer drohte, beeinflussten den Preis. Doch waren die Lugnezer damals dem rasch wechselnden Konjunkturverlauf nicht ganz ausgeliefert. Sie konnten sich selbst mit Milch, Milchprodukten und zum grossen Teil mit Getreide versorgen. Damals war die Selbstversorgung noch eine der Säulen, auf denen die Freiheit des Lugnezer Bauern ruhte.

Im Lugnez herrschte wie in andern Tälern der Alpen bereits im 17. und 18. Jahrhundert eine relative Überbevölkerung in dem Sinne, dass der verfügbare Boden bei der herrschenden Nutzungsart nicht mehr ausreichte zum Unterhalt der Bewohner⁷⁰. Die grossen Seuchen des 17. Jahrhunderts haben in dieser Hinsicht nur eine vorübergehende Erleichterung gebracht, zudem hat das Lugnez im allgemeinen wegen seiner Lage im Vergleich mit andern Talschaften unter den Epidemien wenig gelitten. Auswärtiger Militärdienst und Auswanderung entzogen dem Land Leute. Durch die Überbevölkerung in der Zeit vom 16. bis zur Mitte des 19. Jahrhunderts standen dem Bauern aber nicht nur in seinen Kindern, sondern auch in ledigen Verwandten reichlich Arbeitskräfte zur Verfügung. Die Verwandten des Bauern arbeiteten ohne Barlohn, weil sie das Bauerngut nicht in erster Linie als Eigentum des jeweiligen Inhabers ansahen. Sie widmeten ihre Arbeitskräfte dem Gut, das sie als Besitz der ganzen Familie betrachteten und welches die materielle Grundlage ihres Ansehens bildete. Die Familienangehörigen wurden vom Bauern nicht als Knechte oder Mägde angesehen, sondern als Verwandte geschätzt.

Über die Entwicklung der Bevölkerung mögen die zwei folgenden Beispiele orientieren.

Camuns

Tersnaus mit St. Martin

Surcasti, Uors

Lumbrein

Jahr	Einwohner	Jahr	Einwohner	Jahr	Einwohner
1643	700	1708	579	1850	529
1716	620	1732	558	1900	531
1803	690	1760	530	1960	550
1835	718	1776	505	1970	448
1850	623	1803	630		
1900	509	1835	670		

Von 1720 bis um 1820 erhöhten sich die Viehpreise um 300 bis 400%, während die Teuerung bei den Lebensmitteln nur etwa 50% betrug.

Um 1740 setzte im Alpengebiet erst langsam, später rascher der Anstieg der Käsepreise ein. Er führte bis etwa 1780 zu einer Verdoppelung und bis zur Jahrhundertwende zu einer Verdreifachung. Dadurch verdoppelte sich auch der Wert der Alpen und Weiden. Die lange Friedenszeit im 18. Jahrhundert

führte im Lugnez wie in andern Gebieten zu einem behaglichen Wohlstand. Die prächtigen Trachten, die reich geschnitzten oder bemalten Truhen, Schränke, Uhren und Türen, die man heute nur noch in Museen bewundern kann, stammen zum guten Teil aus jenen Jahrzehnten vor 1800.

Ein grosser Umschwung im ganzen Alpengebiet trat in der Mitte des vorigen Jahrhunderts, besonders aber in den siebziger und achtziger Jahren ein. Durch den Ausbau der Verkehrswege erfuhren Handel und Gewerbe einen gewaltigen Aufschwung, der sie in die Lage versetzte, zahlreiche Arbeitskräfte zu beschäftigen. Es begann ein allmähliches Abwandern in die Städte und nach Übersee. Diese Abwanderung und die sinkenden Preise für Getreide bewirkten einen langsamen Rückgang des Ackerbaues und die vermehrte Zucht von Nutzvieh. Von 1873 bis 1887 sanken die Weizenpreise um 45% und jener von Roggen um 40%. Diesen Preissturz verursachte das massenhafte Angebot westamerikanischen und ostindischen Getreides in Europa. Für die Landwirte im Lugnez, die Getreide zukaufen, konnte dies willkommen sein; für die Getreidebauern Europas war dieser Preissturz ein furchtbarer Schlag. Aber nur zu rasch, bereits 1884, setzte auch ein fast unausgesetztes Sinken der Viehpreise ein. Bis 1880 war im Lugnez der Getreideanbau noch so ausgedehnt, dass der Ertrag in guten Jahren 90% des eigenen Bedarfes deckte. Die staatlich geförderte Viehzucht, der Aufschwung des Viehhandels und die Tätigkeit der jungen Leute während der Sommermonate in der Fremdenindustrie brachten begehrtes Bargeld ins Tal. Um so empfindlicher traf den Bauern die Senkung der Viehpreise ab 1930 um 20, 30 und 40% und erschütterte vollständig das finanzielle Gleichgewicht. Immer stärker hing nun das wirtschaftliche Wohlergehen vom Preisangebot der Viehhändler ab und nicht wie früher von der Gunst des Wetters und der eigenen Tüchtigkeit. Der Erste Weltkrieg hat die rückläufige Tendenz im Ackerbau aufgehalten. Auch das Eidgenössische Getreidegesetz von 1933 verzögerte mit der Ausrichtung von Mahlprämien für Brotgetreide den Rückgang. In den Kriegsjahren 1939 bis 1945 erfuhr der Ackerbau vorübergehend sowohl nach Fläche wie auch Ertrag eine gewaltige Ausweitung.

2. Produkte des Acker-, Feld-, Garten- und Obstbaues

Campell erwähnt um 1570, dass das Lugnez von mittelmässiger Fruchtbarkeit sei und man dennoch hinreichend Roggen und Gerste ernte¹⁷. 1742 schreiben Sererhard und 1768 Fäsi, man pflanze Korn an den meisten Orten im Tal^{30, 81}. Sererhard beschreibt das Valsertal als eine «strenge» Wildnis, in der nur Heu geerntet werde. Diese Behauptung ist sicher falsch. Sererhard war bestimmt nie im Lugnez oder im Valsertal gewesen. U.v. Salis schildert eine Reise durchs Lugnez im Jahre 1780 und erwähnt, dass die Viehzucht von grosser Bedeutung sei, doch werde Korn, Hanf und Flachs mit gutem Erfolg angebaut. In Vals reiften Sommergetreide, Hanf, Flachs und Erdäpfel⁷⁵.

Anfangs 1799 machten österreichische Beamte Aufzeichnungen über Vorräte im Gebiet der Drei Bünde¹⁴. Die Gemeinden Villa, Cumbel, Morissen und Lumbrein hatten überflüssiges Korn, eine starke Viehzucht und wohlhabende Bauern, Duin etwas Korn, viel Vieh und ziemlich wohlhabende Bauern, Vals starke Viehzucht und bescheidenen Wohlstand.

1836 besass Vrin noch einen ausgedehnten Getreidebau⁶⁸. 1838 werden in Vals Korn, Hanf, Flachs, Kartoffeln und selbst Sommerweizen angebaut⁵⁹. Theobald erwähnt 1861 in seiner reizenden Schilderung des Bündner Oberlandes über das Lugnez:

«Es stehen üppige Kornfelder, Obstbäume und in höheren Lagen gedeiht wenigstens noch die Kirsche. In Peiden und Cumbel wird viel Obst gezogen. Obercastels (Surcasti) besitzt Äpfel-, Birn-, Pflaumen- und Kirschbäume in grosser Menge. Villa in hoher, etwas kalter Lage, hat noch Feldbau und Kirschbäume. Lumbrein (1405 m ü. M.) weist noch etwas Feldbau auf, und in Vrin (1448 m ü. M.) wird noch Getreide angebaut. Die Höfe Pardatsch (1588 m ü. M.) und Vanescha (1789 m ü. M.) haben keinen Feldbau mehr. Vals besitzt einen ausgezeichneten Boden, der noch Roggen, Sommerweizen, Gerste, Kartoffeln, Rüben, Flachs und Hanf auf etwa 1250 m ü. M. trägt»⁹¹.

1945 schildert S. Capaul, dass das Ackerland im Lugnez hauptsächlich nur noch mit Gerste und Kartoffeln bepflanzt wird. In Vals war damals der Getreideanbau beinahe schon verschwunden²⁰.

Weizen (*Triticum aestivum*, rom.: il salin)

An den warmen Südhängen des Unterlugnez wurde immer etwas Weizen angebaut. Der Ertrag war aber unsicher, denn nicht selten vernichteten Kälte oder anhaltende Nässe die Kulturen. Eine Art Weizen war der früher angebaute «Tritig» (Zweikorn oder Emmer, *Triticum dicoccum*)⁵. Dieser «Dreimonatsweizen» gedieh vortrefflich. Er gehörte zu den ältesten Weizensorten des Landes und wurde von den ertragreicheren neuen Sorten verdrängt. «Tritig» reifte in günstigen Jahren sogar noch in Vrin (1448 m ü. M.).

Roggen (*Secale cereale* L., rom.: il segal)

Er ist auf dem nährstoffreichen, tonigen Lehm Boden des Lugnez neben der Gerste die Brotfrucht. Winterroggen erreicht 1400 m ü. M., während Sommerroggen bis 1700 m ü. M. steigt. Spätfröste, Dauerregen oder Schnee während der Blüte können dem Roggen arg zusetzen. Nasse Jahrgänge gaben oft kaum die Aussaat des Roggens wieder. Der Bauer schätzte die Roggenkultur auch wegen der grossen Strohproduktion. Zu 90% wurde Sommerroggen angebaut.

Gerste (*Hordeum* L., rom.: il dumiec)

Gerste (*Hordeum vulgare*) ist die treue Begleiterin des Sommerroggens. Oft geht sie noch höher als der Roggen. Die sechszeilige Gerste (*Hordeum hexastichon*), eine der ältesten Kulturpflanzen, wird heute im Lugnez nicht mehr angebaut. In den milden Lagen des Unterlugnez sah man früher auch die nickende und die Pfauengerste. Die Sommergerste ist sehr trockenfest und kurzlebig. Sie benötigt in diesen Höhen von der Saat bis zur Reife 90 bis 100 Tage. Unter den kultivierten Gräsern braucht sie zu ihrem Gedeihen am wenigsten Wärme. Im Lugnez wurden mehr als die Hälfte der Äcker mit Gerste bestellt. Sie war im Lugnez die eigentliche Brot- und Zinsfrucht. Bis zur letzten Jahrhundertwende wurde die Gerste in den mit Wasserkraft angetriebenen Gerstenstampfen (Vals: Juttastampfen) sowie auch von Hand in Mörsern aus Holz oder Stein zu Rollgerste (rom.: la pella) verarbeitet. Gerste kommt heute nur noch als Gerstensuppe auf den Tisch, während sie

früher für Mus, Suppe und Knödelteig in gemahlenem Zustand ausgiebig verwendet wurde.

Mischel (rom.: la mistura)

Die Mischsaaten Gerste und Roggen schätzte der Lugnezer Bauer sehr, denn sie waren standfest und ertrugen Wind, Regen und Schneedruck viel besser. Auch die Bildung der Ähren war üppiger und kräftiger als bei reinen Saaten. Besonders der Föhn brachte die verschiedenen Getreidearten ziemlich gleichzeitig zum Reifen. Der Anbau von Mischelfrucht erleichterte die Behandlung des Saatgutes und ersparte die Mischung der Mehlsorten.

Hafer (*Avena sativa* L., rom.: l'aveina)

Von allen Sommergetreidearten hat der Hafer die längste Vegetationszeit. Die obere Grenze des Fortkommens liegt bei 1400 m ü. M. Die Pflanze liefert das beste und schmackhafteste Stroh zur Viehfütterung. Vor der Mitte des 19. Jahrhunderts ist der Hafer im Lugnez häufiger angebaut worden, hat aber nie eine grosse Anbaufläche erreicht, da er in den kalkhaltigen, warmen Böden zu unsicher ist und von den Fritfliegen zu häufig geschädigt wird. Auch der Rückgang der Pferdezucht und -haltung im Tal trug wesentlich zur Einschränkung des Anbaues dieser Getreideart bei. In ganz Europa ist der Haferanbau stark zurückgegangen. Während diese Getreideart früher in Form von Habermus und als Brotersatz Verwendung fand, spielt sie heute in der Volksnahrung keine Rolle mehr.

Mais (*Zea mays* L., rom.: il terc)

Diese Kornfrucht stammt aus Amerika. Im Bündner Oberland wird diese Getreideart seit Mitte des 18. Jahrhunderts angebaut. Besonders das Hungerjahr 1816/17 bewirkte eine starke Ausdehnung der Maiskultur. Als Kind des Südens liebt Mais vor allem Wärme. Deshalb blieb der Anbau im Lugnez auf die Gemeinden Peiden und Surcasti beschränkt. Späte Fröste, Vogelfrass und nasse Sommer können die Kultur vernichten. Mais wird an Festtagen nie aufgetragen. Das Volk hält den Mais als Festtagsspeise für minderwertig. Der Bauer im schweizerischen Mittelland findet noch heute, der Mais sei nur als Schweine- und Hühnerfutter geeignet.

Hirse (*Panicum miliaceum*, rom.: il megl)

In Europa gehörte die Hirse zu den Hauptnahrungsmitteln der Bauern und städtischen Bürger bis weit ins 16. Jahrhundert hinein. Heute ist die Hirse praktisch ohne Bedeutung. Die Pflanze ist mit ihren tiefen und weitverzweigten Wurzeln sehr widerstandsfähig gegenüber Trockenheit, aber frostempfindlich und sehr wärmebedürftig. Der Anbau dieses Getreides beschränkte sich auf das Unterlugnez. Seit etwa 1860 wird die Kolbenhirse (*Setaria italica*) nicht mehr angebaut. Sie benötigte eine Wachstumszeit von 120 Tagen und war gegenüber Kälte sehr empfindlich. Die gemeine Hirse (*Panicum miliaceum*) hat sich bis Ende des Ersten Weltkrieges gehalten. Sie war robuster und reifte in 80 bis 90 Tagen nach der Saat. Noch auf 1200 m ü. M. konnte sie mit Erfolg kultiviert werden. Im Lugnez können sich alte Leute erinnern, in ihrer Jugend Hirseäcker gesehen zu haben. Die Hirse stellt an den Boden wenig Ansprüche, ist aber eine arbeitsintensive Pflanze. Man muss beim Auf-

gehen der Saaten gründlich, möglichst mehrfach jäten, da sie infolge ihres langsamen Jugendwachstums leicht vom Unkraut verdrängt wird. Da die Fruchtstände nicht gleichzeitig reifen, kann man nur in sorgfältigen Erntemethoden den an sich nicht niedrigen, aber etwas unsicheren Ertrag ernten. In den vom Wasser getriebenen Stampfen oder von Hand in Holzmörsern grob gebrochen, wurde die Frucht entkeimt und dann zu Brei gekocht. Die entkeimte Frucht bezeichnet man romanisch «la panetscha».

In der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts begann die Kartoffel die Hirse allmählich zu verdrängen. Besonders infolge des Preissturzes des Getreides um 1870 ersetzten Reis und Mais die Hirse. Auch ist die Hirse praktisch nur zu Hirsebrei zu gebrauchen, während die Kartoffel zu verschiedenen Speisen zubereitet werden kann. Um 1920 verschwand die Hirse vollständig vom Tisch der Lugnezer Bauern, eine Frucht, welche jahrtausendlang zur Fest- und Alltagsnahrung gehört hatte.

Buchweizen (*Fagopyrum tataricum* und *sagittatum*, rom.: il heidel, Churer Rheintal/Vorarlberg/Steiermark: Heiden, Tirol: Hoaden)

Buchweizen, ein Knöterichgewächs, war den alten Kulturvölkern nicht bekannt. Er stammt aus Innerasien. Im 13. Jahrhundert wurde er in Deutschland erstmals angebaut⁴³. Im Tirol ist der Anbau seit dem 15. Jahrhundert nachweisbar¹⁰⁴. Buchweizen wurde im ganzen Bündner Oberland kultiviert, letztmals um 1880 noch in Schleuis⁸³. Schon um 1830 ging der Anbau zurück. Als Nachfrucht wurde Buchweizen im Rheintal nur bis auf die Höhe von Trins angebaut⁵⁵. Bei Misslingen der Weizen- oder Roggenkultur im Frühjahr machte der Bauer als Ersatz eine Buchweizensaat.

Die Pflanze stellt an den Boden wenig Ansprüche, ist aber sehr frost- und nässeempfindlich. Nur zu oft verursachte früher Frost im September argen Schaden. In günstigen Jahren ergab die Aussaat einen 30fachen Ertrag. Das Stroh galt als gutes Futter für Galtvieh. Der Buchweizen wurde für Gerichte verwendet, die sonst aus Gersten- oder Roggenmehl bereitet wurden. Obwohl Buchweizen die aromatischste aller Getreidearten ist und einen angenehmeren Geschmack hat als Hirse, hat er sich nicht recht eingebürgert. Vor dem Ersten Weltkrieg sah man in milden Lagen im Unterlugnez den tatarischen Buchweizen gelegentlich noch als Unkraut.

Mühlen

Das Getreide wurde in den Mühlen des Tales mit ihren einfachen Mahleinrichtungen zu grobem Mehl gemahlen.

Im letzten Jahrhundert waren Mühlen mit Wasserantrieb in folgenden Dörfern des Lugnez im Gebrauch:

Camuns	–	Peiden	2	Vignon	2
Cumbels	2	Vella	3	Vrin	2
Duin	1	Degen	1	Tersnaus	1
Uors	1	Lumbrein	4	St. Martin	4
Morissen	2	Surcasti	1	Vals	6

Noch im 17. Jahrhundert waren die Höfe Zervreila (1780 m ü. M.) und Vanescha (1789 m ü. M.) während des ganzen Jahres bewohnt. Heute noch dort vorhandene Überreste von Mühlen sind aber keine Anhaltspunkte dafür, dass auf den genannten Höfen einst Getreide angebaut worden ist. Das zuge-

führte Korn war weniger empfindlich gegen Nässe beim Transport und Lagern und auch weniger dem Verderb ausgesetzt als Getreidemehl. Zudem erhielten die Bauern beim Mahlen noch die Kleie.

Kartoffel (Solanum tuberosum L, rom.: truffel)

Die Kartoffel fand um die Mitte des 18. Jahrhunderts im Bündner Oberland zögernd Eingang³⁸. Der Bergbauer hielt es unter seiner Würde, das gute alte Korn von dieser fremdländischen Frucht verdrängen zu lassen. Man pflanzte diese Hackfrucht damals hauptsächlich in den Hausgärten. Die politischen Feindseligkeiten um 1800 und besonders die Hungerjahre 1771 und 1817 verschafften ihr als Feldfrucht allgemein Eingang. Der Bauer lernte den hohen Nährwert schätzen, liefert doch ein Acker Kartoffeln durchschnittlich beinahe doppelt soviel Nahrung wie Roggen. Die Kartoffeln ersetzten auf dem bäuerlichen Tisch allmählich Bohnen und Erbsen, Hirse und Buchweizen und drängten die Mehlspeisen etwas zurück. Zugekaufte Lebensmittel wie Teigwaren und Reis wurden aus Gründen der Sparsamkeit mit Kartoffelstücklein vermischt auf den Tisch gebracht. Die Erdäpfel wurden gesotten, gedünstet, geröstet, gebraten oder im Teig verkocht, kalt oder warm, als Hauptspeise oder als Beilage verzehrt. In normalen Jahren sind die Erträge befriedigend und decken den Eigenbedarf. In Vals ist heute die Kartoffel noch die einzige Ackerfrucht und wurde während des letzten Weltkrieges noch auf 1750 m ü. M. mit Erfolg kultiviert.

Flachs (Linum, rom.: glin)

Hanf (Cannabum, rom.: coniv)

Bis etwa 1920 hatte noch jedes Haus seinen «Hanfgarten». Die Fasern des Flachs ergaben Bett- und Leibwäsche, die des Hanfes Bettwäsche und Tragtücher. Billige Fabrikware verdrängte diese Gewächse.

Flachs und Hanf waren schon den Rättern bekannt. Die warmen Südhänge im Unterlugnez eigneten sich zur Hanfkultur ausgezeichnet, während Flachs in höheren Lagen bessere Erträge lieferte. Flachs stieg im Lugnez bis auf 1700 m ü. M., während die obere Anbaugrenze von Hanf bei 1200 m ü. M. lag³⁹. Flachs- und Hanfäcker waren eine Domäne der Bäuerin, welche diese Kulturen auch mit rührender Liebe pflegte. Der Hanf stammt aus Zentralasien. Die Orientalen bereiten daraus den berauschenden Haschisch, ebenso einen Ersatz für Kau- und Rauchtabak. Jeder, der Hanf kennt, erinnert sich an den eigentümlichen, betäubenden Duft der ätherischen Öle, der den grünen Stauden entströmt. Bis etwa 1880 war die Gewinnung des Hanföls aus dem Samen allgemein üblich, während die Leinölbereitung aus dem Flachssamen nach dem Ersten Weltkrieg aufgegeben wurde. Die Leinsamen enthalten 30% bis 40% Öl. Das Leinöl wurde von den Lugnezern auch als wertvolles Heilmittel gegen Geschwulste und Entzündungen verwendet. Hanf- und Leinöl gebrauchte man zum Kochen und vermischte es auch mit Butter oder dem Fett der geschlachteten Haustiere (pieun d'ieli). Vor der Einführung des Petrols diente es auch zu Leuchtzwecken. Im Mittelalter war in der lateinischen Kirche der Genuss von Fleisch, Eiern, Milch und Milchprodukten selbst an den Sonntagen der Fastenzeit verboten. In Gegenden, welche kein Olivenöl produzierten, war das Verbot des Genusses der Lacticinien besonders hart. Lein- und Hanföl erleichterten die Einhaltung des strengen Kir-

chengebotes. Das Leinöl schmeckte schwach bitter, das Hanföl hatte einen bitteren und etwas unangenehmen Geschmack. Die bei der Ölgewinnung anfallenden Rückstände, die Ölkuchen oder das Ölbrot (paun d'ieli, Vrin: paun semglin), wurden als Mastfutter verfüttert. Sicher dienten diese Brote in Notzeiten auch der menschlichen Ernährung. 1930 wurden Flachs und Hanf im Lugnez noch angebaut. Seither sind diese Kulturen beinahe verschwunden. 1970 sah man noch einen kleinen Flachsacker in Morissen.

Bohnen (Vicia faba, rom.: la fava)

Die Pferde-, Sau- oder Ackerbohne ist eine alte Kulturpflanze, besonders der Völker der Mittelmeerländer. Neben Erbsen und Linsen bildete die Bohne den eisernen Bestand der Gemüse in der Volksnahrung des Mittelalters. Bis ins 19. Jahrhundert spielten die Ackerbohnen auch im schweizerischen Mittelland eine grosse Rolle. Sie kamen als Chost- oder Bohnensuppe fast täglich auf den Tisch. Die Bohnen wurden vorwiegend auf dem Acker gepflanzt. Frühe Herbstfröste konnten die Ernte vollständig vernichten. Die Bohnen verspeiste man grün, gedörnt oder geräuchert. Gemahlen wurden sie zur Brotbereitung dem Roggen- oder Gerstenmehl beigemischt. Schon 1812 erwähnt eine Beschreibung der Gemeinde Flims, dass die Bohnen, deren Anbau ehemals sehr ausgedehnt war, durch die Kartoffeln verdrängt wurden. Unsere heutigen Busch- und Stangenbohnen mit ihren weit zarteren Früchten stammen aus Amerika. Sie haben die Ackerbohnen in Mitteleuropa und ganz besonders in der Schweiz verdrängt. Eine alte Regel im Lugnez lautete: Man muss die Bohnen bei nassem, das Korn aber bei trockenem Wetter aussäen. Der Anbau von Bohnen und Erbsen hatte einst die gleiche Bedeutung wie jene von Roggen und Gerste.

Erbsen (Pisum sativum, rom.: l'arveglis)

Erbsen wurden im Lugnez – wie die Bohnen – vorwiegend auf dem Acker gepflanzt. Sie gehörten zu den begehrtesten Gemüsen des Frühsommers. Nach dem langen Winter und Frühjahr konnte mit den frischen, süssen Erbsen erstmals wieder das Bedürfnis nach Zucker befriedigt werden. Wegen der ausgezeichneten Konservierungsmöglichkeit wurden Erbsen und Bohnen auch als Winterspeise geschätzt.

Die alten Statuten des Hochgerichtes Lugnez von 1737 enthalten eine Verordnung, welche die einstige Bedeutung der Erbsenkulturen zeigt:

«Väter und Mütter mögen gut zusehen, dass ihre Kinder nicht in die Erbsenpflanzungen laufen, ansonst die Eltern für den Schaden aufkommen müssten»²².

Heute werden die Erbsen nur noch in bescheidenem Umfang in Hausgärten kultiviert.

Krautgarten (Viridarium)

Zu jedem Bauernhaus gehörte ein Krautgarten, welcher in alten Kaufverträgen meistens erwähnt wurde, z.B. überlässt am 26. Juli 1791 Baron Peter Anton von Mont das Peiden Bad der Nachbarschaft Peiden². Im Vertrag sind ausdrücklich erwähnt: Baumgarten und Krautgarten. Der Krautgarten war als Schutz gegen Wild und weidende Haustiere immer eingezäunt. Die Pflege des Gartens war den weiblichen Familienmitgliedern überlassen. Da sie neben der reichlichen und strengen Arbeit nur wenig Zeit für die Arbeit im

Garten zur Verfügung hatten, sah er oft vernachlässigt aus. Die Kapuziner, welche aus den fruchtbaren Gebieten Oberitaliens kamen, waren im Gartenbau beispielgebend. Kräuter, wie verwilderter Senf (*Brassica nigra*), Zitronenmelisse (*Melissa officinalis*), Pfefferminze (*Mentha piperita*), Wermuth (*Artemisia absinthium*) und Ysop (*Hyssopus officinalis*), in einem Pfarrgarten sind heute noch untrügliche Zeichen dafür, dass früher in dieser Pfarrei die in materiellen Dingen äusserst anspruchslosen Söhne des hl. Franziskus gewirkt haben. Mit ihren Kräutern heilten sie eigene Gebrechen und jene ihrer Pfarrkinder. Domdekan Demont berichtet, dass um 1850 der Kapuziner in Camuns den schönsten Gemüsegarten des Tales besass³.

Kabis oder Weisskohl (*Brassica oleracea*, rom.: il baguos)

Rüben (Beta var., rom.: la rava)

Viel angepflanzt wurden früher Weisskohl und weisse Rüben. Weisskohl kam gekocht, frisch als Krautsalat oder eingemacht als Sauerkraut auf den Tisch. Kraut heisst mittel- und althochdeutsch «Krut». Der Name surkrut (rom.: crut asch) kommt erst später auf⁴². Sauerkraut ist eine altertümliche und weitverbreitete Art bäuerlicher Vorratswirtschaft. Die Kunst des Einlegens von Kabis und Kohl geht auf römischen Einfluss zurück. Man schneidet das Kraut oder die Rüben fein, fügt Salz bei, würzt mit Kümmel und Wacholderbeeren und lässt es, bedeckt mit einem passenden Brett und beschwert mit einem Stein, in einem Holzbehälter in einem kühlen Raum sauer werden. In fünf bis sechs Wochen ist das Sauerkraut reif und kann in der Küche verwendet werden. Sauerkraut oder Sauerrüben kamen vor Ausbreitung der Kartoffel vom Herbst bis anfangs Sommer als Beilage zu den Mehlspeisen fast täglich auf den Tisch und wurden in viel grösseren Mengen verbraucht als heute. Im alten Freistaat der Drei Bünde war Sauerkraut in gewissen Gebieten ein Handels- und Ausfuhrartikel in höhere Täler und nach Italien⁷⁴. Nach der Missernte von 1816 erliess die Regierung anfangs 1817 sogar ein Ausfuhrverbot für Butter und Sauerkraut. Heute ist im Lugnez die Anwendung der Sauerkrautgärung als Konservierungsmittel für die menschliche Nahrung stark zurückgegangen, was in gesundheitlicher Hinsicht zu bedauern ist, denn die in der Speise enthaltene Milchsäure beeinflusst den Stoffwechsel äusserst günstig.

Blakten, Alpenampfer (*Rumex alpinus*, rom.: lavazza)

Ein altes Gemüse unserer Alpen sind die Blakten. Brockmann-Jerosch erwähnt, dass in Brigels (Vorderrheintal) noch 1920 die Blattstiele mit Zucker zu Kompott eingekocht wurden. Das Essen der Stiele sei damals im Alpengebiet noch weitherum bekannt gewesen. Slawische Völker genossen nach Missernten bis ins 19. Jahrhundert hinein Sauerkraut von verwandten Rumex-Arten. Der genannte Verfasser vermutet auf Grund philologischer Quellen, dass das Rumex-Sauerkraut in unseren Gegenden bis ins 16. Jahrhundert hinein als Nahrung genossen wurde^{7, 8}. Ältere Leute im Lugnez haben nie etwas davon gehört, dass früher im Tal die Blätter oder Blattstiele als menschliche Nahrung dienten.

Die Blakten wurden aber immer den Schweinen als eiweissreiches, vorzügliches Mastfutter verfüttert. Die Blätter wurden gekocht oder gebrüht und zur Vorratshaltung auch eingesäuert.

Mangold (*Beta vulgaris*, rom.: urteis)

Die auf Blätter gezüchtete Form der Runkelrübe fehlt heute noch in keinem Garten des Tales, werden doch mit den Blättern die vortrefflich munden- den «Capuns» gemacht. Nach Maria Himmelfahrt (15. August) nimmt das Gemüse einen bitteren Geschmack an.

Zwiebel (*Allium cepa*, rom.: tschaguola, Vals: Pölla)

Stärkere Verwendung als heute hat früher die Zwiebel in der Küche des Lugnez gefunden, gedeiht sie doch im Bauerngarten auch noch in hohen Lagen. Geröstete Zwiebeln dienten an kirchlich gebotenen Abstinenztagen als Fleischersatz.

Knoblauch (*Allium sativum*, rom.: agl)

Auch diese Pflanze gedeiht in hohen Lagen. Knoblauch wird als Gewürz besonders beim Wurstn gebraucht und findet auch als Heilmittel Verwendung. Die Vorräte wurden durch Zukauf bei italienischen Hausierern ergänzt.

Schabzieger-Klee (*Melilotus coerulea*)

Die Pflanze mit den blauen Blüten hat den gleichen Geruch wie Bockshornklee (*Foenum graecum*). Getrocknet wurde der Klee dem Zieger zur Erhöhung des Wohlgeschmackes beigefügt. Beide Pflanzen dienen auch als Heilmittel und zu abergläubischen Zwecken.

Rettich, gelbe Rüben, Spinat und *Kohlraben* waren weitere Gemüsearten, die angebaut wurden. An Gewürzkräutern finden wir *Schnittlauch, Sellerie* (Blätter) und *Krauseminze* (rom.: jarva tschuora).

Salat

Den heutigen schönen Kopfsalat kannten die alten Lugnezer noch nicht. Schnittsalat und Nüsslisalat wurden gepflanzt, letzterer auch wildwachsend auf fetten Wiesen und Feldern geerntet. Die Vorfahren rühmten die durststillende Wirkung des Salates.

Kern- und Steinobst

Im Unterlugnez wurde in den eingezäunten Baumgärten vorzügliches Obst geerntet^{72, 91}. Um 1860 schildern Raschèr und Theobald, dass in Peiden Äpfel, Birnen, Pflaumen, Zwetschgen und Kirschen gedeihen, ebenso in Cumbels und Surcasti. In Peiden erntete man an milden Lagen auch Baumnüsse. Heute noch gelangen dort Pfirsiche am Spalier zur Reife. Kirschbäume geben noch in Villa (1244 m ü. M.) und Vals (1252 m ü. M.) schöne Erträge. In hohen Lagen leidet der Obstbau aber unter Frost und Schneedruck. Der Kernobstbau endete früher in Igels (1122 m ü. M.) und am Eingang ins Valsertal bei Tersnaus (1067 m ü. M.). Die Bauern aus dem Oberlugnez deckten im Herbst ihren Bedarf an Kernpost im Unterlugnez oder in der für den Obstbau günstig gelegenen Gruob. Das geerntete Obst wurde sorgfältig getrocknet. Gedörrtes Obst (rom.: la puma tosta, Vals: Schnitz, Süddeutschland und Ostalpen: Kletzen) war ein billiges und gesundes Nahrungsmittel und half mit, den Speise- zettel abwechslungsreich zu gestalten und die sonst einseitige Ernährung zu korrigieren. Getrocknete Früchte bildeten neben Käse einen wichtigen Brot-

ersatz. Aus süssen Birnen machte die Bäuerin früher Birnenhonig. Die geschälten Birnen wurden weichgekocht und der Saft in eine Schüssel durch ein Tuch geseiht. Den gewonnenen klaren Saft kochte die Bäuerin so lange, bis sich ein dickflüssiger, brauner Honig gebildet hatte. Mit diesem Honig wurden die verschiedenen Mehlspeisen, besonders an Festtagen, übergossen. Die beim Kochen von Dörrobst sich bildende säuerlich-süsse Brühe genossen die Leute gern zu fetten Mehlspeisen, oder sie diente als Durstlöscher. Bei den oft mangelhaften Konservierungsmitteln – man kannte nur das Dörren, Salzen, Räuchern, nicht aber Sterilisieren – wurde das erste Obst jeweils freudig begrüsst.

Heute wird im Tal dem Obstbau keine Beachtung mehr geschenkt, weil der Wille zur Selbstversorgung erlahmt ist und seit 1935 die Eidgenössische Alkoholverwaltung der Bergbevölkerung stark verbilligtes Obst aus dem Unterland vermittelt.

Mehlbeerbaum (Sorbus aria, rom.: il finiclè)

Im Herbst bilden die leuchtenden orange bis scharlachroten Früchte eine Zierde des Tales. Die Früchte wurden gesammelt und dienten der menschlichen Ernährung oder als Schweinefutter. Die im Ofen getrockneten und zerkleinerten Beeren mischte die Bäuerin mit dem Backmehl, was ein etwas süssliches Brot ergab. Auch Kompott wurde aus diesen Beeren gemacht.

Vogelbeerbaum, Eberesche (Sorbus aucuporia, rom.: culeischen, Vals: Güretsch-Beeri)

Die scharlachroten Früchte mit dem reichen Gehalt an Zucker und Vitamin C wurden zu Kompott gekocht, oder sie dienten zur Erzeugung eines ausgezeichneten Schnapses.

Holunder (Sambucus, rom.: la suitga)

Der schwarze Holunder (Sambucus nigra) ist auch im Lugnez der unfehlbare Anzeiger des obersten Standortes der Kernobstarten. In höheren Lagen gedeiht der rote Holunder (Sambucus racemosa). Die Früchte werden gesammelt und zu Kompott verwendet. Blätter und Blüten sind frisch oder getrocknet ein bewährtes Heilmittel. Holunder stand in der Volksmedizin als Heilmittel wohl an erster Stelle.

3. Zugekaufte Lebensmittel

Reis

Der Reis musste aus klimatischen Gründen ein Importartikel bleiben. Die Reiskulturen dehnten sich im Laufe des 15. Jahrhunderts in Italien beträchtlich aus¹⁰. Im Gebiet des Freistaates der Drei Bünde erscheint der Reis im 16. Jahrhundert als Lebensmittel auf dem Tisch des Bauern, als Festtagsspeise oder der Suppe beigemischt. Der Reis blieb im Vergleich zu den übrigen zur Verfügung stehenden Nahrungsmitteln teuer. Bis in die Gegenwart wurde im Lugnez der Reisbrei aus Sparsamkeitsgründen meist nur vermischt mit Kartoffelstückchen oder den billigeren Kastanien aufgetragen.

Kastanien

Die Kastanien wurden früher viel häufiger als Speise aufgetischt, als es heute der Fall ist. Im frischen Zustand in der Schale gebraten oder als Dörrkastanien gekocht, waren diese schmackhaften Früchte eine willkommene Abwechslung im Speisezettel. Sie wurden aus den Untertanenländern und den Südtälern der Drei Bünde eingeführt. An der ausserordentlichen Standesversammlung von 1794 klagten die Lugnezer, dass neben Wein, Schnaps, Reis und Butter auch Kastanien auf dem Rhein ins Ausland geflösst werden und das Land deswegen diese Sachen entbehren müsse.

St. Gallermehl (rom.: frina Sogn Gagl)

Als St. Gallermehl wird das zugekaufte Semmel- oder Schildmehl bezeichnet. Es handelt sich um ein stark ausgemahlenes weisses Weizenmehl, das in den Mühlen des Tales mit ihren einfachen Einrichtungen nicht hergestellt werden konnte. Das Mehl wurde in den Bauernküchen nur für Festtagsgerichte und Leckereien verwendet. Das St. Gallermehl hat seinen Namen vom St. Gallus-Markt in Laax. Um 1300 taucht diese Messe mitten im rätschen Alpenland auf. Sie fand um den Gallustag (16. Oktober) in Laax statt und dauerte drei Tage. Es war damals der bedeutendste Markt im alten Rätien, und er wurde von weither besucht. Ein Urbar zählt auf, was auf dem Markt feilgeboten wurde: Pferde, Kühe, Schafe, Schweine, dann Brot, Mehl, Salz, Gewürze, Schuhe, Wein, Stahl, Eisen, Wolle, Käse und Butter⁹⁵. Alois Schulte setzt die Bedeutung des Marktes in Laax neben jene der Märkte und Messen in Deutschland und der Schweiz⁷⁹. F. Pieth meint, dass es nicht bekannt sei, wie lange sich der Markt halten konnte⁷¹. Sicher verlor er zu Beginn des 16. Jahrhunderts seine Bedeutung. Die Entdeckung Amerikas (1492) und bald darauf die des Seeweges nach Ostindien (1497) führten zu einer Verschiebung der Handelswege und der Umschlagplätze für die bisher aus dem Orient eingeführten, viel begehrten Waren. Die italienischen Städte, vor allem Genua, Pisa und Venedig, die bisher den Import vermittelten, nahmen an Bedeutung ab, und der Handel ging auf die am Atlantischen Ozean gelegenen Länder über. Seit dem 16. Jahrhundert entwickelten sich die Zurzacher Frühjahrs- und Herbstmessen zusehends, und der Markt in Laax wird aus diesem Grund seine Stellung verloren haben. R. Vieli fand 1927 folgende Ortschaften, in denen die Bezeichnung St. Gallermehl noch gebraucht wurde: Curaglia, Lumneins, Waltensburg, Falera, Rhäzüns, Andeer, Tiefencastel, Lantsch, Stierva, Champfèr, Bever, Chamues-ch, Zuoz, S-chanf, Brail, Zernez, Susch, Ardez, Ftan, Scuol, Sent, Tschier⁹⁷. Auch in Davos kannte man diese Bezeichnung. Im Lugnez brauchen die älteren Leute immer noch die Bezeichnung St. Gallermehl für zugekauftes Weissmehl. Die junge Generation kennt diesen Begriff nicht mehr. Von der einstigen, weit bekannten Herbstmesse in Laax hat sich in der Volkssprache bis heute St. Gallermehl erhalten. Das Wort wird aber bald aus dem Wortschatz des Volkes verschwunden sein.

Salz

Der Bauer war gezwungen, einen erheblichen Salzvorrat anzuschaffen. Man brauchte es zum Haltbarmachen der Fleischvorräte, als Zusatz zu den Speisen und als Beigabe zum Viehfutter. Bei einem derart beträchtlichen Salz-

bedarf bildete die Höhe des Salzpreises eine wichtige Rolle. Es wurde früher aus Bayern und Tirol bezogen.

Teigwaren

Heute bilden neben den Kartoffeln die Teigwaren den Hauptbestandteil der Nahrung im Lugnez. Sie werden reichlich mit Schmalz übergossen, mit Käse bestreut und aus Sparsamkeitsgründen mit Kartoffelstücklein vermischt. Die industriell hergestellten Teigwaren haben die selbstgemachten Nudeln verdrängt. Teigwaren (Makkaroni) waren bereits Ende des 18. Jahrhunderts ein Einfuhrartikel in Graubünden. Die Teigwaren sind keine Spezialität des Alpengebietes. Sie haben sich schon im letzten Jahrhundert im ganzen Gebiet der Schweiz zu einem viel gekochten Gericht eingebürgert.

Zucker

In früheren Jahrhunderten war der Zuckerbedarf geringer als heute. Zum Süssen der Speisen wurden Bienenhonig, eingekochter Birnensaft und der süsse Saft, in welchem Dörrobst gekocht wurde, verwendet. Zucker wurde nicht oder nur selten gekauft, kostete doch 1794 ein Pfund Zucker 45 Kreuzer, während man für fünf Pfund Roggenbrot 16 Kreuzer und für ein Pfund Butter 18 Kreuzer bezahlte. Mit der vermehrten Aufzucht von Zuchtvieh kam mehr Bargeld ins Haus. Deshalb wird seit den letzten Dezennien des 19. Jahrhunderts Industriezucker zugekauft. In einem Mörser wurden die in blauem Papier eingepackten «Zuckerhüte» zerstoßen. Heute steht der Zuckerverbrauch im Haushalt der Bergbäuerin jenem in der Stadt nicht nach.

4. Viehhaltung, Bienen

Kühe und Rinder

Bis in die erste Hälfte des 19. Jahrhunderts wurde im Lugnez das kleine graue Bündneroberländer Vieh gehalten. Lehmann schildert diesen Viehschlag als den kleinsten und unansehnlichsten im Vergleich mit jenem in den übrigen Gebieten der Drei Bünde⁵⁹. Die Kuh wies ein Lebendgewicht von 200 bis 350 kg auf. Um auf den Märkten konkurrenzfähig zu bleiben und den Ertrag aus der Viehhaltung zu steigern, wurde seit etwa 1850 das schwerere Schwyzervieh eingekreuzt. Das Lebendgewicht wurde im Laufe des 19. Jahrhunderts auf durchschnittlich 560 kg gesteigert. Dies war auch der Grund, weshalb in früheren Zeiten mehr Kühe gehalten wurden als heute. Das grössere Gewicht und die bessere Qualität der Tiere bedingten einen grösseren Futtermittelverbrauch. Heute muss als Futter für eine Kuh mit mindestens 10 Klafter Heu gerechnet werden, während früher der Bauer mit 5 bis 7 Klafter pro Tier auskam. Am «reinsten» wurde dieses hellgraue Vieh im Lugnez in den Gemeinden Surcasti, Lumbrein, Cumbel und Peiden gefunden³². 1878 erliess der Grosse Rat eine Verordnung betreffend Hebung und Veredelung der Rindviehzucht. Damit beteiligte sich der Staat erstmals finanziell an der Förderung der Rindviehzucht, was den Zuchtbestrebungen einen mächtigen und anhaltenden Antrieb gab.

Die Valser hielten bis Ende des 19. Jahrhunderts keine einheitliche Rasse. Mit den roten, schwarzen, weissen, gelben und gefleckten «Mastboggerli» aus dem Misox wurde immer wieder in das graue Bündneroberländer Vieh einge-

kreuzt. Diese genügsamen, kleinen, mageren Tiere benötigten zur Überwinterung nur etwa die Hälfte des für die heute gehaltenen Tiere notwendigen Futters⁵³.

Statistik der Viehhaltung:

	1860	1886	1920	1966
Kühe	2303 Stück	1715 Stück	1554 Stück	1569 Stück
Jungvieh	2200 Stück	2711 Stück	2571 Stück	3250 Stück

Pferde

Im 18. Jahrhundert besass das Lugnez eine blühende Pferdezucht. Das Bündner Oberland war der südliche Teil des ziemlich genau umrissenen Pferdezuchtgebietes, umfassend Wägital, oberes Sihltal, Muotatal und Maderanertal bis Engelberg. Nach Fäsi war es das beste Pferdezuchtgebiet der Eidgenossenschaft³⁰.

Die Pferde wurden nach Sardinien und den Säumern im Gebiet der Drei Bünde verkauft. Der Einbruch der österreichischen und französischen Heere in der Zeit von 1799 bis 1800 hat die wertvolle Pferdezucht restlos vernichtet. Zu Beginn des 19. Jahrhunderts begannen die Oberländer mit sardinischen und russischen Hengsten mit dem Aufbau einer neuen Zucht. Bei den russischen Hengsten handelte es sich um die kleinen Steppenpferde, welche von der russischen Armee stammten, die General Suworoff im Oktober 1799 über den verschneiten Panixerpass von Elm ins Vorderrheintal führte. Die Hengste aus Sardinien stellten die Lugnezer Familien von Mont und Blumenthal zur Zucht zur Verfügung⁵³. Die Zuchtprodukte waren die kleinen, gesunden, gedrungenen braunen Bündner Pferdchen. Seit 1818, mit dem Ausbau der Strassen im Kanton Graubünden, nahm die Pferdehaltung bedeutend zu. Seit der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts konkurrenziert die Eisenbahn den Verkehr auf den Passstrassen. Die Fuhrwerke verschwanden allmählich von den Pass- und Talstrassen. Immerhin behauptete das Pferd in der Landwirtschaft noch etliche starke Stellungen. Besonders das Aufkommen des Fremdenverkehrs vor dem Ersten Weltkrieg förderte nochmals die Pferdezucht. Anfangs Juni holten die Urner Hoteliers auf den Pferdemarkten in Trun und Sedrun ihre Zinspferde, die sie für die Kutschenfahrten mit den Gästen benötigten. 1912 wurden mehr als hundert Pferde auf dem Trunser Pferdemarkt aufgeführt⁵⁰. Der Zins für die Zeit von anfangs Juni bis Ende September betrug 200 bis 300 Franken, ein schöner Betrag, denn damals verkaufte der Bauer eine Kuh für 100 Franken.

Im Sommer befanden sich die Zuchtstuten und Füllen auf den Alpen. Mit Pferden bestossen wurden im Lugnez die Alpen Greina, l'Alpetta de Vignon und die Lenta im Valsertal¹⁸. Auch auf Kuhalpen wurden neben dem Milchvieh Pferde getrieben. Bei den günstigen Preisen konnte das Pferd auf guten Alpweiden die Kuh verdrängen, galten doch damals für die Alpfung eines Pferdes drei Kuhrechte. 1864 wurde die Alp Greina noch mit vierzig Pferden bestossen. Der bekannte und verdienstvolle Lugnezer Schriftsteller Toni Halter hat den Pferdehirten auf der Greina ein schönes literarisches Denkmal gesetzt (Rosshirt am Greinapass, Zürich: Rascher 1963). 1886 standen den Pferdezüchtern im Lugnez, in Lumbrein und Vignon Zuchthengste zur Verfügung. Um 1900, zur Zeit der Pferdepost, war im kleinen Dorf Uors Pferde-

wechsel. Zusammen mit zwei Fuhrhaltereien wurden damals noch 35 Pferde gehalten.

Mit der Zunahme der Motorisierung und den Bestrebungen des Bundes, lokale Rassen auszumerzen, verschwand um 1920 die jahrhundertealte Pferdezucht im Lugnez.

Statistik der Pferdehaltung:

1860	60 Stück	1896	115 Stück	1920	90 Stück
1866	78 Stück	1906	121 Stück	1966	44 Stück

Schafe

Um 1890 fand man das alte Bündneroberländer Schaf nur mehr in der oberen Cadi und im Lugnez in den Gemeinden Vrin, Lumbrein und vereinzelt in Vals. In den übrigen Gemeinden des Tales wurde das Valserschaf gehalten, ein Kreuzungsprodukt aus Oberländer und Bergamasker Schaf, ein hochbeiniges Schaf mit grobfasrigem Fleisch. Das Bündneroberländer Schaf besass ein Lebendgewicht von 34 kg und war nur 61 cm hoch. Männliche und weibliche Tiere trugen Hörner. Das Fleisch war zart und schmackhaft. Die ausgezeichnete Fleischqualität soll von keiner andern Schafrasse erreicht worden sein²⁹. 1960 wurden die letzten Bündneroberländer Schafe im Tierpark Langen Erlen in Basel geschlachtet. Wegen fortwährender Inzucht waren die Tiere erblindet.

Im Lugnez war die Schafhaltung immer von Bedeutung. Um 1776 wurden Schlachtschafe nach Glarus, ins Engadin, ins St. gallische Rheintal und nach Appenzell verkauft.

Statistik der Schafhaltung:	1860	4665 Stück	1920	7145 Stück
	1886	7778 Stück	1966	6569 Stück

Ziegen

Früher wurden Ziegen in allen möglichen Gestalten und Farben gehalten, mit und ohne Hörner. Die anspruchslosen Tiere lieferten die Milch während der Alpzeit des Grossviehs. Von den Valsern wurden früher Ziegen aus dem Lugnez während der Heuernte in Pacht genommen.

Statistik der Ziegenhaltung:	1860	2411 Stück	1920	2737 Stück
	1886	2519 Stück	1966	1413 Stück

Schweine

Die Tiere dienten zur Selbstversorgung mit Fleisch. Früher hielten die Lugnezer das bewegliche schwarzrote Bündneroberländer Schwein, das seit der Jahrhundertwende vom veredelten Landschwein verdrängt worden ist. Auffallend ist die geringe Anzahl von Schweinen, die früher im Tal gehalten wurden. Die Futtermittel waren eben schwer zu beschaffen, und der Ertrag der Äcker wurde dringend für die eigene Ernährung gebraucht. Nur während der kurzen Alpzeit standen den Schweinen Molkereiabfälle in genügender Menge zur Verfügung. Mit der Ausdehnung des Kartoffelanbaues und der Möglichkeit, billiges Futtergetreide zuzukaufen, nahm auch die Schweinehaltung zu. Um 1890 setzt eine Abnahme der gehaltenen Tiere ein, gleichzeitig mit einem langsamen Rückgang des Ackerbaues.

Statistik der Schweinehaltung:	1860	658 Stück	1920	935 Stück
	1886	1060 Stück	1966	791 Stück

Bienen

Bis zur Jahrhundertwende wurden die Völker in den länglichen, niedern Bauernkasten (rom.: il truchet) und Strohkörben gehalten. Diese alten Wohnungen wurden durch die Schweizerkasten ersetzt. Honig fand früher in der Kost mehr Verwendung als heute. Im Vorratsraum stand meist ein Krug mit Honig. Festtägliche Speisen, wie Krapfen, Chüechli, Pfaffenbohnen und auch Hülsenfrüchte, wurden mit verdünntem Honig oder einer Mischung von Honig, Butter und Wasser übergossen. Alt ist auch das Konservieren von Lebensmitteln mit Honig. Besonders im Unterlugnez wurde der Bienenhaltung besondere Aufmerksamkeit geschenkt, besass doch im Jahre 1900 das kleine Dorf Peiden 129 Einwohner und über 100 Bienenvölker.

5. Milch und Milchprodukte

Milch

Der Milchverbrauch im Haushalt war früher viel grösser als heute. Milch fehlte bei keinem Essen. Gleichsam zum Nachtisch stellte die Bäuerin die Milchschiessel auf. Die Milch wurde bei den Mahlzeiten nicht getrunken, sondern mit dem Löffel «gegessen», was der Verdauung sicher zuträglicher war als das Trinken grösserer Mengen. Der Milchkonsum war an den einzelnen Tagen verschieden, denn die Alpzeit und der Wechsel in der Milchergiebigkeit der Kühe und Ziegen beeinflussten die zur Verfügung stehende Milchmenge. Auch der Milchbedarf änderte im Laufe des Jahres. Besonders während der Heu- und Getreideernte stieg der Milchkonsum. Neben der Vollmilch wurde auch Magermilch getrunken. Die Magermilch, nach dem alten Verfahren ohne Zentrifuge gewonnen, besass noch einen ansehnlichen Nährwert. Um 1860 begann der Kaffee die Milch zu ersetzen. Nachdem sich der Lugnezer Bauer um 1870/80 in vermehrtem Masse mit der Aufzucht von schwerem Jungvieh befasste, wurde die Milch im Tal rarer. Besonders im Spätherbst und Winter, wenn die Kühe hochträchtig und der Milchertrag der Ziegen kleiner wurde, herrschte an vielen Orten Milchmangel, was sich besonders für die kleinen Kinder schlimm auswirkte. Auch die Mast der verkäuflichen Zuchtstiere mit Vollmilch entzog dem Haushalt ein notwendiges Nahrungsmittel.

Butter (rom.: la pischada)

Die Vollmilch, welche im Haushalt nicht frisch verbraucht wurde, stellte die Bäuerin in hölzernen Gebesen (rom.: il curtè) in einen kühlen Raum. Nach zwei bis drei Tagen schöpfte sie den Rahm ab, der sich an der Oberfläche gebildet hatte, und verarbeitete ihn im Butterfass (rom.: la panaglia) zu Butter. Die in den Gebesen zurückbleibende Magermilch wurde als Getränk auf den Tisch gebracht oder zu Schnittkäse verarbeitet. Die im Butterfass verbleibende Buttermilch (rom.: il penn) trank man zu Mahlzeiten und verwendete einen Teil zum Käsen und den Rest als Kälbertrank. Buttermilch soll den Käse bitter machen. Unsere Vorfahren wussten, dass Buttermilch frisch aus dem

Butterfass Medizin ist und Buttermilch und Zieger «guten Magen» machen. Der Alpnutzen einer Kuh betrug etwa 16 kg Butter. Nach der Alpentladung wurde die Butter auf der Alp geholt und zu Hause sofort zu Butterschmalz (rom.: *il pieun*) eingesotten. Die Bäuerin achtete darauf, dass die Butter nie bei aufgehendem (zunehmendem) Mond ausgelassen wurde, denn das Überlaufen beim Kochen sei unvermeidlich. Abnehmender Mond gab eine bessere Garantie für die Haltbarkeit des Schmalzes.

Nach unseren heutigen Begriffen erreichte der Butter- und Schmalzverbrauch früher erstaunliche Ausmasse. Er betrug vom 18. bis zum Beginn des 20. Jahrhunderts 100 bis 180 kg pro Jahr und Familie. Dieser grosse Verbrauch an Schmalz war keine Besonderheit des rätschen Alpengebietes, sondern charakteristisch für das ganze Ackerbaugebiet, das sich vom Wallis nach Osten bis in die Länder Salzburg, Steiermark und Kärnten erstreckte. Im östlichen Teil des österreichischen Alpengebietes, wo infolge der günstigeren Struktur der Landwirtschaft grössere Wohlhabenheit herrschte, wurde noch fetter gekocht als in den Bünden¹⁰⁴. Milch und Milchprodukte standen der Bäuerin in reichlichen und weniger schwankenden Mengen zur Verfügung als Getreidemehl. Deshalb wurden die Mehlspeisen sehr fett gekocht, so dass auch eine geringe Menge zu sättigen vermochte und Mehl gespart werden konnte. Dass Butter in grösseren Mengen zur Verfügung stand als Getreide, zeigt auch der Brauch der Seelenlichter auf den Gräbern der Verstorbenen. In den Alpen bestand das Seelenlicht ganz aus Butter oder Schmalz, während in den fruchtbaren Gegenden von Böhmen, Polen und Russland die Seelenlichter in Brotzylindern steckten⁴⁶.

Im schweizerischen Mittelland und in Süddeutschland dagegen wurde im 18. und 19. Jahrhundert in der Küche wenig Butter verwendet, dafür aber Schweine- und Rindsfett und Mohnöl. Die Butter diente als Tauschmittel gegen andere Lebensmittel.

Käse (rom.: *il caschiel*)

Schon den Römern war der Käse der Räter bekannt, ein Beweis, dass der Käse Nahrungsmittel und Ausfuhrartikel der Alpenländer war. Im Spätmittelalter, nach Ausdehnung der Alpwirtschaft, erschien der Käse als Abgabe an die Feudalherren. Ob es sich um den aus germanischer Zeit stammenden Sauerkäse handelte, der aus mehr oder weniger flüssigem Quark oder geronnener Milch bestand, oder aus eigentlichem Labkäse, wie er vor allem seit dem 16. Jahrhundert bezeugt ist, kann nicht belegt werden. Vermutlich wurden beide Arten hergestellt. Die ursprünglichste Art ist ohne Zweifel der Sauerkäse, altertümlich schon deshalb, weil der Milch weder Lab noch sonst ein Gerinnungsmittel zugesetzt, sondern nur Quark durch langsames Erhitzen ausgeschieden wird, da sich die saure Milch bereits im Prozess des Gerinnens befindet.

Im Lugnez wurde bis in die neueste Zeit wie in den übrigen Gebieten Graubündens nur Mager- oder halbfetter Käse für den Eigenverbrauch hergestellt. Mit dem Käse deckten unsere Vorfahren den grössten Teil ihres Eiweissbedarfes. Der Käse diente oft als Brotersatz und wurde deshalb von den Bauern jahrelang aufbewahrt. Zur Vorratshaltung eignete sich der im Frühjahr hergestellte Käse nicht. Ein romanisches Sprichwort sagt: Einen Käse, gemacht in der Zeit um Christi Himmelfahrt, soll man nicht über das Meer mitneh-

men⁶⁰. Die Milch aus dem jungen, frischen Gras auf dem Maiensäss gab keinen haltbaren Käse. Die andern Käselaibe hielten sich bei richtiger Pflege lange und wurden stets besser. So ein alter, gut gepflegter Käse schmeckte mit warmen Kartoffeln und Milch vortrefflich. Der Reichtum der Familie und die Aussteuer der Töchter wurden früher nach der Anzahl der Käse bemessen.

Der Alpnutzen einer Kuh betrug im Durchschnitt etwa vier Käselaibe oder 30 bis 40 kg. Im Lugnez ist seit der Ausdehnung der Viehzucht im letzten Jahrhundert der Käseverbrauch stark zurückgegangen. Seit etwa 1900 wurden in den Dörfern Sennereien errichtet, welche während des Winterhalbjahres den Bäuerinnen das Verarbeiten der Milch abnehmen.

Vorbruch (rom.: pischada scotga, spema scotga)

Vorbruch wurde im Kanton Graubünden bis zur Mitte des 19. Jahrhunderts allgemein gewonnen. Am längsten hat sich die Gewinnung in Vals erhalten. Noch während des Zweiten Weltkrieges wurde dort Vorbruchbutter produziert. Nach dem Käsen bleibt die Sirte (rom.: il raschun) im Kessel zurück. Man erwärmt sie nochmals und giesst, wenn sie schon ziemlich stark erwärmt ist, noch ein bestimmtes Quantum Vollmilch nach, denn die Ausbeute an Vorbruch und Zieger wäre bei der Magerkäserei sonst viel zu gering. Kurz bevor die Flüssigkeit siedet, rührt man sie auf, und es erscheint der Vorbruch an der Oberfläche, eine weisse schaumartige, fettige Masse. Sie wird abgeschöpft und daraus Vorbruchbutter bereitet. Vorbruch, im Oberwallis «Obenabsuifi» genannt, enthält weniger Fett und mehr Käsestoff als Rahmbutter. Mit der Zunahme des Wohlstandes im letzten Jahrhundert unterblieb die Herstellung von Vorbruchbutter. Vorbruch diente früher auch als Getränk und als Schweinefutter. Heute kennt man den Vorbruch nicht mehr.

Zieger (rom.: il tschagrün)

Nach der Entnahme des Vorbruchs ist der Rückstand im Kessel, die «Ziegersuifi», weniger fett. Aus der Sauerstunde neben dem Herd wird nun ein Eimer saure Molken geschüttet, das Feuer noch stärker angefacht, bis der Inhalt des Kessels zum Sieden gelangt. Dann scheidet sich der Zieger in Form von weissen Klümpchen aus, die man mit einem Sieb herausschöpft. Die im Kessel zurückbleibende Schotte (rom.: la scotga) diente als Getränk, zum Reinigen der Molkereigeräte und als Schweinefutter. Die hübschen Lugnezerinnen benützten die Schotte auch zur erfolgreichen Gesichtspflege. Saure Schotte wurde in der Küche der Lugnezer Bäuerin auch als Essig verwendet; er war schmackhaft, billig und sehr gesund.

Den aus der Sirte gewonnenen Zieger formte die Bäuerin in zylindrischen Gefässen zu Stöcken von etwa 5 kg und liess diese trocknen. Die Ziegerstöcke setzte man auf Gestellen ob dem Herdfeuer dem aufsteigenden Rauch aus. Der frische Zieger wurde auch mit frischem oder getrocknetem Schabzieger- oder Steinklee vermischt, was ihn schmackhafter machte. In Holzkübeln eingestampfter, gesalzener und mit Wasser übergossener Zieger wurde durch eine Art Gärung haltbarer gemacht.

Zieger war ein eiweissreiches, wertvolles Nahrungsmittel. Der Alpnutzen einer Kuh an Zieger betrug im Durchschnitt etwa 5 bis 6 kg. Heute wird im Lugnez kein Zieger mehr hergestellt. Die Gewinnung von Vorbruch und Zieger verschlang eine gewaltige Menge Brennholz.

6. Fleisch

In bezug auf die Fleisch- und Fettversorgung herrschte bis nach dem Ersten Weltkrieg Selbstversorgung. Im Haushalt wurde das Fleisch der Kühe oder Rinder, Schafe, Ziegen und Schweine verwertet. Kälber wurden nur geschlachtet, wenn die Tiere erkrankten. Geflügelfleisch schätzte der Lugnez nicht. Wenn er solches ass, war entweder er oder die Henne krank. Geflügelsuppe ist heute noch eine geschätzte Wöchnerinnenkost. Auch das Fischessen war nicht allgemein üblich – trotz der forellenreichen Gewässer im Tal. Wild fand auch im Lugnez seine Liebhaber, meist wurden die Tiere während der Jagdzeit erlegt. Bis 1805 war die Jagd zu jeder Zeit erlaubt. Schnecken bildeten eine beliebte Fastenspeise.

In der Zeit von Mitte November bis Ende Januar schlachtete der Bauer eine Kuh. Zur besseren Verwertungsmöglichkeit des Fleisches wurde meist ein Schwein mitgeschlachtet. Für eine gute Schlachtausbeute waren nicht nur der Zustand der Schlachttiere, sondern auch die Menge und die Vielfalt der erzeugten Produkte massgebend. Nachdem im Laufe des 19. Jahrhunderts durch das Einkreuzen das Gewicht der Kühe auf etwa 560 kg gesteigert worden war, schlossen sich zwei bis drei Bauern zum Schlachten einer Kuh zusammen. Während des Jahres wurden dann noch zwei oder drei Schafe oder Ziegen und ein Schwein geschlachtet, denn an den «heiligen Zeiten» Allerheiligen, Ostern und Kirchweih wollte der Bauer frisches Fleisch auf dem Festtagstisch. Infolge besserer Verkehrsverhältnisse und Umstellung in der Nahrungsweise hat in der ersten Hälfte unseres Jahrhunderts das Schlachten von Grossvieh für den Eigenbedarf aufgehört. Im Lugnez gibt es zwar heute noch keine gewerblichen Metzgereien. Jene von Ilanz versorgen die Talbewohner aber ausreichend mit Fleisch mit den fahrbaren Verkaufsläden. Ein oder zwei Schafe, Schweine oder Ziegen schlachten die Bauern aber heute noch.

Grossvieh wurde zuerst mit Hafer, dann mit Gerste, Teig- oder Mehltrank und gutem Heu schlachtreif gemacht. Schweine mästete man mit Schotte, Kartoffeln, Hanfsamen, Mehl, Magermilch und Blakten. Letztere machten das Fleisch besonders schmackhaft. Bei der Wahl des Schlachttages beachtete man früher auch die Sternzeichen. Fisch und Jungfrau waren schlechte, Steinbock, Stier und Waage günstige Zeichen.

Zur Schlachtung wird der sogenannte «Bauernmetzger» zugezogen, der diese Tätigkeit als Nebenverdienst ausübt. Während der Schlachttag verköstigt ihn die Bauernfamilie. Um 1930 erhielt er zusätzlich noch einen Franken für ein Schaf oder eine Ziege, das Doppelte für ein Schwein und fünf bis acht Franken für ein Rind oder eine Kuh als Schlachtlohn³³. Der Metzger hatte nicht nur das Tier zu töten, sondern er musste es auch ausweiden und das Fleisch zerlegen. Nachdem das Fleisch erkaltet war, schichtete er dieses, mit Ausnahme der Innereien und der für den Frischverbrauch und das Wurstbestimmten Stücke, in einen Holztrog und fügte Salz, Pfeffer, Zwiebeln und etwas Salpeter bei. Man liess die Fleischstücke ungefähr acht bis zehn Tage, den Schinken drei bis vier Wochen in der sich bildenden roten salzigen Flüssigkeit, Sulz genannt. Mit der Sulz wurde während der erwähnten Zeit das Fleisch im hölzernen Behälter täglich begossen. Dann trocknete man in höheren Lagen die Fleischstücke an der Luft. In tieferen Lagen wurden sie

während drei bis vier Wochen im Kamin dem Rauch ausgesetzt. Dann hängt man die Fleischstücke (rom.: carn fimentada, carn ferma, carn vedra, Vals: ts tickne) im obersten Stockwerk oder in der Nähe des Daches auf. Sie wurden auch in Korntrögen, bedeckt mit Korn, aufbewahrt. Nach dem Ersten Weltkrieg wurden die Fleischvorräte in vermehrter Masse durch Sterilisieren haltbar gemacht.

Luftgetrocknetes Fleisch

Zu den besten Fleischstücken, die an der Luft getrocknet werden, gehören:

- Schinken (rom.: il schambun, Vals: Tschungga)
- Binden (rom.: la puolpa, Vals: Binda)
Es ist dies ein Stück Rindfleisch ohne Knochen.
- Spinal
Ein Stück vom Schweinsrücken.

Würste

In der Schweiz kennen nur die Kantone Graubünden und Tessin eine reichhaltige Auswahl an verschiedenartigen Wurstsorten. Die Lugnezenerinnen verstehen es ausgezeichnet, vortreffliche und schmackhafte Würste herzustellen.

- Andutgel (Vals: Salsiz)
Rindfleisch oder mageres Schweinefleisch wird fein gehackt und mit fein geschnittenem Speck vermengt, mit Salz, Pfeffer und Rotwein gewürzt. Die Wurst wird schwach geräuchert und dann getrocknet. Sie ist die beste Wurstsorte und wird meist roh gegessen.
- Darmwurst (rom.: begl en begl, Vals: Darewurst)
Darmstücke, die nach dem Würsten übrig bleiben, Schwarten, etwas Fett und verschiedene kleine Fleischabfälle werden fein gehackt und damit ein Darmstück gefüllt. Die Wurst wird geräuchert, getrocknet und ergibt dann eine schmackhafte Suppe.
- Blutwurst (rom.: ligiongia de saun, sanganada)
Blut, Fett, Milch, Zwiebeln, Lauch, etwas Petersilie, Salz, Pfeffer, Majoran, Thymian werden zu einem Wurstteig verarbeitet. Früher fügte man auch Gerstengriess bei.
- Leberwurst (rom.: ligiongia de dir, murtadella)
Leber und Bauchfett werden zusammen mit etwas Rindfleisch gehackt und mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Muskatnuss gewürzt. Der Wurstteig wird in Därme gefüllt und die Wurst geräuchert.
- Schwartenwurst (rom.: il gudaghin)
Die Wurst besteht aus Schwarten, Ohren, Lunge und Magen, gewürzt mit Salz, Pfeffer, Kümmel, Knoblauch und Zwiebeln. Die Schwartenwurst wird in frischem Zustand gekocht oder geräuchert gegessen.
- Kartoffelwurst (rom.: ligiongia cun truffels)
Leber, Speck und Fett wie auch Grieben und gesottene Kartoffeln werden vermischt und mit Salz, Pfeffer und Zwiebeln gewürzt. Der Wurstteig wird lose in Därme gefüllt. Die nur in Graubünden bekannte Kartoffelwurst wird in gekochtem oder rohem Zustand gegessen.
- Bratwurst (rom.: ligiongia de barsar)
Schweinefleisch wird gehackt und gewürzt und der Wurstteig mit Mehl

oder eingeweichem Weissbrot gestreckt. Die Würste werden in frischem Zustand gebraten und aufgetischt.

– Fleischwurst

Schwarten, Speck, Lunge und Magen vom Schwein und Kutteln, Lunge und etwas Fleisch von der Kuh werden fein gehackt, mit Fleischbrühe, Wein, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Knoblauch zu einem Teig verarbeitet und in Därme gefüllt. Die Würste werden frischgesotten verzehrt oder geräuchert während längerer Zeit aufbewahrt.

– Schinken- oder Beinwurst (rom.: manetsch, andutgel cun ossa)

Schweinefleisch vom Hals wird mit Salz, Pfeffer, Salpeter und Muskatnuss gewürzt und mit dem Inhalt einer Flasche Wein begossen. Im Wein wird vorher Knoblauch eingeweicht. Breite Därme werden mit dem Wurstteig gefüllt und dem Rauch ausgesetzt.

Die vielen Schilderungen früherer Jahrhunderte vom üppigen Essen bei festlichen Anlässen, bei denen reichlich Fleisch aufgetischt wurde, haben zu der Behauptung geführt, dass damals überall mehr Fleisch gegessen worden sei. Vom Alltagsleben fehlen aber eingehende Berichte; die Chronisten überlieferten nur Festtagsessen.

Wie bereits erwähnt, schlachtete der Bauer für den Eigenbedarf bis etwa zur Mitte des letzten Jahrhunderts pro Jahr eine Kuh, zwei Schweine und zwei bis drei Schafe oder Ziegen. Diese Tiere wiesen damals ein wesentlich geringeres Lebendgewicht auf als jene, welche heute gehalten werden.

Die durchschnittliche Schlachtausbeute betrug:

	Lebendgewicht	Fleisch	Fett	Speck
1 Kuh	350 kg	170 kg	20 kg	
2 Schweine	150 kg	75 kg	6 kg	40 kg
3 Schafe oder Ziegen	100 kg	51 kg	5 kg	
Total		296 kg	31 kg	40 kg

Einer Lugnezer Familie, bestehend aus Eltern, sechs Kindern, Grosseltern oder zwei ledigen Geschwistern der Eltern, standen somit pro Jahr und Kopf 30 kg Fleisch, 3 kg Fett und 4 kg Speck zur Verfügung. Das Fleisch wurde zum grössten Teil an Sonn- und Feiertagen verzehrt. Der Fleischverbrauch im Lugnez stand früher im Vergleich zu den östlichen Gegenden des alpinen Ackerbaugebietes an der unteren Grenze¹⁰⁴. Er war aber immer noch grösser als in der Innerschweiz, dem für den Getreideanbau klimatisch günstiger gelegenen schweizerischen Mittelland, Süddeutschland und den slawischen Ländern. Im Vergleich mit unserem heutigen Fleischkonsum war der Verbrauch äusserst bescheiden. 1970 betrug der Fleischverbrauch pro Jahr und Person in der Schweiz 72,1 kg. Wie gering noch im letzten Jahrhundert der Fleischverbrauch in den Alpentälern war, schildert A. Maurizio⁶³:

«Die alten Leute im Bergell, meiner Heimat, erzählten mir, dass, wenn sie über den Septimerpass in den 40er und 50er Jahren nach Chur zur Rekrutenschule zogen, sie daselbst samt und sonders Bauchweh bekamen und krank wurden von dem ungeohnt reichlichen Fleischgenuss.»

Das Schweizerische Bauernsekretariat hat seinerzeit den Fleischkonsum in den Bauernfamilien untersucht und kam zu folgendem Ergebnis:

Pro Woche wurde zum Mittag- oder Abendessen Fleisch verbraucht:

	1906	1890/99	1870/89	früher
Kanton Graubünden	4,6 mal	4 mal	3,3 mal	2,3 mal
Schweiz	6,4 mal	5,3 mal	3,2 mal	1,9 mal

Heute ist der Fleischverbrauch im Lugnez enorm und steht jenem in der Stadt nicht nach. Auch der Lugnezer meint heute, ohne Fleisch nicht satt zu werden.

7. Mus und Brot

Weizen, Gerste und Hirse finden wir in vorgeschichtlichen Fundstätten schon nebeneinander, doch sind sie nicht von Anfang an zu Brot gebacken, sondern zu Brei oder Mus gekocht worden. Die Getreidekörner wurden ursprünglich nicht zu Mehl vermahlen, sondern entweder ganz oder in gequetschtem Zustand zu Brei verkocht. Aus dem Brei ist im Laufe der Zeit der Fladen, die nächste Vorstufe des Brotes, hervorgegangen. Es wurde ein teigartiger Brei bereitet, auf erhitzte Steinplatten aufgegossen und in der heissen Asche gebacken. Überreste solcher Fladen aus der Stein- und Bronzezeit sind zum Beispiel in Robbenhausen (Kanton Zürich) gefunden worden⁶⁵. Dieses Backen von Fladen auf heissen Steinen ist auch im Mittelalter gebräuchlich gewesen.

Der Fladen, das Gebäck der ältesten Zeiten, wurde ohne Sauerteig bereitet. Der Fladen ist daher niedrig und fest. Er ist nichts anderes als ein gekochter, gerösteter oder gebackener Brei. Der Fladen bot gegenüber der Breibereitung den Vorteil, dass man ihn für einen längeren Zeitraum und auf Vorrat herstellen konnte. Man ersparte sich das mehrmalige Kochen eines Breis am gleichen Tage. Der Kreis der verwendbaren Pflanzen ist bei der Brotbereitung enger gezogen als beim Fladen. So ist die Hirse für die Fladenbereitung ausgiebig verwendet worden, während sie für die Herstellung des Brotteiges nicht geeignet war.

Die für den Brotteig geeigneten Mehllarten mussten die Eigenschaft aufweisen, für Gärungsgase bis zu einem gewissen Grade undurchdringlich zu sein. Nur wenn dies der Fall war, konnte das Aufgehen des Teiges und damit seine Lockerung erreicht werden. Diese Eigenschaft der Undurchdringlichkeit fehlten der Hirse und dem Buchweizen; Hafer und Gerste haben sie in geringerer Masse als Roggen und Weizen. Die letzteren sind daher die bevorzugten Brotgetreide geworden. Eine Übergangsstufe zwischen Fladen und Brot bildet das Fladenbrot, das schlecht gesäuert und so wenig aufgegangen ist, dass es stark an das eigentliche Fladengebäck erinnert. Solches Fladenbrot ist bei den Italienern, Spaniern, in den skandinavischen Ländern und in einem Teil der slawischen Länder heute noch gebräuchlich. Im oberen Tessin wird das Fladenbrot (eine Mischung von Roggen- und Kastanienmehl) mit focaccia bezeichnet, im Tirol heisst es fochetze oder fogatze. Im Lugnez heissen solche Fladen fuatscha, barbalada und oagna. Es erinnert an das Aschenbrot der alten Römer, denn «focatia» bedeutet das auf dem Herd, dem «focus», gebackene Brot, zum Unterschied von «panis», dem Backofenbrot¹⁰⁴. Die alte Fladenbäckerei hat sich im Laufe der Zeit zur Bereitung von Kuchen und Torten verfeinert.

Mit der Ausbildung und allmählichen Verbreitung des Backofens ist die Herstellung von Brot erleichtert und allgemein üblich geworden.

Brot (rom.: il paun)

Für den Bergbauern ist das Brot etwas Kostbares, denn er muss es mit grosser Mühe erarbeiten. Die Ehrfrucht zeigt sich in Glauben und Brauch beim Backen und bei der Verwendung des Brotes. Man darf den Brotlaib nicht auf den Rücken legen. Die Mutter zeichnet ein Kreuz auf den Brotlaib, der erstmals angeschnitten wird. Brot verschleudern gilt geradezu als Sünde. Das Brot ist durch die Vaterunser-Bitte geheiligt, und nach katholischer Lehre verwandelt sich Christus in der Eucharistie in Brot und Wein. Eine geheimnisvolle Kraft soll das Weihnachtsbrot gehabt haben. Wenn man ein Stück eigenes Roggen- oder Gerstenbrot bei der Mitternachtsmesse an Weihnachten auf sich trug, so soll dieses alles Schlechte ferngehalten haben. Man fügte während des Jahres beim Brotbacken dem Teig immer ein Stücklein Weihnachtsbrot bei. Dadurch sollen die Brotlaibe nie schimmelig geworden sein⁶⁰.

Wenn die Brotvorräte schmal wurden oder gar ausgingen, dann war Notzeit. Im 18. und in den ersten Jahrzehnten des 19. Jahrhunderts hatte die Familie oft kaum während eines halben Jahres Brot zu essen. Es musste durch Käse und Dörrobst ersetzt werden. In Vals kam bis etwa 1900 Brot in den meisten Familien nur während der festlichen Zeiten von Weihnachten, Ostern und Kirchweih auf den Tisch. Um den Vorrat an Brotmehl zu strecken oder dem Brot einen besseren Geschmack zu verleihen, hat man dem Brotteig verschiedene andere Zutaten beigemischt: Bohnenmehl, zerkleinertes Dörrobst, gemahlene Mehlbeeren, Kümmel und seit dem letzten Jahrhundert Kartoffelmehl. Letzteres macht das Brot pappig. Aus der Zugabe von Dörrobst entwickelte sich in verfeinerter Form das Birnbrot. «Petta spargna paun» (Birnbrot spart Brot), sagt der Lugnezer.

Beim Mahlen des Getreides in den Mühlen des Tales mit ihren einfachen Einrichtungen wurde die Kleie nicht ausgeschieden, sondern im Mehl gelassen und mit diesem verbacken. Das ergab ein dunkles, gehaltvolles Brot. Durch die lange Lagerung wurde es steinhart und musste vor dem Essen in der Suppe oder Milch aufgeweicht werden. Gebacken wurde früher ein- oder zweimal pro Jahr. Seit der Mitte des 19. Jahrhunderts mit der starken Zunahme des Brotkonsums erfolgte das Backen ein- oder zweimal pro Monat, während der arbeitsreichen Sommermonate auch in grösseren Abständen. Mit dem Brotbacken gaben sich die Männer nicht ab, das war Sache der Bäuerin. Sie zog es vor, bei aufgehendem Mond Brot zu backen. Bei abnehmendem Mond sollen die Brotlaibe nicht recht aufgehen.

Unter das Roggenmehl wurde Gerstenmehl gemischt, welches ein lockeres, schmackhaftes Brot ergab. War der Roggen missraten, so kam desto mehr Gerstenmehl ins Brot. In hohen Lagen wurde früher nur Gerstenmehl verwendet.

Der Lugnezer kannte nur das selbstgemachte Brot, ausser wenn der Bauer oder die Bäuerin von einem Markt oder einer Wallfahrt einmal etwas weisses Brot heimbrachte. In Vrin sagte man: «Gekauftes Brot ist halb gegessen», d. h. es reicht nicht weit.

Das Brot wurde in freistehenden Backhäuschen (rom.: il fuorn oder il pistrin, Vals: Bachhüsi) oder im Hausbackofen gebacken. Der Backofen im

Wohnhaus war in der Regel in Privatbesitz, während die Backhäuschen der Gemeinde, einem Dorfteil oder den Besitzern einer Häusergruppe gemeinsam gehörte, z. B. gab es in Cumbel früher vier, in Surcasti fünf Backhäuschen. Die Hausbacköfen sind meistens aus der Küche oder von einem Gang aus heizbar.

In Vals backte früher jede Hausfrau das Brot im Stubenofen. Als der Getreideanbau eingeschränkt wurde, liess man das Brot durch den Dorfbäcker herstellen, gegen Lieferung von Mehl oder Teig und Holz. 1948 ersetzte der Bäckermeister Peng in Vals den alten Backofen durch einen neuen. Seit diesem Umbau und weil der Getreideanbau in Vals vollständig aufgegeben wurde, wird nun das Brot beim Bäcker gekauft, und das Liefern von Teig und Holz hat damals aufgehört.

Wo gemeinsame Backöfen bestanden, wurden jene, welche backen wollten, am Tag vorher benachrichtigt, damit sie den Brotteig rechtzeitig bereiten konnten. Das Benachrichtigen besorgte die «Heizerin» (rom.: *la furnera*), der Unterhalt und Bedienen des Backhäuschens oblagen. Für die Bedienung des Backofens erhielt die «Heizerin» für 16 bis 20 Laibe Brot etwa sieben armdicke und etwa ein Meter lange Holzscheiter und zwei Laibe Brot. In Peiden z. B. wurde um die Jahrhundertwende wegen der Verschiedenartigkeit der Qualität des Brotes der Backlohn von einem Brot in einen Franken umgewandelt.

Am letzten Backtag wurden früher Reste von Sauerteig zu Kugeln geformt und diese bei gelinder Wärme getrocknet. Diese Sauerteigklösse bewahrte man bis zum nächsten Backtag auf, d. h. es lagerten früher die Gärklösse ein halbes, ja ein ganzes Jahr⁶³. Wenn die Bäuerin keinen Sauerteig vom vorhergehenden Backen mehr hatte, wurde zwei Tage vor dem Backtag Mehl in den Backtrog gegeben, mit Wasser begossen und stehen gelassen, damit die Masse sauer wurde. Am Vorabend des Backtages wurde dieser Sauerteig (rom.: *il levon*. Die rätoromanische Sprache kennt keinen Unterschied zwischen Sauerteig und Hefe.) mit Mehl eingerührt und auf die Masse ein Kreuz gezeichnet. Es sollte nicht gleich verschwinden, sonst wäre der Teig zu weich. Diesen liess man über Nacht liegen, damit er aufging. Am Morgen wurde so viel Mehl zugefügt und die Masse geknetet, dass diese etwa das Fünffache des verwendeten Sauerteiges darstellte. Diesen Teig formte man in Laibe, legte sie auf die Backbretter (rom.: *il paner*), bedeckte diese mit einem weissen Tuch und trug sie zum Backofen. Vor dem Einlegen (Einschiessen) der Laibe in den Backofen mit der Backschaufel (rom.: *la pala fuorn*, Vals: *Ofenpahla*) wurde die Glut aus dem Ofen mit der Ofenkrücke (rom.: *il ruschen*) herausgenommen und mit dem Ofenwischer (rom.: *il slavun*) der Ofen von Asche und Russ gereinigt. Dann wurden die Laibe in den Ofen geschossen. Vor dem Schliessen der Ofentüre zeichnete die Bäuerin mit der Hand ein Kreuz über den Ofen oder betete während oder nach dem Einschiessen der Brote ein Vaterunser. Caminada berichtet, dass er einst bemerkt hat, wie eine Frau nach dem Einschiessen der Teigstücke in den Ofen unter Anrufung der drei heiligen Namen eine Prise Mehl in den glühenden Ofen streute. Er meint, dass es sich um ein ehemaliges Feueropfer handelte, das durch die genannte Anrufung verchristlicht worden ist¹⁶. Wahrscheinlich prüfte die Bäuerin mit dem Streuen des Mehles die Temperatur im Ofen.

Die Qualität des Brotes hing zur Hauptsache von der Tüchtigkeit der Hausfrau ab. Fehler bei der Brotherstellung zeigten missliche Folgen, unter

denen die ganze Familie litt. Die runden, flachen Brotlaibe, die nach zwei Stunden Backzeit aus dem Backofen kamen, hatten eine braunschwärzliche Farbe und waren nicht so regelmässig und gleichmässig geformt und im Gewicht auch nicht so ausgeglichen wie jene des Bäckers.

Die abgekühlten Brote wurden auf der mäusesicheren Brothänge (rom.: la panera, Vals: Brodlaitera), in der Fleischkammer oder unter dem Hausdach aufbewahrt. Im alten Lugnezer Bauernhaus kam kein frisches Brot auf den Tisch. Frisches Brot hat keinen Halt, es wird, weil es gut schmeckt, schnell verzehrt. Man musste mit dem Brot sparen. Dies liess sich leichter erreichen, wenn den Tischgenossen nur altbackenes Brot vorgesetzt wurde.

In Vrin sagte man: «Paun giu panera, fa buna dentera» (Altes Brot vom Brotgestell gibt gute Zähne). Es war sicher nicht das harte Brot, das gute Zähne «machte». Das steinharte Brot musste ja vor dem Essen aufgeweicht werden. Die in der Kleie enthaltenen Vitamine und Nährstoffe erhielten unseren Vorfahren das natürliche Gebiss bis ins hohe Alter in ausgezeichnetem Zustand. Zum Zerkleinern des Brotes bediente man sich eines besonderen Gerätes. Es bestand aus einem Brett und einem Messer, das, drehbar an einem Ende, auf dem Brett festgemacht war. Statt des Messers wurde oft auch ein alter Säbel auf dem Brett angebracht.

Mit dem Aufkommen des Kaffeetrinkens um die Mitte des 19. Jahrhunderts hat sich der Brotkonsum mehr als verdoppelt.

Der Backtag war eigentlich immer mehr oder weniger ein Festtag, besonders aber vor Neujahr, Ostern und Kirchweih, wenn neben dem gewöhnlichen Hausbrot noch Birnbrot, Kuchen (petta) oder Kleingebäck aller Art gebacken wurden, z. B. «Weggli» d. h. vierteilige Brötchen (rom.: metga, Vals: Mutsch oder Mütschli), Guateli (rom.: dultsches, mams, creflis, Vals: Totabeinli). Letzteres ist ein in länglichen Schnitten hergestelltes hartes, mit Nüssen durchsetztes Kleingebäck. Besonders die Kinder freuten sich auf den Backtag. Die wohlmeinende Mutter formte mit dem restlichen Teig Mäuschen für die Kleinen und schob diese Teigstücke am Schluss noch in den Ofen. Diese Scharbrötchen nennt der Lugnezer sgarabrie.

Nach dem Backen wurde die Hitze des Ofens noch ausgenützt, besonders im Herbst zum Dörren des Obstes. Auch die aus den Bienenkörben oder -kasten ausgeschnittenen Honigwaben wurden im Ofen auf eine gelochte Platte gelegt und der flüssige Honig und das Wachs in einem Geschirr aufgefangen. Aber nur zu oft wurde der Honig zu hohen Temperaturen ausgesetzt. Dadurch wurden die Fermente zerstört. Der Honig verlor die weisse oder goldgelbe Farbe und zurück blieb eine dunkelbraune gehaltlose Zuckerbrühe.

8. Vorratshaltung

Ein romanisches Sprichwort sagt: Ein Ster Butter im Keller, ein Taler im Sack und etwas Heu im Stall muss man das ganze Jahr haben. Seit Jahrhunderten war der Lugnezer Bergbauer wegen der schwankenden Erträge aus seiner Landwirtschaft und der Abgeschlossenheit vom Verkehr gezwungen, der Vorratshaltung besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Überaus karg waren die Mahlzeiten nach Missernten. Den Zeiten der Not und der Teuerung stand der Bauer ohne ausreichende Vorräte wehrlos gegenüber, da dem alten Frei-

staat der Drei Bünde wirksame Möglichkeiten weitgehend fehlten, ordnend und helfend einzugreifen. Eine Bauernfamilie besass nach einer reichen Ernte im Herbst Reichtümer an Molke und Getreide, von deren Mengen wir uns heute keine Vorstellung mehr machen können. Alte Leute erinnern sich noch, dass ihre Vorfahren zehn Jahre altes Fleisch, mehrere Jahre alte Würste und Speck, der seine fünfzig Jahre im Speicher gehangen hatte, aufbewahrten. Das Korn wurde in Truhen, Trögen oder in Säcken, verarbeitet aus Kalb- und Schaffellen, bis zu zehn Jahren aufbewahrt. Den Valsern dienten früher die kleinen, alleinstehenden Stubespicherli ($4 \times 4 \times 3$ m) zur Aufbewahrung der Vorräte. Zehn bis zwanzig Jahre alter Käse war nichts Seltenes. Wenn dieser gut gepflegt und öfters mit Butter eingerieben wurde, war so ein Käse sehr schmackhaft. Er sah aus wie Wachs und besass ein feines Aroma. Im Frühjahr 1874 teilte in Peiden nach einem Todesfall eine Familie mit neun Kindern: 1800 curtaunas Getreide (9000 kg), 108 ster Butter (540 kg), 40 Stück Alpzieger und 60 Käselaipe, Fleisch von etwa 5 Kühen, obwohl nicht mehr als eine Kuh und je zwei Schweine und Schafe geschlachtet wurden pro Jahr. An Heu waren noch 54 tschuncheismas (313 m^3) vorhanden.

Um die letzte Jahrhundertwende ist man vom Brauch, die Nahrungsmittel so lange aufzubewahren, abgekommen, denn sie verloren doch von Jahr zu Jahr an Wert, und zehnjähriger Speck ist derart ranzig, dass er kaum noch geniessbar ist. Die beiden Weltkriege haben vorübergehend die Vorratshaltung gefördert.

9. Mahlzeiten

Bis ins 13. Jahrhundert unterschied man, wie die Wörterbücher der alten Sprachen und gelegentlich Stellen in der Literatur übereinstimmend verlauten lassen, nur zwei Mahlzeiten, das Frühstück und das Abendmahl⁵⁷. Im deutschen Mittelalter war die Essenszeit genau geregelt. Das Frühstück wurde zwischen 9 und 10 Uhr eingenommen. So ist es bis ins 17. Jahrhundert geblieben⁹⁶. Wie im übrigen Alpengebiet wird auch im Lugnez im Laufe des 17. Jahrhunderts das Frühstück üblich geworden sein. Das Frühstück verschob sich auf 11 Uhr und wurde damit zum Mittagessen.

Ende des 18. Jahrhunderts waren, je nach Jahreszeit und Arbeitsanfall, drei bis fünf Mahlzeiten üblich. Bauer, Bäuerin, Kinder und Dienstboten, auch Hirten, die an gewissen Tagen gepflegt werden mussten, assen gemeinsam am gleichen Tisch. Jeder besass jahrein, jahraus seinen angestammten Platz. Während der Mahlzeiten bestand kein Schweigegebot, auch nicht für die Kinder. In Vals wurden die Mahlzeiten in der Stube eingenommen, im romanischen Teil des Lugnez war dies nur bei Fest- oder Totenmahlzeiten der Fall. Im gewöhnlichen Alltag wurde in der Küche gegessen. Im Vergleich zu der heutigen Folge der verschiedenen Speisen waren früher die Mahlzeiten der Lugnezer einem ausgeprägten Jahresrhythmus unterworfen, in dem sehr fette Tage oder Wochen (Schlachtzeit, Fasnacht, Kirchweih, Erntezeit) kargen Jahreszeiten gegenüberstanden. Der Unterschied zwischen den bescheidenen Werktagmahlzeiten und der überreichen Speisefolge bei Festtagen war ungleich grösser als heute.

Frühstück (rom.: solver, Lugnez: ensolver, Vals: d's Morget)

Unter dem Einfluss des Italienischen bezeichneten die Alten im Oberlugnez diese Mahlzeit auch mit *collazio*⁴¹. Das Frühstück wurde in der Regel nach dem Füttern der Haustiere zwischen 7 Uhr und 8 Uhr eingenommen und bestand früher aus einer Mehl- oder Milchsuppe oder aus Mus mit Käse. In der Mitte des 19. Jahrhunderts verdrängten Kaffee und gebratene Kartoffeln zum Teil die Mehl- und Milchsuppe, wie dies auch im schweizerischen Mittelland der Fall war. Durch den Sturz der Getreidepreise in den achtziger Jahren des vorigen Jahrhunderts ersetzte der billige Mais (Polenta, Riebel, Maismus) die Mehl- und Milchsuppe. Es bildete sich die «Maisfront» des Alpengebietes, die sich vom Genfersee über das Wallis, die Innerschweiz, Graubünden nach Vorarlberg, Nord- und Südtirol bis über die Steiermark und Kärnten hinaus ins slowenische Gebiet erstreckte¹⁰⁰. Im schweizerischen Mittelland blieben aber die gebratenen Kartoffeln der Ersatz der Mehl- und Hafersuppe. Seit dem letzten Weltkrieg treten im Lugnez die Kartoffeln in vermehrter Masse an Stelle der Maisgerichte.

Z'nüni (rom.: mini, Lugnez: dellas nov, Vals: Ninibrod)

Diese Zwischenmahlzeit wurde nur während der strengen Anbau- und Ernteezeit gereicht. Sie bestand aus Voll- oder Magermilch, Brot und Magerkäse und wurde auf dem Feld eingenommen.

Mittagessen (rom.: gentar, Vals: d's Zümes, in der benachbarten Gruob: marena)

Diese Hauptmahlzeit wurde um 11 Uhr eingenommen. In neuerer Zeit hat sich der Zeitpunkt auf 12 Uhr verschoben. Früher begann diese Mahlzeit mit Brot und Käse, dann folgten Suppe, Mehlspeise, Sauerkraut oder Salat und zum Schluss öfters nochmals Brot und Käse. Hatten die Leute gegessen, wurde Rast gehalten, wenn die Arbeit nicht gerade ganz dringend war.

Zwischenmahlzeit am Nachmittag (rom.: marena, Vals: d's Maränt)

Die Bezeichnung *marena* leitet sich vom Lateinischen *merende* ab. Übersetzt würde *marena* ungefähr «das einem Zustehende» bedeuten⁵⁷. Bis zur Mitte des 19. Jahrhunderts wurde diese Zwischenmahlzeit nur während der arbeitsreichen Zeit vom Frühjahr bis Herbst gereicht, wie dies ein Sprichwort aus dem Lugnez bezeugt: «Sontga Frena va cun la marena e vegn cun siat venters» (Die hl. Verena [1. September] geht mit der *marena* und kommt mit sieben Bäuchen, d. h. es folgt eine magere Zeit). Nur wohlhabende Familien kannten diese Mahlzeit auch während der Wintermonate. Die Bezeichnung *marena* für diese Zwischenmahlzeit wird heute noch in Bünden, im Tessin, im unteren Wallis, im früher romanischen Gebiet Vorarlbergs, in der Poebene, in Kärnten und in Nord- und Südtirol gebraucht^{36, 57}. Es wurden Käse, Brot, Wurst oder Speck und als Getränk Wasser oder Milch und seit der Mitte des 19. Jahrhunderts Kaffee mit Milch aufgetischt. Seit dem Aufkommen des Kaffees ist diese Mahlzeit während des ganzen Jahres üblich geworden. Sie ist reichlich, wenn sich im Winter der Bauer nach der *marena* zum Füttern des Viehs nach den oft weit abgelegenen Berggütern begibt.

Nachtessen (rom.: tscheina, Vals: d's Nacht)

Der Zeitpunkt des Nachtessens war sehr verschieden, je nach Arbeitsanfall und Jahreszeit. Während der Erntezeit konnte es 21 Uhr werden, während sich die Mahlzeit sonst nach dem Betläuten richtete. Das Mittagessen war viel reichlicher als das eher bescheidene Nachtessen, das meist aus Suppe, Milch oder Mus, Käse oder Speck und gelegentlich aus gesottenen oder gebratenen Kartoffeln bestand. War das Abendessen vorbei, dann wurde noch in der Kirche oder zu Hause gemeinsam der Abendrosenkranz gebetet, und endlich war gemütliche Rast, im Sommer auf der Bank vor dem Hause, im Winter beim oder auf dem Ofen in der Stube.

Mitternachts-Essen (rom.: puschegn, Vals: puschén)

Diese Mahlzeit wurde bei besonderen Anlässen zwischen 22 Uhr und 24 Uhr eingenommen und konnte oft sehr reichlich ausfallen.

Solche Anlässe waren oder sind heute noch:

– Totenwache

Der Leichnam ist in der Stube aufgebahrt. Familienangehörige halten zusammen mit Nachbarn und Verwandten Totenwache.

– Pressen von Lein- und Hanföl

Diese Arbeiten wurden eigenartigerweise immer während der Nacht erledigt.

– Hengart (rom.: ir a mattauns)

Burschen besuchen die heiratsfähige Tochter in der Stube ihrer Eltern.

– Hausmetzger

Am Abend des Schlachttages versammelten sich Freunde und Nachbarn in der Stube und hackten gemeinsam das Fleisch, das für die Wurstbereitung benötigt wurde. Diese Arbeit wurde mit einer reichlichen Fleischmahlzeit beendet.

– Fasnachts-Dienstag

Vor Mitternacht wurde noch eine ausgiebige Fleischmahlzeit aufgetischt. Mit dem Ertönen der grossen Glocke vom Kirchturm um Mitternacht nahm das lustige Treiben der Fasnachtszeit ein plötzliches Ende, und es begann die ernste Fastenzeit.

– Spinnstube (rom.: stiva de filar)

Frauen und Mädchen versammelten sich im Winter abwechselnd in den Stuben des Dorfes. Unter Erzählen, Singen und Spässen surrten die Spinnräder bis Mitternacht. Mit einem kleinen Mahl endete die Arbeit.

Tischgebet

Wie alle Arten von Volksandachten hat sich auch die kleine Andacht vor und nach der Mahlzeit aus dem Stundengebet (Brevier) der Kirche entwickelt und will eine volksnahe Form des liturgischen Gotteslobes sein. Die alten Lugnezer beteten vor und nach jeder Mahlzeit. In katholischen Familien wurde im Gebet nach der Mahlzeit in dankbarem Gedenken jener Vorfahren gedacht, welche die materielle Grundlage zum Gedeihen der Familie auf dieser Welt zurückgelassen hatten.

In den ländlichen Gegenden der Schweiz ist das Tischgebet erst in der zweiten Hälfte des letzten Jahrhunderts in Zerfall geraten⁹⁹. In Duin, der einzigen protestantischen Gemeinde des Lugnezertales, wurde das Tischgebet

um die letzte Jahrhundertwende aufgegeben wie in andern protestantischen Gemeinden Graubündens, denn junge Pfarrherren aus einer liberaleren Schule übernahmen allmählich die Pastorationen. In den katholischen Gemeinden des Tales wird die Sitte des Tischgebetes heute meist nur noch von alten Leuten gepflegt.

10. Koch- und Essgeräte

Der grosse erzene dreifüssige Hafen war das wichtigste Stück in der Küche (Vals: Fürhus) und schwebte, an einer Kette aufgehängt (Vals: Chessiturre), über der offenen Feuerstelle (Vals: Chust). Der Rauch zog durch den offenen Kamin ins Freie. Durch teilweise Abschliessung des Kamins wurde der Rauch zurückgehalten zum Räuchern von Fleisch, Wurst und Speck, die im Gewölbe hingen. Der offene Herd ist überall durch den Sparherd verdrängt worden, der weniger Holz benötigt und die Küche wärmer und sauberer hält. Diese alten Feuerstätten sind heute nur noch in den Alphütten zu finden. Unentbehrlich waren auch die Kupferkessel, in denen das Wasser vom Brunnen in die Küche getragen wurde. Auch Bratpfannen aus Eisen, Gelten und Schöpfkellen (Getzi, rom.: il caz), kleine Pfannen mit oder ohne Beine, meist aus Kupfer, gehörten zum Bestand der Kochgeräte. Seit dem Aufkommen des Kaffeetrinkens wurden die aus Zinn oder Kupfer gearbeiteten dreibeinigen Krüge oder kleinen Kannen mit Schnabel oder Ausgussrohr, die aufs Feuer gestellt werden konnten, sehr beliebt. Zum Reinigen der Finger vor und nach dem Essen besaßen wohlhabende Familien Becken, meist im Buffet eingebaut, aus Kupfer oder Zinn, selten aus Fayence. Die Pfannen, Kessel und Schüsseln, sorgfältig aus gutem Material gearbeitet, dienten der selben Familie oft jahrhundertlang, und sie wurden als wertvolle Erbstücke von einer Generation der andern weitergegeben.

Im Mittelalter ass man mit den Fingern⁷⁶. Noch bis zum Zweiten Weltkrieg, und zum Teil für gewisse Speisen heute noch, bediente sich im Lugnez die ganze Familie einer einzigen Schüssel, die vom Feuer genommen, auf einem eisernen oder hölzernen Pfannenknecht (rom.: il pattèr, Vrin: fargnac, Vals: Muoschlitta oder Pfannachnacht) mitten auf den Esstisch gestellt wurde; eine Gewohnheit, die sich in den ländlichen Gegenden der Schweiz zum Teil bis heute erhalten hat. 1935 ass man im Tirol durchwegs, im Vorarlberg teilweise gemeinsam aus der Schüssel ohne Teller¹⁰¹. Die gemeinsame Schüssel, die zu rücksichtsvollem Essen zwang, war das Sinnbild der Tischgemeinschaft.

Fondue ist heute in der Schweiz noch die einzige Speise, die in bürgerlichen Kreisen gemeinsam aus einer Schüssel ohne Teller gegessen wird. Der Löffel, das älteste Essgerät, war seit altersher im Gebrauch⁴³ und bestand aus Holz. Die Gabel wurde im Mittelalter bei Tisch nur zum Tranchieren und in der Küche als Bratspiess verwendet, was sich im Lugnez bis in unsere Zeit erhalten hat. Alte Leute essen gekochtes Fleisch, mit Gabel und Messer auf einem Holzteller aufgeschnitten, heute noch mit den Fingern. Die Sitte, mit der Gabel zu essen, ist in Italien aufgekommen, und zwar durch byzantinischen Einfluss über Venedig. 1518 wird erstmals der Gebrauch der Gabel in Venedig erwähnt. In Deutschland hat sich die Gabel

erst im 18. Jahrhundert und im Lugnez im folgenden Jahrhundert vollständig eingebürgert.

Die Teller in der uns vertrauten Form sind ebenfalls in Deutschland im 16. Jahrhundert aufgekommen. Im Lugnez bürgerte sich diese Sitte erst gegen Ende des 19. Jahrhunderts ein und war vorerst während langer Zeit beim Landvolk nur bei festlichen Mahlzeiten üblich. Vorher bediente man sich für feste Gerichte (z.B. Fleisch) meist runder Platten aus Holz oder Zinn. Im Bauernhaushalt waren selbst im 19. Jahrhundert Trinkgläser noch selten. An ihrer Stelle standen höchstens Holzbecher oder Tassen, zudem benützte man das sogenannte Wassergätzi (Kelle). Die vornehmeren Familien des Tales besaßen verhältnismässig früh Essgeräte, wie sie in bürgerlichen oder höfischen Kreisen in Deutschland üblich waren.

In einer Teilungsurkunde der Familie de Mont in Villa aus dem Jahre 1689 werden unter den Essgerätschaften bereits Silberwaren erwähnt. Gegen Mitte des 19. Jahrhunderts tauchten beim Landvolk neue Geräte und neue Materialien auf, entsprechend den verfeinerten Sitten und den grösseren Bedürfnissen, wie Tassen, Milchhäfen, Cafetieren aus Fayence oder Porzellan. 1797 schrieb Lehmann, dass der Bündner seine Aufmerksamkeit dem Gerichte und nicht der Schüssel schenke⁵⁹.

11. Fast- und Abstinenzgebote

Nach der Auffassung der Kirche im Mittelalter wurden die Fast- und Abstinenzgebote erlassen, damit die Gläubigen sich desto geschickter auf die Sonn- und Festtage vorbereiteten und auch in Gedenken an den Tod und die Grabesruhe Christi. Im Mittelalter gab es im Jahre 96 gebotene Abstinenztage, Fasttage gab es ungefähr 65. Da die Fasttage zugleich auch Abstinenztage waren, so erhöht sich die Zahl der Abstinenztage auf fast 160 Tage des Jahres, so dass jeder dritte Tag Abstinenztag war, an welchen die Gläubigen, auch die Kinder, zur Enthaltung von Fleisch und tierischem Fett, in den Osterfasten auch von Milch- und Eierspeisen verpflichtet waren. Abstinenztage waren die Freitage und Samstage. Das Fasten umfasste die vierzigtagigen Osterfasten (Aschermittwoch bis Karsamstag), die Vigilfasten vor den Festen und die Quatemberfasten. Erst Ende des 15. Jahrhunderts gestattete die Kirche den Genuss von Eiern in der Fastenzeit⁹⁶. In rauhen Gegenden, wo keine Oliven das begehrte Öl lieferten, waren die Fastengebote besonders hart. Sicher war dies der Grund, dass Flachs- und Hanfsamen durch Jahrhunderte von den Lugnezern sorgfältig für die Ölgewinnung gesammelt wurden.

Erst im Jahr 1456 erteilte Papst Calixtus III. den Eidgenossen und anderen Alpenbewohnern die Erlaubnis, in der Fastenzeit auch Lacticinia, das heisst Milch und Milchprodukte wie Käse, Zieger und Butter, zu essen⁴⁰. 1514 gestattete Papst Leo X. in einem Breve der Lugnezer Familie de Mont und weiteren damals bedeutenden Familien Bündens, in der Fastenzeit gegen eine angemessene Busse verschiedene Fleischgattungen und Lacticinien zu geniessen³. Die übrigen katholischen Lugnezer und Lugnezerinnen mussten sich noch bis 1917 während der ganzen 40tägigen Fastenzeit einschliesslich sonntags von jeglichem Fleischgenuss enthalten. Seit 1967 sind nur noch Aschermittwoch und Karfreitag als Fast- und Abstinenztage geboten.

12. Alltagsgerichte

Manche Lugnezerin wird vielleicht sagen, dass dieses oder jenes, was über ihre Kost geschildert wird, nicht genau den Tatsachen entspreche. Sie möge aber bedenken, dass in jedem Haus verschieden gekocht wird, je nach wirtschaftlichen Möglichkeiten und nach Herkunft, Fleiss und Tüchtigkeit der Bäuerin. Die Kost der Lugnezer war zwar nahrhaft, aber bescheiden und oft recht eintönig. Wenn Leckerbissen erwähnt werden, so waren das Seltenheiten, und sie kamen nur in Festzeiten und bei besonderen Anlässen auf den Tisch.

Das Kochen und das Herrichten der Speisen ist auch im Lugnez Frauenarbeit.

Suppen

- Mehlsuppe (rom.: la suppa de frina oder la broda, Tirol: Brennsuppe)
Mehl wird in Schmalz geröstet, mit Wasser abgelöscht, gekocht und mit Salz gewürzt. Um die Mehlsuppe schmackhafter zu machen und Mehl zu sparen, wurden ihr oft gedörnte Kirschen, zerkleinerte Dörrbirnen oder Kartoffelstückchen beigefügt. Auch wurde das Wasser, in welchem Dörr-
obst gekocht wurde, zum Ablöschen des Mehles verwendet. In die Suppe kamen auch Stücke alten Brotes, wenn diese nicht daneben auf den Tisch gelegt wurden.
- Milchsuppe
Sie wird ähnlich wie die Mehlsuppe gemacht, jedoch röstet man das Mehl nur ganz schwach und löscht mit Milch ab statt mit Wasser, oder der Mehl-
brei wird langsam in die kochende Milch eingerührt. Oft bestand die Milchsuppe nur aus gesottener Milch, in welche Brot geschnitten und die dann so verspeist wurde.
- Gersten- und Bohnensuppe (rom.: suppa de giutta, Vals: Jutta-Suppe)
Geräuchertes oder gedörntes Fleisch, Würste, Gerste und gedörnte Bohnen werden gekocht und mit einer Zwiebel und einem Lorbeerblatt gewürzt. Vor dem Anrichten wird etwas geröstetes Mehl der Suppe zugefügt. Oft werden auch Kastanien oder gedörnte Birnen mitgekocht.
- Suppa castrada
So nannte man eine Gerstensuppe, in der kein Fleisch mitgekocht wurde.
- Hafensuppe
Geräuchertes oder gedörntes Rindfleisch, Würste, Küchenkräuter, Gerste und Bohnen werden in Wasser gekocht. Später werden noch grosse Knö-
del mitgekocht. Der Knödel enthält Weinbeeren, Dörrbirnen oder gedörnte Kirschen. Es ist dies die Bündner Sonntagssuppe.
- Brotsuppe (rom.: panada)
Geröstetes Brot wird in Wasser oder einer Fleischbrühe gekocht, gewürzt, und zuletzt wird Eigelb mit dem Schaumbesen in die Suppe geschlagen. Dies ist eine beliebte Krankenkost.
- Klösschen-Suppe (rom.: fermentins, Vals: Chnölli-Suppe oder Formantin, Vorarlberg: Färfili- oder Bettlersuppe)
Das Mehl wird in einer Schüssel schwach gesalzen, dann fein mit kaltem Wasser besprengt und mit einer Gabel oder mit der Handfläche derart bearbeitet, bis alles Mehl zu kleinen Klösschen zusammengeballt ist, ähn-

lich der Rollgerste. Dann werden die Klösschen in kochende Magermilch oder Wasser eingerührt. Grosse und harte Klösschen sollen nicht vorkommen. Die Speise richtig zu machen erfordert grosse Geschicklichkeit. Fermentins sind keine Nudeln (tagliarins), wie im Atlas der Schweizerischen Volkskunde unter Villa irrtümlich erwähnt wird.

– Weinsuppe (rom.: suppa dultscha)

Etwas Mehl wird in Schmalz gelb geröstet, mit $\frac{1}{2}$ Liter Wasser und 1 Liter Wein abgelöscht, etwas Zimt, Nelken und Zucker zugefügt, gekocht und dann 2 bis 3 Eigelb eingerührt und mit gebratenen Brotstücken serviert. Zusammen mit dicken Eieromeletten bildet die Weinsuppe das Taufessen.

– Kässuppe (rom.: suppa schetga, Vals: Chäsgezänk)

Altes Brot mit Lagen von Käse dazwischen weicht die Bäuerin mit Wasser oder Milch auf. Die Masse wird in Schmalz zu einer zähen, fadenziehenden Speise gebraten und oft auch durch Zugabe von Milch, seltener Wein, zu einer Art Suppe verdünnt. Die Kässuppe ist eine beliebte Fastenspeise.

Mus oder Brei (rom.: buglia, Vals: Mus, Tirol: Muos, Salzburg: «Koch»)

Diese Speise war nahrhafter als Suppe und gehörte ebenfalls zum alltäglichen Essen, nicht bloss für Kinder, auch für die Erwachsenen. Mehlsuppe und Mus zählen zu den ältesten Speisen der Menschheit und sind älter als Brot. Im Altdeutschen bedeutet Mus überhaupt die Speise.

Mehl oder Griess werden in der Pfanne geröstet, Wasser oder Milch zugefügt und dann dick eingekocht. Oft fügte die Köchin gedörrte Kirschen oder Birnen bei. Über das heisse Mus wird Butter oder Schmalz verstrichen oder in eine Vertiefung in der Mitte gedrückt. Die Speise wurde gemeinsam aus der Schüssel oder Pfanne gelöffelt, und der geschickte Musesser wusste die Pfanne immer derart zu drehen, dass ihm das flüssige Schmalz zufloss. Besonders schmackhaft war am Schluss der Mahlzeit der auf dem Grund des Gefässes befindliche etwas angebrannte Bodenbelag (rom.: la crusta, Tirol: Pintschen oder Schurre). Mus oder Brei wurden bereitet aus Weizen (selten), Roggen, Hafer, Hirse, Buchweizen und auch Gerste. Das schmackhafte Gerstenmus wurde zusammen mit Kartoffeln und Käse verzehrt. Besonders die Hirse wurde bis 1850 im Lugnez ausgiebig zur Musbereitung verwendet. Damit das Hirsemus mundete, durfte es nicht zu trocken sein. Früher machte die Bäuerin aus gequetschtem, nicht gemahlenem Weizen, Roggen oder Gerste Mus (Wallis: Chirusuppa = Kornsuppe). Seit 1870 trat in vermehrtem Masse der billige Mais an die Stelle der genannten Getreidearten. Mus aus grobem Maismehl und Wasser heisst im Lugnez pulenta (Südtirol: Polenten, Steiermark und Salzburg: Sterz). Feingemahlene Maismehl, mit Milch gekocht, ergab buglia terc oder pul. Dann gibt es Mus oder Brei aus Linsen, Kartoffeln, Äpfeln und Holunder. In das Holundermus werden hartes Brot und Zieger gerieben. Das Erbsenmus machte man oft mit Essig und Butter, dem Bohnenmus fügte die Köchin statt Essig geröstetes Mehl und Zucker bei. Die besten Musarten sind:

– Schmalzmus (rom.: bugliarsa oder buglia de volver, Tirol: Melchermus)

Das Mus besteht aus Butter, Mehl und Milch.

– Rahmmus (rom.: spitg, Unterengadin: Put en gromma)

Statt Milch wird hier Rahm genommen.

Es sind dies zwei Alpspeisen, die auch im Tal und besonders im Frühjahr auf dem Maiensäss aufgetischt werden. In Vrin heisst das nahrhafte Schmalzmus auch Franzosenbrei (*buglia da Frontscha* oder *buglia franzosa*). Um das Schmalzmus besonders schmackhaft zu machen, kochte die Mutter den Brei mit Wein.

Knödel (rom.: *amplius*, litgun, *canedel*, *gnocs*, *plains*, Vals: *Chnolla*)

Knödel sind ebenfalls eine sehr alte Speise; mit oder ohne Fleisch kannte man sie schon im Mittelalter⁴². Für das hohe Alter spricht die weite Verbreitung der Knödel (zum Beispiel auf der schwedischen Insel Oeland und am Ural). Das Wort Knödel ist die Verkleinerungsform des mittelhochdeutschen «Knode» (Knoten). Im Lugnez kamen früher die Knödel öfters auf den Tisch als heute, und zwar in der Suppe oder zusammen mit Sauerkraut oder Salat. Unsere Vorfahren mussten sich oft noch mit den schwarzen Knödeln aus Gerste begnügen. Die Lugnezenerinnen verstanden es vortrefflich, Knödel auf mancherlei Arten hervorzubringen. Es waren Gebilde in der Grösse einer Nuss bis zu einem Apfel. Dazu wurde *frina grossa*, eine Art Griessmehl, verwendet, das keineswegs minderwertig war. Fettfreie Knödel sollen die Fettäugen der Suppe in sich aufnehmen. Auf diese Art wurden sie vollkommen. Diese «Eintopfgerichte» verlangten von der Hausmutter in der Regel wenig Wartung, sie konnten auch für mehrere Tage auf einmal hergestellt werden, und sie liessen sich auf den primitiven Feuerstellen gut zubereiten.

– Hafenknochen (rom.: *amplius*, *glifuns* oder *gnocs*)

Sie sind in Graubünden die Spezialität des Bündner Landhauses und ein fester Bestandteil des sonn- und festtäglichen Mittagessens. Weizen- oder Roggenmehl, früher Hafermehl, in neuer Zeit auch etwas Maismehl, Weinbeeren, zerkleinerte Dörrbirnen oder gedörrte Kirschen werden mit fetter Fleischbrühe oder Schmalz vermischt und der Teig zu Knödeln in der Grösse kleiner Äpfel geformt. Sie werden in einem Leinwandsäckchen in der Gerstensuppe zusammen mit luftgetrocknetem Fleisch gesotten. Diese Knödel, in Scheiben geschnitten, werden zusammen mit dem Fleisch und der Suppe serviert. In neuerer Zeit verdrängten diese Hafenknochen als Zutaten zum Fleisch Salzkartoffeln oder Kartoffelstock.

– Blutknödel

Das beim Schlachten anfallende Blut wurde mit Rollgerste, Fett und Mehl vermischt, zu kleinen Knödeln geformt und in Wasser gekocht.

– Maisknödel (rom.: *malfatgs*)

Ein Knödel zweiter Qualität, dem meist gedörrte Birnenschnitze beigelegt wurden, um ihn schmackhafter zu machen.

– Tiroler-Knödel

Sie unterscheiden sich von den übrigen Knödelarten; statt Mehl werden Brotwürfel oder geschabtes Brot verwendet.

Pizokels (rom.: *bizochels*, Vals: *Bazoggels*, Tirol: *Nocken*)

Bei den alten Lugnezern standen die Pizokels ziemlich im Mittelpunkt des werktäglichen Mittagstisches. Feste Rezepte gibt es für die Pizokels sowenig wie in Schwaben für die Spätzli. Fehlten reichliche Mittel, dann bildete die Bäuerin den Teig im wesentlichen nur aus Mehl, Salz und Wasser. Bei steigenden Mitteln werden die Pizokels feiner. Statt Wasser nimmt man Milch und

Eier, ziemlich viel sogar. Man gibt nur gerade so viel Mehl hinzu, dass die Pizokels im Wasser beim Kochen nicht gleich auseinanderfallen. Auf einem Holzbrettchen schneidet man vom Teig kleine Stücklein und lässt diese ins kochende Wasser gleiten. Dann werden die Klösschen aus dem Wasser herausgenommen, mit Käse oder Zieger bestreut und mit flüssigem Schmalz übergossen. Zur Abwechslung werden dem Teig oft gedörrte Kirschen, zerkleinerte Dörrbirnen oder Weinbeeren zugefügt oder mit grünem gehacktem Mangold, Spinat, Selleriekraut, Petersilie oder Zwiebeln vermischt. Um Mehl zu sparen, wurden die Pizokels mit Kartoffelstücklein vermischt aufgetragen. Früher waren in Obercastels (heute Surcasti) Pizokels und Speck an jedem Sonn- und Feiertag das übliche Frühstück. Die alten Lugnezer meinten: Die Pizokels soll man stark (mit Käse) bestreuen und sie im Nassen (im Fett) liegen lassen. Ein romanisches Sprichwort sagt: «Grassas vaccas, maghers bizochels» (fette Kühe, magere Pizokels). Im letzten Jahrhundert haben auch in den höheren Lagen des Lugnez die rauhen, dunkeln Pizokels aus Gerstemehl den zivilisierten weissen Artgenossen Platz machen müssen, denn die Leute sind überall anspruchsvoller und heikler geworden.

– Vargetz: (rom.: bizochels pigns, Ostschweiz: Knöpfli, Schwaben: Spätzli) Pizokel-Teig wird durch das «Knöpfli sieb» gedrückt. Die Pizokels werden feiner. Vargetz hat sich im letzten Jahrhundert aus der Ostschweiz eingebürgert.

– Capuns: (Thusis: Chrut-Chräpfle, Vals: Chrut capuna) Der Valser sagt, die Speise stamme von draussen, d.h. sie wurde von den Lugnezern übernommen.

Eine äusserst beliebte Speise während der Sommermonate. In den ziemlich trockenen Pizokelteig werden gedörrtes Fleisch, Speck oder Wurst, Selleriekraut, Zwiebeln, Petersilie und Krauseminze (rom.: jarva tschuora) beigemischt. Die nussgrossen Knödel werden auf Mangoldblätter gestrichen und eingewickelt, kurz angebraten und dann in der mit Wasser verdünnten Milch gekocht. Zum Schluss werden die Capuns reichlich mit Käse oder Zieger bestreut und mit flüssigem Schmalz übergossen. Es gibt auch Köchinnen, welche den Mangold nicht wickeln, sondern zerkleinern und mit dem Teig mischen. Diese Speise nennt man Capuns bluts (nackte Knödel). Der Name Capuns leitet sich ab von den Kapaunen, den verschnittenen, gemästeten, köstlich gebratenen Gänsen oder Hähnen. Die Sitte, Breistücklein in frische Blätter von Pflanzen zu wickeln und sie so zu braten, findet man heute noch in Galizien und auf dem Balkan.

Nudeln (rom.: ils tagliarins)

Heute sind auch im Lugnezer Bauernhaus die industriell hergestellten und zugekauften Nudeln vorherrschend, früher waren es die selbstgemachten Nudeln. Richtig zubereitet, waren sie eine sehr nahrhafte, vom Schmalz glänzende Speise und deshalb für ländliche Schwerarbeiter ein vorzügliches «Krafftutter». Die Bäuerin machte einen Pizokelteig, der etwas mehr Eier enthielt. Den richtigen, festen Teig zu erhalten war nicht einfach. Er wurde möglichst dünn ausgewalzt, mit Mehl bestreut, zusammengerollt und in längliche Nudeln geschnitten. Diese wurden in Wasser oder Milch gekocht. Vor dem Auftragen wurden die Nudeln reichlich mit flüssigem Schmalz übergossen. Früher wurden die Nudeln auch getrocknet und in einem luftdurchlässigen

Stoffbeutel aufbewahrt. Wollte man sie verwenden, wurden sie im Wasser gekocht, abgeseiht und in heissem Schmalz mit Zwiebeln oder auch nur in Butter geröstet. Seit der Mitte des letzten Jahrhunderts wurde das Mehl zum Teil durch Kartoffeln ersetzt und die Speise als Kartoffelnudeln aufgetragen. Die romanische Bäuerin sagt noch heute: «Ils tagliarins ein ils schendraders dils macruns» (Die selbstgemachten Nudeln sind die Vorfahren der Macaroni).

– Schmalznudeln (rom.: nudels en pieun)

Beim Buttereinsieden wird der sich bildende Schaum abgeschöpft, mit Milch, Mehl, Zucker, Zimt und Salz verrührt. Der Teig wird in längliche Nudeln geschnitten und in Schmalz gebacken. Diese äusserst nahrhafte Speise nennt man im Lugnez saulta vanaun.

– Blut- und Biestnudeln

Nach dem Schlachten oder Kalbern wird in das erhaltene Blut bzw. in die erste dickfette Milch soviel Roggenmehl eingerührt und geknetet, dass ein gewöhnlicher Nudelteig entsteht, aus dem Nudeln geschnitten werden. Diese gekochten Nudeln werden gelegentlich mit einer Sauce aus Zuckerwasser, Nelken, Zimt und Wein übergossen auf den Tisch gebracht.

Mehlspeisen

– Tatsch (rom.: bulzani, punschala, Tirol: Schmarren, Ostschweiz: Chratzete, Vorarlberg: Kratzet)

Aus Mehl oder Kartoffeln, Eiern, Milch, Wasser und Salz wird ein ziemlich dünnflüssiger Teig gemacht. Im heissen Schmalz wird er auf beiden Seiten gebacken. Ist er durchgebacken, wird der Tatsch mit einer Gabel zerkleinert (rom.: tatsch manedel). Mit dem Teig werden je nach Geschmack Zucker, Weinbeeren, zerkleinertes Kernobst oder Kartoffeln vermischt. Der Tatsch kennt mannigfache Zubereitungsarten. Dieses zarte goldgelbe Gebilde heisst im Lugnezer Dorf Duin punsch.

Wenn geschlachtet wird, macht die Hausfrau den vortrefflich mündenden Bluttatsch (rom.: uatsch). Am Vortag von Weihnachten gab es am Mittag immer Bluttatsch. Der Mesmer sammelte an diesem Tag die ihm zustehenden Brote als Entgelt für das Läuten in der Weihnachtsnacht. Dabei erhielt er von jeder Familie auch einen Bluttatsch.

Im alten Österreich hat man diese Speise wie keine andere geadelt und ihr mit der Ernennung zum Kaiserschmarren den höchsten aller Titel in der ehemaligen grossen Monarchie beigelegt.

– Gefüllte Omeletten (rom.: peschs maghers oder peschs cureisma, d.h. magere Fische oder Fastenfische, Österreich: Palatschinken)

Es ist dies eine beliebte Fastenspeise. Eine Mischung von Brot, Weinbeeren, evtl. Haselnüssen und Zucker lässt man etwas anbraten, streicht die Masse auf dünne Omeletten, die dann zusammengerollt werden. Zuckerwasser, Zimt und etwas Wein oder Milch werden gemischt, über die Omeletten gegossen und die Speise dann aufgetragen.

– Maluns (Ostschweiz und Vorarlberg: Riebel, Tirol: Riebler, Klosters: Kartoffelriebe)

In Maluns haben wir das erste Pfannengericht, d.h. die nächste Entwicklungsform aus dem Mus oder Brei. Gesottene, zerdrückte Kartoffeln werden mit Mehl, etwas Salz und Schmalz vermischt und die Mischung län-

gere Zeit in einer eisernen Pfanne auf dem Feuer bearbeitet, bis die Masse in kleine Bröckchen zerfällt. In früheren Jahrhunderten wurde Gersten- oder Roggenmehl anstelle der Kartoffeln verwendet. Besonders schmackhaft war das Buchweizenmehl. Wenn die Speise nur mit Maismehl zubereitet wird, heisst sie Riebel. Die Alten nannten Maluns mit Milch eine goldene Speise. Wenn die Mutter gutgelaunt war, gab es im Frühjahr auf dem Maiensäss als Beigabe statt Milch süssen Rahm. Maluns oder Riebel richtig zuzubereiten gilt als Kunst, und es gelingt dies nicht jeder Köchin. Vom fettarmen Maluns sagt der Volkswitz, er fliege zum Fenster hinaus, wenn Fenster und Türe offenstehen. Die sparsame Köchin der fettarmen Maluns meint dann, er sei immer noch besser als der mit schlechtem Kunstfett zubereitete, denn die ganze Nachbarschaft halte sich ob des widerlichen Geruchs des Kunstfettes die Nase zu.

– Ognas (Vals: Onjis, Tirol: Blattlan)

Diese alte Speise findet man heute im Lugnez nicht mehr. Wenn die Mutter Brot backte, gab es auch Ognas. Mit Roggenmehl oder Hirse und Wasser machte die Bäuerin einen festen Teig, den sie zu platten, suppentellergrossen Fladen auswallte. Nachdem die Brote aus dem Backofen entfernt waren, benützte man die Hitze des Ofens zum Backen der Ognas. Diese wurden als Vorrat aufbewahrt. Die harten Stücke zerbrach man und übergoss sie mit heissem Wasser. Die aufgeweichten Stücklein bestreute die Köchin mit Käse oder Zieger. Zusammen mit Milch bildeten die reichlich geschmalzenen Ognas eine nahrhafte Speise. Diese uralte Form des Fladengebäckes ohne Sauerteig hat sich im Lugnez durch Jahrhunderte bis zur Aufgabe des Hirseanbaues erhalten.

– Barbalada, fuatscha (im Dorf Duin: Franz en pegna, Gruob: petta de truffels)

Wie Ognas sind Barbalada eine Übergangsstufe vom Brei zum Brot. Anstelle von Getreidemehl werden seit dem letzten Jahrhundert gesottene Kartoffeln verwendet. Die Kartoffeln mischt man mit etwas Mehl, Schmalz oder Schweinefett, Salz, Pfeffer und gebratenem Speck. Auch Zimt, Nelkenpulver, Weinbeeren, Dörrbirnen oder gedörrte Kirschen werden beigefügt.

– Biesttorte (rom.: tuorta cuol)

Biestmilch, die erste dickfette Milch einer Kalberkuh, wird vermischt mit Mehl, Eiern, Zucker, Zimt, Änis, Salz und Sultaninen oder gedörrten Birnen oder Zwetschgen und die Masse im Ofen gebacken.

Alpspeisen

Sie werden gelegentlich auch im Tal oder im Frühjahr auf dem Maiensäss aufgetischt.

– Tarnantuc (Cadi: hosi)

Butter, Brot und Zieger werden zusammen gebraten.

– Alter Mann (rom.: um vegl, Vals: alta Maa)

Geröstetes Mehl wird im Wasser zusammen mit kleingeschnittenem Käse gekocht.

– Wilder Mann (rom.: paun tschagrun, tschagrun barsau)

Zubereitet wie Alter Mann, aber anstelle von Käse wird Zieger verwendet.

– Buglia de stumi

Brotbrösel in Rahm gekocht. Eine Speise für rauhe Wintertage.

- Schlampam (Lumbrein: Schlambrotta)
Gebrochener Milch wird Rahm zugefügt und im Butterfass geschwungen.

Wie anderswo war die Alltagskost der Lugnezer Bergbauern bis in die neuere Zeit einfach und eintönig. Seit den letzten Dezennien des vergangenen Jahrhunderts mag sie etwas abwechslungsreicher geworden sein. 1886 schilderte ein Lugnezer in der *Gasetta Romontscha*³⁵, wie sich seine Landsleute in seiner Jugend um 1820 an Werktagen ernährt haben. Wenn man bedenkt, wie früher die Bergbevölkerung zäh am Herkömmlichen festhielt, darf man sagen, dass sich die geschilderte Alltagskost, mit Ausnahme der Kartoffelgerichte, im Lugnez schon seit 200 oder 300 Jahren unverändert erhalten hat.

«Am Morgen assen wir während der Winterszeit eine dicke Mehlsuppe, und wir gediehen dabei und fühlten uns wohl. Am Mittag erhielten wir eine Schüssel Pizokels oder Hafenknochen mit viel geriebenem Käse oder Zieger bestreut. In die Suppe, in welcher die Pizokels oder Hafenknochen gekocht wurden, goss die Mutter etwas Milch. Die Suppe ass man nach den Pizokels oder trank sie während des Nachmittags. Manchmal wurde eine Suppe mit fermentins oder Knödel gemacht, aber nicht mit frina de S. Gagl (Weissmehl). Oft erhielten wir maluns mit gekochter Milch. An Schlechtwetter-Tagen wurde am Vormittag der grosse Hafen aufs Feuer gehängt. In diesen legte die Mutter einige grosse Knödel, etwas gedörrtes Fleisch oder eher Knochen und einige Kartoffeln. Das ergab eine kräftige Suppe, die sättigte. Von der Marena wussten wir in jener Zeit noch nichts. Nur im Sommer an heissen Tagen wurde für jene, die Heu in die Scheune trugen, eine Brotsuppe gemacht, in welche etwas Zieger geschnitten wurde. Dies war in jener Zeit ein sehr gebräuchliches Getränk. An Winterabenden, wenn wir oder die Nachbarn kästen, wurde es immer derart eingerichtet, dass wir und die Nachbarn am Abend Schotte mit etwas frischem Zieger drin besassen. Zum Nachtessen wurde warme Schotte aufgetischt. Dazu gab es Maisbrei (rom.: pul. Feines Maismehl in Milch oder in Schotte gekocht und mit etwas flüssiger Butter vermischt). Oft wurden im Herbst oder Winter zur Schotte warme Schalenkartoffeln mit Käse oder Zieger verzehrt. Die übriggebliebenen Kartoffeln schälte die Bäuerin und legte sie in die Holzschüssel, die mein Grossvater noch geschnitzt hatte. Am folgenden Tag wurden die Kartoffeln gebraten und mit frischem oder altem Käse bestreut, und ich kann mich nicht daran erinnern, dass ich jemals auf dem Grund der Schüssel einen «See» aus flüssiger Butter gesehen habe. Gelegentlich wurden auch rohe Kartoffeln in Würfel geschnitten, gekocht und mit etwas Schweine- oder Rindsfett übergossen. Aber auch die Fettschicht auf der Fleischsuppe wurde gesammelt, aufbewahrt und zum Schmalzen der Speisen verwendet. Dann gab es auch «russers». In Scheiben geschnittene Kartoffeln wurden gekocht und dann angerichtet wie Pizokels.»

13. Festtagsspeisen

Die nachfolgend erwähnten Speisen wurden nicht nur an Festtagen aufgetischt, sondern auch während der strengen Feldarbeit für das Mittagmahl oft aufs Feld mitgenommen. Nach Beendigung der mühsamen Erntearbeiten erscheinen diese Gerichte nur mehr auf dem Festtagstisch. Die alten Lugnezer sagten: «Sontga Vrena va cul caz de veschlas e vegn culla canastra de truffels» (Die hl. Verena geht mit der Küchlein-Kelle und kommt mit dem Kartoffelkorb).

Mehlspeisen

- Trichterküchlein (rom.: veschlas, Vals: Geusch- oder Ringumchüachli, Tirol: Strauben)
Ein luftiger Teig aus Mehl, Salz, Milch und Eiern gemacht, wird mit einem Trichter oder aus einem Milchkrug spiralförmig in heisses Schmalz gepresst oder gegossen. Die Küchlein müssen im Fett schwimmen, damit sie recht sättigend werden. Es gab auch Köchinnen, die dem Teig Branntwein beifügten.
- Küchlein (rom.: coccas)
Ein Teig wie für Trichterküchlein, vermischt mit Weinbeeren oder gedörrten Kirschen, wird zu kleinen quadratförmigen Stücken geformt und in Schmalz gebacken. Die Bäuerin macht mit diesem Teig auch Käse- oder Apfelküchlein.
- Coccas da pulenta
Gewöhnliche Polenta wird mit Eiern, Käse und Butter zu einem Teig verarbeitet. Mit einem Löffel abgestochen, werden die Küchlein in heissem Schmalz gebraten und zusammen mit gekochtem Frisch- oder Dörrobst aufgetischt.
- Krapfen (rom.: raviuls, tustgets oder tistgets)
Die Krapfen zählen zu den besten und beliebtesten Mehlspeisen. Sie gehörten früher immer zur Festtagsmahlzeit, besonders am Kirchweihfest und zur Hochzeit, jedenfalls immer zu fröhlichen Festen, niemals etwa beim Totenmahl. Die Krapfen als Bestandteil des Kirchweihmahles waren früher im Gebiet der Drei Bünde, im schweizerischen Mittelland, in der Inner- schweiz, im oberen Tessin, in Süddeutschland und Tirol üblich. Die Krapfen sind sehr verschieden je nach Mehl, Form und Füllung. Die letztere besteht je nach vorhandenen Vorräten aus geriebenem Brot, Dörrobst, Speck, Eingemachtem, Spinat, Kraut oder Kartoffeln.
Aus Mehl, Salz, Eiern und lauem Wasser wird ein zarter Nudelteig gemacht und verarbeitet, bis er Blasen wirft. Der Teig wird zu dünnen, runden Blättern von etwa 20 cm Durchmesser ausgewallt. Sie werden mit einer Füllung belegt und halbmondförmig in der Hälfte zusammengelegt und die Ränder festgedrückt. Die Krapfen werden im Fett gebacken oder im Salzwasser gekocht, mit Käse bestreut und mit flüssigem Schmalz übergossen. Die Kunst der Köchin besteht darin, die im Schmalz gebackenen Krapfen fehlerlos zum Aufblähen zu bringen. Die besten Krapfen waren die Weizenkrapfen zu Weihnachten, Ostern und Kirchweih. In Familien mit bescheidenen wirtschaftlichen Verhältnissen wurden die Krapfen nicht im Fett, sondern im Ofen gebacken.
- Blättli (rom.: plats, Tirol: Bladl)
Krapfenteig wird ganz dünn ausgewallt, in Vierecke geschnitten und im Schmalz schwimmend gebacken. Diese Küchlein schmecken ausgezeichnet zu Dörrobst oder Sauerkraut.
- Fasnacht-Küchlein (rom.: patlaunas, Ostschweiz: Oehrli)
Mehl, Eier, Butter oder Rahm werden zu einem zarten Teig verarbeitet und möglichst dünn ausgewallt, in Stücke geschnitten, im Schmalz gebacken und mit Zucker bestreut. Die Küchlein werden auf Brot gelegt, das das überflüssige Fett aufnimmt. Mit dem fetten Brot wird später eine Suppe gekocht. Am Fasnachts-Sonntag (dumengia da gromma) zogen die Bur-

schen durchs Dorf und sammelten bei den Mädchen las patlaunas. Dann begaben sie sich in die Wirtschaft, verzehrten die Kuchlein mit geschwungenem Nidel und belustigten sich bis zum folgenden Morgen.

- Pfaffenbohnen (rom.: fava de prers, Vals: Pfavabohna, Prätigau: Osterbohnen)

Aus Schmalz oder Butter, Mehl, Salz, Eiern, Zucker und Zimt wird ein Teig gemacht, zu einer fingerdicken Stange geformt, diese in nussgrosse Stücke geschnitten und in Fett gebacken. Pfaffenbohnen fehlten bei keiner Kirchweih. Das Gebäck wurde mit flüssigem Honig oder mit einer Mischung von Honig, Birnensaft und Butter übergossen. In einzelnen Familien würzte man die Pfaffenbohnen mit gesüstem Kaffee. Die Lugnezerinnen machten fava de prers in grosser Menge, wenn die Familie auf den Berggütern mit der Heuernte beschäftigt war.

Fleischspeisen

Die Bauernkost im Lugnez kennt zwar eine mannigfaltige Auswahl an Mehlspeisen, aber eine geringe hinsichtlich der Fleischgerichte. Frisches Fleisch, soweit es nicht zur Aufbewahrung haltbar gemacht wurde, brachte die Bäuerin als Braten, Voessen oder Siedfleisch auf den Tisch. Die Art der Zubereitung weicht von jener in den übrigen Gebieten der Ostschweiz nicht ab. Eine Besonderheit waren:

- Treppa

Lunge, Herz, Kutteln wurden gut gereinigt, gekocht, klein geschnitten, Salz, Pfeffer, Zwiebeln und Muskatnuss zugefügt und gebraten. Manche würzten noch mit Zucker, Zimt und Majoran, vermischt mit Wein.

- Blutgerichte

Die Lugnezerinnen verstanden es ausgezeichnet, nach dem Schlachten vortreffliche Blutgerichte zu kochen. Die Bäuerin machte Blutnudeln (tagliarins da saun, eine Spezialität im Lugnez), Blutkuchlein, Blutknödel, Kartoffeln und Blut zusammen gebraten, Blutwürste und uatsch (Blut-Tatsch).

14. Speisen bei besonderen Anlässen

Nicht nur die Entwicklung der Vegetation im Verlauf des Jahres, sondern auch die Kirche hatte einen starken Einfluss auf die Ess- und Trinkgewohnheiten der Lugnezer. Sie hat nicht nur den Alltag, sondern vor allem auch das Fest mitgestaltet. Das Jahr mit seinen kirchlichen Festen, aber auch die Arbeits- und Lebensfeiern schafften manche Anlässe für ein reichlicheres und festliches Essen.

Neujahr (rom.: Daniev)

- Petta (Vals: Ofapetta, Oberwallis: Mutzbrot)

Was wären Weihnachten, Neujahr, Ostern oder Kirchweih ohne Petta? In den letzten Jahrzehnten vor 1900 entwickelte sich die Petta zu einem Gebäck aus Weizen- oder Roggenmehl, Eiern, Butter, Zucker und Rosinen. In neuerer Zeit wird nur stark ausgemahlenes Weissmehl verwendet. Früher war die Petta oder Pitta ein flacher, niederer Brotkuchen aus Roggen-

mehl. Die Ofapetta in Vals ist ein grosses, längliches, ovales Gebäck aus Hefeteig.

Auch zur Heuernte auf den abgelegenen Bergwiesen wurden immer eine Anzahl Pettas mitgenommen. Bei der Herstellung brauchte man auch anstelle von Butter Grieben, d.h. die Rückstände, die sich beim Auslassen von Tierfett bilden.

- Birnbrot (rom.: petta cun pera oder paun cun pera, Vals: Birrabrot, Surcasti: vetga, aus dem deutschen Wecken, Süddeutschland: Kletzenbrot, Vorarlberg: Moltschera, d.h. multos ceres: Brot mit vielen Früchten, Tirol: Zelten)

Das Birnbrot, das alte bäuerliche Fruchtbrot, gehört in den Tagen zwischen Weihnacht und Dreikönig zur festlich gestimmten Familie. Auch vor der Hausschlachtung wurde Birnbrot gebacken. Je nach den Mitteln des Hauses sind die Brote in Form und Gehalt verschieden. Sie sind gütemässig stark abgestuft und reichen vom gewöhnlichen schmackhaften Birnbrot aus Roggenmehl und Dörrbirnen bis hinauf zum erlesenen Gemisch von Dörrbirnen, Feigen, Weinbeeren, Mandeln und Nüssen mit einem Zusatz von Schnaps und Gewürzen. Die Birnbrote blieben, in der Korntruhe vergraben, bis Ostern schmackhaft. Im Lugnez wurden Birnweggen (Füllung mit Teig umwickelt) oder Birnbrote (Früchte und Zutaten mit dem Teig vermischt) gebacken.

- Zopf (rom.: terschola)

Ein aus mehreren Teigsträngen geflochtenes, längliches Gebäck, das sich nach einem Ende verjüngt und dem Aussehen nach als Zopf bezeichnet wird. Dieses Gebilde kennt man in der ganzen Schweiz; es erscheint im Lugnez erst im letzten Jahrhundert als Patengeschenk.

- Creflis, mams, dultschs

Ein Sammelbegriff für Naschwerk, Guateli. Dazu gehören die in Bündeln geschätzten «Totenbeinli». Es handelt sich nicht um Krapfen, wie im Atlas der Schweizerischen Volkskunde irrtümlich angegeben. Früher wurden süsse Krapfen als Nachtsch verspeist. Deshalb hat sich die Bezeichnung creflis (Krapfen) auf die heutigen Guateli übertragen. An den Abenden zwischen Neujahr und Dreikönig (rom.: Buania) besuchen sich Verwandte und Nachbarn und vertreiben sich die Zeit mit Plaudern, Essen, Trinken und Spielen. Wer an Neujahr oder auch später bis in den Monat Februar ins Haus tritt, dem wird aufgetischt: Petta, Birnbrot, eine Balle frischer Butter, ferner Bindenfleisch und Speck, Schnaps oder Kirschwasser (Röteli).

St. Agatha (5. Februar)

- Agathabrot

In einigen Gemeinden des Tales wurde am Fest der hl. Agatha in der Kirche Brot gesegnet, das die Gläubigen zu Hause aufbewahrten. Wenn jemand erkrankte, kochte die Bäuerin eine Mehlsuppe und fügte etwas Agathabrot bei. Den in die Fremde ziehenden Kindern nähte die Mutter ein Stücklein Agathabrot ins Kleid, damit das Kind die Familie und die Heimat nicht ganz vergesse und vor zu grossem Heimweh bewahrt bleibe. Auch die Kalberkühe erhielten etwas Agathabrot im Mehltrank. Agathabrot schützte auch vor Feuersbrunst⁴⁷.

Fasnacht (rom.: il tscheiver)

- Schmutziger Donnerstag (rom.: gievgia grassa)
Am Donnerstag vor Aschermittwoch brachte die Mutter Fasnachtsküchlein (patlaunas) und Nidel auf den Tisch.
- Fasnachts-Dienstag
Wie bereits erwähnt, endete die Fasnachtszeit um Mitternacht mit einer ausgiebigen Mahlzeit. Wenn um 24 Uhr die dumpfen Klänge der grossen Glocke vom Kirchturm dröhnten, vernahm man auch das Knarren des alten Schlosses der Fleischkammer, und die Mutter versteckte den Schlüssel an einem sicheren Ort, denn bis Ostern blieben die Mahlzeiten, auch sonntags, fleischlos.

Sonntag-Invocavit (1. Fastensonntag)

Er heisst im Lumbrein «il gi da scheiver da caschiel» oder «la pardananza da caschiel»²³. Diese «Käsfasnacht» war früher in den Ostalpen weit verbreitet. Im Etschland, im Vintschgau und auch im oberen Inntal war der erste Sonntag in der Fastenzeit als Kaskiachsunnti (Käseküchlein-Sonntag) bekannt. In den Kantonen Appenzell und St. Gallen und in Schwaben und Vorarlberg nennt man diesen Tag «Funkensonntag».

An diesem Tage wurden nach altem Brauch die scheibenartigen Käsküchlein, die in Schmalz gebacken wurden, gegessen.

Ostern (rom.: Pastgas)

Nach der langen Fastenzeit gab es erstmals wieder Fleischspeisen. Früher wurde ein Zicklein oder ein Lamm geschlachtet. Dieser Brauch war in der ganzen Schweiz üblich, nur im Jura kannte man ihn nicht³⁶. Selbstverständlich fehlte das Festtagsgebäck, die Petta, nicht.

Fronleichnam (rom.: Sontgilcrest)

Am Nachmittag zog die Knabenschaft durchs Dorf, um mit den traditionellen Ehrensalven den Pfarrherrn, die Behörden und weitere Honoratioren der Gemeinde zu ehren. Auch den heiratsfähigen Mädchen wurde mit einer Salve gehuldigt. In einer munteren Ansprache verdankte eine Vertreterin der Dorfschönen die Ehrung. An manchen Orten im Lugnez begaben sich die Mädchen auch zum nachfolgenden Trunk und stifteten dabei den Burschen Schinken, Bindenfleisch und vortrefflich mundende Würste. So verband sich früher mit dem Fronleichnamsfest ein schönes Jugendfest¹.

Kirchweih (rom.: la perdananza)

1345 gewährte Papst Klemens VI. in einem Indulgenzbrief Ablässe allen Gläubigen, die an bestimmten Festen Kirchen und Kapellen im Lugnez besuchten. Unter den Festtagen wurde das Kirchweihfest ausdrücklich erwähnt. Jede Gemeinde und jeder Weiler hatte an einem bestimmten Sonn- oder Feiertag das Kirchweihfest. Seit Jahrhunderten war dies ein Tag, an welchem Verwandte und Freunde aus weitem Umkreis zum festlichen Gottesdienst und Mahl zusammenkamen. Sie erschienen ungeladen, denn es galt als Pflicht und war auch eine Ehre, an der Kirchweih die Aufwartung zu machen. Manches durch Entfernung oder vielleicht auch durch Missverständnisse locker gewordene Band wurde bei solchen Familienfesten wieder enger

geknüpft. Richtige Lebenskünstler kannten ihre Verwandtschaft bis zum 10. Grad, und so gelang es ihnen, zu allen möglichen Kirchweihfesten zu kommen und sich das reichliche Essen schmecken zu lassen.

Eine urwüchsige Freude an Speise und Trank zeigte sich an der perdanonza, an der reichlich, ja überreichlich gegessen wurde. Man ass zwar nicht mit der Hast des Städters, sondern mit jener Ruhe und Gelassenheit, die der richtige Bergbauer beim Essen ebenso wie bei der schweren Arbeit an den Tag legte. Man muss auch bedenken, dass der Bauer jahraus, jahrein hart arbeitete und die bäuerliche Nahrung an Werktagen eintönig und von grosser Einfachheit war. In früheren Jahrhunderten waren Gelegenheiten zum Schlemmen seltener. Über dem guten Festmahl hat der Lugnezer aber nie den geistigen Inhalt des Festes vergessen.

Nach den Aufzeichnungen eines Lugnezers (Nova Gasetta Romonscha, 15. August 1861, Mustér) hat sich um 1830 eine solche Kirchweih-Mahlzeit wie folgt gestaltet:

«Das waren andere Tafeln als heute (1861), andere Mägen als die heutigen, ausgewaschen und geschwächt durch Kaffee.

Das erste Gericht waren Brot und Käse, zu Haufen geschichtet. Dann folgte eine Fleischsuppe mit 'Fettaugen'. Die dritte Speise bildeten geräucherter Schweinespeck, schöne, breite, ranzige Stücke und grosse Scheiben Schinken. Darauf folgte eine magere Suppe (ohne Fettaugen), eine Mehlsuppe, in welcher gebratene Brotscheiben, Dörrbirnen und Erbsen mitgekocht wurden, so dick, dass der eingesteckte Löffel gerade stehen blieb. Als fünfte Speise folgte eine Brot- und Gerstensuppe (in der Stampfe bearbeitete sogenannte Rollgerste). Als sechste Speise wurde ein grosser Hafensuppe mit Dörrkirschen drin aufgetischt. Darauf machte sich die Gesellschaft hinter eine «risada», d.h. gekochten Milchreis. Als Getränk wurde dazu Milch gereicht. Dann wurden die Pfaffenbohnen, mit Honig übergossen, aufgetragen. Den Schluss machte als neunte Speise geschwungener, süsser Nidel mit grossen und schönen Krapfen dazu.»

Nach der Vesper (Nachmittagsgottesdienst) setzte man sich wieder zu Tisch, und die Mutter servierte luftgetrockneten Schinken, Bindenfleisch, Würste, Speck, Krapfen und Petta.

Um 1890 wurden im Lugnez an einer perdanonza folgende Speisen serviert: Man begann das Mahl mit einer Gerstensuppe, in der auch Bohnen, Schinken und Salsiz (andutgel) gekocht wurden. Dann folgten Blutnudeln (uatsch) mit Zucker und Zimt bestreut und mit Wein übergossen. Darauf wurde treppa serviert. Hernach machte sich die Tischgesellschaft an eine Platte mit gekochtem Schinken, Zunge und Kartoffeln. Dann war die Reihe an einem Schafsragoût mit gekochten Dörrpflaumen. Darauf folgte eine Hammelkeule, garniert mit Teigwaren (Maccaroni), und als Nachtisch wurden Petta und Pfaffenbohnen angeboten. Die früher bei einer Festmahlzeit unentbehrlichen Krapfen kannte man bereits nicht mehr. Dagegen zierten Kartoffeln den festlichen Tisch.

Nach dem Nachmittagsgottesdienst wurden Kaffee, Petta, Schinken, Speck und Creflis serviert.

Eine derartige Gastfreundschaft erforderte grosse Aufwendungen, wenn man bedenkt, dass eine wohlhabende Familie dreissig und mehr Personen reichlich zu bewirten hatte. Aber diese Auslagen wurden früher weniger empfunden, da die Lebensmittel grösstenteils aus der eigenen Wirtschaft stammten und die Nahrungsmittel damals auch viel billiger waren.

In den letzten Jahrzehnten sind die Mahlzeiten an den Kirchweihfesten einfacher, die auswärtigen Besucher seltener geworden und beschränken sich meist auf die engere Verwandtschaft. Denn gerade der Kostenpunkt ist es, der den Lugnezer heute immer mehr davon abhält, bei solchen Anlässen in alter Weise wie seine Vorfahren offene Tafel zu halten.

Honigsonntag (Vals: Hungsunntig)

Er war eine Art Nachkirchweih am Sonntag nach St. Peter und Paul (29. Juni). Seinen Namen hat der Tag vom Valserhonig, mit dem Mehlspeisen und Backwerk übergossen wurden. Die junge Generation in Vals kennt diesen Brauch nicht mehr.

Erntefeste (rom.: las ventschidas)

In der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts sind die fröhlichen Erntefeste im Lugnez aufgegeben worden. In der Nova Gassetta Romonscha klagt ein Einsender im Jahre 1861, dass die Erntefeste verschwinden. Eine poesievolle Zeit habe sie noch gekannt. «Ein las lavurs finidas, fan ins legras ventschidas!» (Sind die Arbeiten beendet, macht man ein fröhliches Erntefest!) Es sei ein schöner Brauch gewesen, wenn nach Beendigung der Erntearbeiten der Vater mit der Mutter, den Kindern, Knechten und Mägden ein gutes Essen gab, das mit Freude und Spass, mit Singen und Spielen gewürzt war. Die üblichen Gerichte waren Fleisch, Krapfen oder Apfelkühli und zum Nachtessen Capuns und Kraut.

Landsgemeinde, Gerichtstage und Märkte

Diese Anlässe boten Gelegenheit zum Essen und Trinken in den Wirtschaften. Das gesellige Mahl ist ja bei allen Völkern seit jeher ein willkommenes Anlass gewesen, sich von Zeit zu Zeit aus dem alltäglichen Dasein in einen Zustand gesteigerter Lebensfreude zu heben⁷⁶. Die Gasthäuser spielten früher mehr als heute eine grosse Rolle als Orte der politischen Meinungsbildung. Dort trafen sich die Männer und besprachen das Tagesgeschehen und die politischen Ereignisse im Tal und in den Drei Bünden. Im Freistaat der Drei Bünde wirkten sich die sogenannten Ämterpraktiken besonders arg aus. Um ein Amt zu erhalten, musste der Bewerber seinen Wählern zu trinken geben, d. h. die Stimmen kaufen, was an Sonn- und Feiertagen vor den Landsgemeinden Anlass zu ausgedehnten Trinkgelagen gab.

Im grossen Oberländerkapitel, gehalten in Vals am 7. Juni 1639 und 1640, fortgesetzt in Sagens, wurde die Bestimmung erlassen, dass es den Priestern verboten sei, die Ilanzer Märkte zu besuchen⁴. Es war dem Ansehen des Klerus sicher nicht zuträglich, wenn sich dieser in jenen politisch unruhigen Zeiten in den Wirtschaften zum Ärger der nicht gleichgesinnten Tischgenossen in die Tagespolitik mischte. Die katholischen Weltgeistlichen waren aber fast gezwungen, die Märkte zu besuchen, weil sie früher ihre Pfrundgüter meist selbst bewirtschafteten. Noch 1890 sah man einen solchen geistlichen Ökonomen auf dem Ilanzer Markt.

Primiz (rom.: la messa nuviala)

Noch feierlicher und reichhaltiger als jedes andere Festmahl sind die Primizmähler, denn eine Primiz ist nicht nur ein Hochfest für die Angehörigen

des Neupriesters, sondern für die ganze Dorfgemeinschaft. Bei solchen Festmahlzeiten bekommt man – zwischen den Reden und Trinksprüchen – in zahlreichen Gängen das Seltenste und Beste, was bäuerliche und bürgerliche Kochkunst in edlem Wettstreit miteinander zu bieten imstande sind.

Taufmahl (rom.: la visdaglia)

Einige Zeit nach der Taufe wird die ganze Verwandtschaft zum Taufmahl eingeladen. Als feste Bestandteile gehörten zu dieser Mahlzeit die Weinsuppe und die Weinschnitte (rom.: tartinas en vin). Weissbrötchen werden in Scheiben geschnitten und in eine Mischung von Wein, Zucker, Zimt und Nelken getaucht. Dann dreht man sie in einem Rührei und backt die Schnitten in heissem Schmalz. Sie werden mit Zucker und Zimt bestreut. Von den Weinschnitten darf auch jeder Teilnehmer am Mahl mit nach Hause nehmen, um seinen Angehörigen einen schwachen Nachklang von den genossenen Köstlichkeiten zu bieten.

Früher war es auch üblich, dass Verwandte und Bekannte die Wöchnerin besuchten, zu deren Hochzeit sie geladen gewesen waren, und ihr dabei eine Gabe brachten. Solche Gaben bestanden in Brot, Eiern, Hühnern, in neuerer Zeit auch Zucker und Kaffeebohnen. Natürlich wurden solche Besucherinnen auch reichlich bewirtet.

Der Wöchnerin wird ein besonderes gelbes Eierbrot geschenkt (rom.: petta de pigliola, Lugnez: furtada). Diese Kuchen werden mit möglichst vielen Eiern gemacht. Auch die Hühnersuppe wird der Wöchnerin serviert, während sonst das Huhn im Speisezettel während des ganzen Jahres fehlt⁴⁸.

Totenmahl (rom.: past de bara, gentar de bara)

Das Totenmahl gehört wie das Mahl am Kirchweihfest zu den alten Sippenmählern, bei welchen sich die Verwandtschaft zusammenfand. Von Wohlhabenden werden diese Mahlzeiten oft dazu benützt, ihren Reichtum zu zeigen.

Nach der Beerdigung werden der Geistliche, Verwandte, Freunde und Auswärtige zu einem Mahl nach Hause oder in eine Wirtschaft eingeladen. Nach dem Mahle wird für den Verstorbenen nochmals gebetet, dann kehren alle nach Hause zurück. In den letzten Jahrzehnten ist das Totenmahl einfacher geworden. In früheren Jahrhunderten spielte dieses Mahl eine wichtige Rolle und bedeutete für die Hinterlassenen oft eine beträchtliche Ausgabe. In den bereits erwähnten Verordnungen des grossen Oberländerkapitels von 1639/40 wird den Geistlichen empfohlen, an den Totenmählern nicht teilzunehmen, weil oft zu grosser Aufwand gemacht wird und dabei die Erben zu stark belastet werden.

Lehmann schreibt 1797, dass das Andenken an die Verstorbenen um so länger erhalten bleibt, je mehr Saum Wein bei ihren Begräbnissen ausgeschenkt worden sind⁵⁹.

Eine oder zwei Wochen nach dem Todesfall liessen früher die Erben Korn, Brot und Salz, seit dem letzten Jahrhundert auch Maismehl an die Bedürftigen des Ortes austeilten. Manche arme Familie wurde auf diese Weise für das ganze Jahr mit Salz versorgt.

Allerseelen (rom.: il di dellas olmas)

Früher versuchte man, zur Seelenruhe der Verstorbenen durch das Almosen der Allerseelenbrote (rom.: las punschas dellas olmas, Vals: Seelabretli, Tirol: Sealazalta) beizutragen. Die Allerseelenbrötchen kennt man heute im Lugnez nicht mehr.

St. Nikolaus (rom.: Sontga Clau, Vals: Sanna Chlas)

Am Fest des hl. Nikolaus (6. Dezember) erhielten in Vals die Kinder «Hungbrütschi», eine Brotschnitte, mit Butter und Honig bestrichen. Im Lugnez wurden den Kindern Dörrobst und Nüsse geschenkt. Bis zum Ersten Weltkrieg gab es an Weihnachten keine Bescherung, denn es war St. Nikolaus, der die Geschenke brachte. Unter dem Einfluss des lutherischen Deutschlands wurden auch im Lugnez in neuerer Zeit das Weihnachtsfest das Fest der Bescherung.

– Chics (Knoten, Haarknoten)

Am St. Nikolaus-Tag und an Neujahr schenkten die Paten ihren Patenkindern chics. Ein Teigstrang wird so gebogen und geknüpft, dass die verdickte Stelle den Leib eines Vogels darstellt, während die einfachen Teigenden Kopf und Schwanz bilden. Die chics werden mit andern Geschenken in ein Tüchlein gebunden und den Patenkindern geschenkt. Früher war es ein Hahn für die Knaben und eine Henne für die Mädchen. Dieses «Hennabrot», das an Patenkinder verschenkt wird, kennt man auch in der Inner- schweiz, im deutschsprachigen Teil des Kantons Bern und im Tirol^{136, 104}.

15. Vom Trinken

Das Trinken nimmt bei allen Völkern und zu allen Zeiten neben dem Essen eine gleichberechtigte Stellung ein.

Wasser

Im Lugnez spenden in jedem Dorf und Weiler zahlreiche Brunnen köstliches, frisches Wasser. Neben der Milch war das Wasser seit Jahrhunderten das vorzüglichste Getränk der Lugnezer.

Milch

Vollmilch, Magermilch, Buttermilch und Schotte wurden als Getränke verwendet. Während der Erntearbeiten wurde panada oder scotga gaglina (Brotschnitten und etwas Zieger in Wasser gekocht) den Leuten gereicht. Wenn es die Mittel erlaubten, fügte man dem Wasser Milch bei, in Butter gebratene Brotschnitten und zwei bis drei Eier, ähnlich der rüsümada im oberen Tessin. Den Valsern diente als Sommergetränk das Ziegerwasser. Getrockneter Zieger wurde in Wasser geschnetzelt und dann gesotten, wobei noch etwas Milch zugefügt wurde.

Diese Getränke wurden um 1860 allmählich durch den Kaffee ersetzt.

Kaffee

Im Abendland ist der Kaffee zuerst am Hofe Ludwig XIV. in Paris getrunken worden, wohin ein Gesandter Mohammeds IV. die Bohnenfrucht der Kaffee-

stade gebracht hatte. Es mussten aber noch mehr als hundert Jahre vergehen, bis der Kaffee in Europa aus dem Luxusgetränk der Reichen zu einem billigen Genussmittel werden konnte³⁷. In Graubünden wurde der Kaffee bereits anfangs des 19. Jahrhunderts entlang der Passstrassen tägliches Nahrungsmittel. Im abgelegenen Lugnez fand der Kaffee zuerst als Getränk bei Festmahlzeiten in den ersten Jahrzehnten des 19. Jahrhunderts langsam Eingang und wurde um 1860 tägliches Nahrungsmittel. Besonders durch den Kaffeersatz wurde dieses Getränk stark verbilligt. Die als Wurzelzichorie (*Cichorium intybus sativa*) herangezüchtete Wegwarte wurde seit 1770 industriell verarbeitet und kam seit der Mitte des vorigen Jahrhunderts als wohlfeiler Kaffeersatz ins Lugnez. Dadurch eroberte sich der Kaffee die Gunst aller Lugnezer und den besonderen Zuspruch der Frauen. Man muss die sorgsam gehüteten, grossen Kupferhären in den Küchen der Lugnezerinnen gesehen haben, um eine Vorstellung von der Hochschätzung und Anhänglichkeit zu der allerdings oft schwachen Bohnenbrühe zu gewinnen. Fünf bis sechs Kaffeebohnen mussten pro Person genügen. Dabei wurden diese teilweise ersetzt oder ergänzt durch geröstete Gerste oder Erbsen. Bei manchen alten Bäuerinnen ist der Kaffee geradezu das Hauptnahrungsmittel. Wenn die Kaffeebohnen zur Zubereitung allzu sparsam abgezählt wurden, nannte der Lugnezer ein solches Gebräu «*aua da Sontga Clara*» (Wasser der hl. Klara). Wenn mit Wasser verdünnte, gesottene Milch dem Kaffee zugefügt wurde, nannte der Valser dieses Getränk «*Tünni*».

Der Kaffee wurde früher meist ungezuckert genossen. Gesüssten Kaffee gab es nur an Festtagen. Kein anderes Nahrungs- oder Genussmittel hat die seit Jahrhunderten gleichgebliebenen Mahlzeiten im Alltag derart verändert wie der Kaffee. Der Verbrauch an Brot, Käse und Butter hat stark zugenommen, und Suppe und Mus wurden langsam verdrängt.

Tee

Im Gegensatz zum Kaffee wird der Tee aus einheimischen Kräutern und Blüten nur zu Heilzwecken verwendet.

Alkoholische Getränke

Anfangs des 17. Jahrhunderts scheint wie in andern Gebieten der Alpen auch in den Tälern der Drei Bünde ein übermässiger Wein- und Branntweingenuss geherrscht zu haben. Der regelmässige Genuss dürfte für die Bewohner an den Passstrassen zutreffen, während sich die Männer in den vom Verkehr abgeschlossenen Talschaften eher zeitweilig dem Trunke ergaben. Der Kapuzinerpater Stefano schreibt 1652 in seinem Missionsbericht:

«... dass zu den grossen Übeln des Bündner Volkes auch das übermässige Trinken gehöre, das man vielfach nicht einmal als ein solches betrachte, sondern oft als ein Akt der Höflichkeit oder Geselligkeit. Die Leute tranken tage- und nächtelang. Daraufhin schliefen sie auf den Bänken, wo sie getrunken hatten. Seltsam, dass das Trinken jeden Handel, jeden Vertrag begleiten musste. Beim Tauffest, beim Begräbnis, bei Wahl- und Gerichtstagen wurde immer getrunken. Hohe Feste wie Weihnacht, Ostern, Pfingsten feierte man in der Wirtschaft und von diesem ungezügelter Hang des Volkes zum Wein lässt sich jedes Laster gegen den Glauben erklären... Dieser Missbrauch hat zum grossen Teil aufgehört, doch nicht gänzlich»⁶¹.

1605 unterbreitete der Bundestag des Grauen Bundes den Hochgerichten einen Antrag zu einem Sittenmandat, das u. a. das Volk zur Mässigkeit in Essen und Trinken aufforderte¹¹. Die Statuten des Grauen Bundes von 1713 bestimmten, dass Volltrinken gleich bestraft werde wie das Spielen. Der Schuldige bezahlt das erste Mal eine Krone, das zweite Mal zwei Kronen, das dritte Mal drei Kronen. Gleicherweise wird derjenige bestraft, der die anderen zum Trinken nötigt.

Branntwein (rom.: il vinars)

Die alten Kulturvölker kannten den Branntwein nicht. Erst die Araber stellten durch Destillation des Weines ein solches Getränk her, benutzten es aber nur als Arznei.

Früher besaßen einzelne Bauern des Lugnez noch die kleinen Brennhäfen. Sie brannten für sich und ihre Dorfgenossen manch «Tränklein». Eine hohe Stufenleiter führt vom Branntwein oder Schnaps aus Kirschen über Vogelbeeren, Kümmel, Holunder, Wacholder bis zum vortrefflichen Enzian. Zwischen Weihnacht und Aschermittwoch erhielt jeder männliche Besucher neben Birnbrot Schnaps aufgetischt. Eine Bündner Spezialität, die man auch im Lugnez kennt, ist der Röteli. Schnaps, gedörnte schwarze Kirschen, etwas Vanille und Zimt werden gemischt, in einer Flasche während vierzehn Tagen stehen gelassen und dann Zuckersirup zugefügt.

Vor und nach dem Ersten Weltkrieg drohte der übermässige Schnapsgenuss auch im Lugnez zu einer Gefährdung der Volksgesundheit zu werden, namentlich der billige, in Fabriken erzeugte Schnaps. In den letzten Jahrzehnten ist eine Besserung eingetreten, indem nun mehr Wein und Bier konsumiert werden. Die Gärungsalkohole sind bei mässigem Genuss weniger gesundheitsschädlich als der industriell erzeugte Fusel.

Wein (rom.: il vin)

Früher spielte der Wein nicht nur als Genussmittel, sondern auch als Stärkungsmittel für die Genesenden, ja sogar als Heilmittel eine grössere Rolle als heute. Wein kam als Getränk meist nur bei Festmahlzeiten, an Hochzeits- und Primiztagen auf den Tisch. Die Mehrzahl der Lugnezer Bauern musste ihre Gelüste nach Wein im Wirtshaus befriedigen. Solche Gelegenheiten boten sich an der Landsgemeinde und an Markttagen. Getrunken wurde der welsche Wein oder Veltliner, der auf Saumpferden aus den Untertanengebieten geholt wurde.

– Stutzwein (rom.: il vin de cavals, vin de frastga)

Neuvermählte schenkten am Hochzeitstag der Knabenschaft des Dorfes ein Lägel Wein (1 Lägel = 75 Liter). Dieser Brauch war früher weitverbreitet¹³. Beim «Vertrinken» gab es oft Streit, da die Gewalttätigen die Schwachen verdrängten. Bisweilen setzte es eine nachhaltige Bombardierung mit Holzscheitern aus der Holzbeige ab. Im Hinblick auf diese Missstände verbot der damalige Pfarrer Florentini in Vals diesen alten Brauch (Nicolaus Franciscus Florentini von Müstair, Pfarrer in Vals von 1818 bis 1824, Bischof von Chur 1859–1876). Im übrigen Lugnez hat sich die Gepflogenheit bis in die neuere Zeit erhalten.

– Friedensschluss

Zwei in Zwietracht Liegende werden dadurch versöhnt, dass man einen

davon veranlasst, dem andern zuzutrinken. Erwidert dieser den Trunk durch Anstossen oder Trinken aus dem angebotenen Glas, so ist der Friede geschlossen.

– Kauf und Verkauf

Bei Käufen und Verkäufen und beim Eingehen von Verpflichtungen, bei mündlich abgeschlossenen Anstellungsverträgen wurde Wein getrunken. Der Trunk besass eine bindende und verpflichtende Kraft.

– Zutrinken

Das Zutrinken ist heute noch eine schlimme Unsitte und bereitete den Moralpredigern seit jeher den grössten Verdross. Dieser Brauch, durch den man einen Gast zum Trinken zwingen kann, bildete immer eine Gefahr schweren Missbrauchs. Eine Weigerung, den Zutrink zu erwidern, wurde einst als schwere Ehrverletzung aufgefasst und hatte auch blutige Schlägereien zur Folge.

16. Tabak

Ein Überblick über das Essen und Trinken der Lugnezer wäre nicht vollständig, wenn man dabei nicht auch den Tabakgenuss erwähnen würde. Das Rauchen hat man zu Beginn allgemein für ein Tabaktrinken gehalten, und das Tabakkauen kann wohl als eine Abart des Essens bezeichnet werden.

Die Entdecker Amerikas brachten den Tabak nach Europa. Zu Anfang des 18. Jahrhunderts drang das Rauchen bis in die entlegensten Dörfer der Alpen⁵⁴. Tabak gehörte schon anfangs des 18. Jahrhunderts zu den von den Zurzacher Messen nach Graubünden transportierten Waren¹⁰.

Pfeife

Zum Rauchen verwendete man einst nur Pfeifentabak. Der Lugnezer bediente sich der langen, hängenden Pfeife. Nach der Herkunft heisst sie Tirolerpfeife (rom.: la miola). Später wurden auch kürzere Pfeifen mit gebogenem Mundstück mit oder ohne Deckel benützt. Am Werktag rauchte der Bauer die Pfeife und am Sonntag die Brissago, die stark fermentierte Toscani und seltener den Stumpen. Noch vor 50 Jahren gab es Frauen im Tal, die regelmässig Pfeife rauchten. Heute rauchen junge Frauen Zigaretten im und ausser Haus, wie es überall üblich geworden ist.

Sparsame Leute stopften früher statt Tabak Heublumen (rom.: ils flucs, Vals: Flux) in die Pfeife. Die Valser gaben deshalb den romanischen Lugnezern den Übernamen «Fluxraucherli».

Brissago

Die Brissago ist etwa 20 cm lang, 3 bis 4 mm dick, und die Tabakblätter sind satt um einen Strohalm gerollt. Sie ist stark gebeizt und mit einem Mundstück aus Stroh versehen. Vor dem Rauchen wird der Strohalm entfernt. Brissago und die etwa 8 cm langen Toscani sind eine Spezialität des Tessins. Die Herstellung der Brissago begann in den dreissiger Jahren des 19. Jahrhunderts. Ihr Vorbild war die Virginia der österreichischen Tabakregie. Der Name der Ortschaft, wo die Brissago hergestellt wird, wurde auf die Zigarre übertragen³⁶.

Zigarette

Um 1870 kam das Zigarettenrauchen auf. Es erhielt einen grossen Aufschwung im Ersten Weltkrieg. Heute hat die Zigarette Pfeife und Brissago stark verdrängt.

Schnupfen (rom.: *trer presa, trer tabac*)

Als verfeinerte Form des Tabakgenusses hat lange Zeit bei Herren und Bauern das Schnupfen gegolten. Es war in der ersten Hälfte des 17. Jahrhunderts in Spanien, Frankreich und Italien allgemein üblich und hat sich von da in den Alpenländern verbreitet. Eine mit feinem schwarzbraunem Nasenpulver gefüllte, kunstvoll gearbeitete Schnupftabakdose galt im Lugnez nicht nur bei Kapuzinern und Pfarrherren, sondern auch bei Bauer und Bäuerin als wertvoller Besitz. Heute muss man sich ins Museum begeben, um ein solches Schaustück zu sehen. In der milden Lage von Peiden haben die Kapuziner für sich und ihre Mitbrüder im Tal den Tabak im Garten immer selbst gezogen. Mit zunehmendem Wohlstand und der Bekanntschaft mit neuen Genüssen kam dieses unschuldige Reizmittel in den letzten Jahrzehnten beinahe ausser Gebrauch. Nur ältere Leute schnupfen vereinzelt heute noch.

Tabakkauen (rom.: *sliñar*, Vals: *schigge*)

Kaum noch zu bemerken ist heute das Tabakkauen oder «Schiggen», das früher besonders ältere Männer zufriedengestellt hat. Das Tabakkauen nannte man nach der französischen Tabakmarke «Tabaca chique» = «schigge». Diese Art des Tabakgenusses hielt zwar die Luft rein, verunreinigte aber desto mehr die Fussböden, da die «Schigger» häufig ausspuckten und dabei selbst oft die Würde des Ortes nicht achteten, so dass der Fussboden zwischen den Kirchenbänken der Männer manchmal wie mit brauner Kautabak-Brühe gebeizt erschien. An einigen Orten musste der Tabakkauer seinen «Schigg» (rom.: *la cluntga*) vor dem Betreten des Gotteshauses aus dem Mund nehmen und den Tabakklumpen auf ein Mauergesims oder die Friedhofmauer legen, wobei er sich den genauen Standort seines «Schiggs» in der langen Reihe der übrigen Klumpen der Kirchgänger merkte. Nach dem Gottesdienst nahm er wieder seinen eigenen «Schigg», sofern nicht ein besonders habgieriger Dorfgenosse den schönsten und saftigsten zuvorkommend eingesteckt oder ein Spassvogel die Reihenfolge verändert hatte.

17. Schlussbetrachtung

Die Kost der Lugnezer war sehr gleichförmig und einfach. Sie war den gegebenen Möglichkeiten der Erzeugung wie auch der Arbeitsleistung angepasst. Der bäuerliche Lebensrhythmus früherer Jahrhunderte unterschied sich wesentlich von dem unserer städtischen Welt. Gegenüber den heutigen, durch das ganze Jahr fast gleichen Mahlzeiten steht jene alte bäuerliche Welt, in der sehr fette Tage und Wochen (Schlachtzeit, Fasnacht, Kirchweih und Erntezeit) wirklich kargen Jahreszeiten gegenüberstanden, und die überreiche Speisefolge der Feste war ungleich grösser als heute¹⁰¹. Die jahrhundertalten Essgewohnheiten haben sich im 19. Jahrhundert stark geändert. Um 1800 erscheint die Kartoffel auf dem Werktagstisch des Lugnezers. In der

zweiten Hälfte des letzten Jahrhunderts verdrängte die Kaffee-Brot-Speise langsam Suppe und Mus. In neuerer Zeit waren der Rückgang des Ackerbaues, die Erschliessung der Verkehrswege, die einsetzende Geldwirtschaft und neue Methoden in der Konservierung der Lebensmittel die Ursache, dass sich die Ernährungsweise der Lugnezer der städtischen Kost angeglichen hat. Auch das Aufkommen bürgerlicher Esssitten (Getrenntessen der verschiedenen Speisen, Essen aus dem eigenen Teller mit Messer und Gabel) und die Zunahme des Fleischgenusses verursachten das Verschwinden der breiartigen Gerichte.

Speisegeographisch gehört das Lugnez zum inneralpinen Ackerbaugebiet, das sich längs der Alpen vom Wallis über Graubünden, Vorarlberg, Tirol, Salzburg nach Steiermark und Kärnten erstreckt. Charakteristisch für dieses Gebiet sind die reichlich mit Butter oder Schmalz gekochten Mehlspeisen. Für Graubünden kommt noch die Vielfalt verschiedener vortrefflicher Würste dazu. Alle Mehlspeisen, die in der vorliegenden Arbeit erwähnt sind, ausgenommen die capuns, finden wir gleich oder ähnlich zubereitet in diesem Ackerbaugebiet.

Im Gegensatz zur Ernährungsweise im alpinen Ackerbaugebiet steht die Hirtennahrung der Innerschweiz, die bis vor hundert Jahren vorwiegend auf Milch und Milchprodukten mit Zugabe von Brot und Dörrfrüchten als Brotersatz beruhte. Im schweizerischen Mittelland und in Süddeutschland findet man ebenfalls ein Überwiegen von Mehlspeisen, aber keine Butter und kein Schmalz. Die Butter war dem Verkauf oder dem Tausch gegen andere Lebensmittel vorbehalten. Hingegen wurden beim Kochen Schweinefett und Mohnöl ausgiebig verwendet. Dazu kamen Gemüse und Dörrobst.

Ranziger Speck, ranziges Schmalz, verschimmeltes Brot und ranzige, verschimmelte Würste, dazu kaltes Wasser getrunken, verursachten oft Krankheiten. Diese rafften Männer und Frauen oft im Alter von 50 bis 60 Jahren dahin. Abgesehen von diesem Übel, darf man wohl sagen, dass die Kost unserer Vorfahren mit dem schwach ausgemahlten Getreide und dem regelmässigen Genuss von Sauerkraut sicher gesünder war als die heutige Ernährung mit denaturierten Nahrungsmitteln und übermässigem Fleischgenuss.

Diese Arbeit möge als bescheidener Beitrag zur Lugnezer Heimatkunde gedacht sein. Sie soll aber gleichzeitig eine Anregung dafür sein, sich mit diesem Teilgebiet der Volkskunde zu befassen.

Zum Schluss möchte ich allen Lugnezerinnen und Lugnezern auch an dieser Stelle für ihre bereitwillige Mithilfe an dieser Arbeit herzlich danken.

Quellen- und Literaturverzeichnis

Ungedruckte Quellen:

¹ Arpagaus Gion Murezi: Historisch-geographische Studie über das Lugnez. Maschinenschrift. Privatbesitz.

² Demont: Chronik der Familie de Mont. Handschrift. Privatbesitz.

³ Demont Chr.: Longnetz ein Hochgericht im Oberen-Grauen Bunde und dessen Beschreibung. Manuskript im Pfarrarchiv Pleiv/Villa GR.

⁴ Rüttimann Ph. A.: Chronik der Pfarrei Vals. Handschrift. Pfarrarchiv Vals GR.

Gedruckte Quellen:

- ⁵ Bener G.: Beiträge zur Hebung der bündnerischen Volkswirtschaft. 2. Heft. Chur 1930.
- ⁶ Bircher Ralph: Wirtschaft und Lebenshaltung im schweizerischen «Hirtenland» am Ende des 18. Jahrhunderts. Diss. Zürich/Lachen 1938.
- ⁷ Brockmann-Jerosch H.: Surampfele und Surchrut. Neujahrsblatt. Hg. von der Naturforschenden Gesellschaft in Zürich. Zürich 1921.
- ⁸ Brockmann-Jerosch H.: Unser täglich Brot. In: Wissen und Leben 24 (1923) (Neue Schweizer Rundschau).
- ⁹ Brockmann-Jerosch H.: Schweizer Volksleben. Bd. I. Erlenbach/Zürich 1929.
- ¹⁰ Buc Stephan: Beiträge zur Verkehrsgeschichte Graubündens. Chur 1917.
- ¹¹ Bundi Martin: Stefan Gabriel. Chur 1964.
- ¹² Burkart Walo: Crestaulta. Eine bronzezeitliche Hügelsiedlung bei Surin im Lugnez. Basel 1946.
- ¹³ Caduff Gian: Die Knabenschaften Graubündens. Chur 1932.
- ¹⁴ Caduff Moritz: Die wirtschaftlichen Verhältnisse am Ende des Freistaates der Drei Bünde. Bündner Monatsblatt. Chur 1969.
- ¹⁵ Caminada Christian: Zeitseelsorge und Volkstum. Sep. A.: Die Seelsorge heute. Luzern 1945.
- ¹⁶ Caminada Christian: Die verzauberten Täler. Olten 1961.
- ¹⁷ Campell Ulrich: Zwei Bücher rätischer Geschichte. I. Topographische Beschreibung. Deutsch von C. v. Mohr. Chur 1851.
- ¹⁸ Candinas Lecj: Il cavagl en Surselva. Igl Ischi. XLI Annada. Mustér 1955.
- ¹⁹ Capaul Seb.: Über das Lugnez. Bündnerisches Monatsblatt. Chur 1945.
- ²⁰ Capul G.B.: Enzacons pertratgs davart l'economia en Lumnezia. Il Glogn. Calender Romontsch. Glion 1947.
- ²¹ Curti P.N.: Die Butterlampe. In: Schweizerisches Archiv für Volkskunde. Basel 1911.
- ²² Decurtins C.: Rätoromanische Chrestomathie. 13 Bde. Erlangen 1896–1919.
- ²³ Dicziunari Rumantsch Grischun. Bd. I, Fasz. 61. Cuoiria 1939–1963.
- ²⁴ Dorschner Fritz: Das Brot und seine Herstellung in Graubünden und Tessin. Diss. Winterthur 1936.
- ²⁵ Dürst Elisabeth: Die wirtschaftlichen und sozialen Verhältnisse des Glarnerlandes an der Wende vom 18. zum 19. Jahrhundert. Diss. Zürich/Glarus 1951.
- ²⁶ Ebel Joh. Gottfried: Schilderung der Gebirgsvölker der Schweiz. Bd. I. Leipzig 1798.
- ²⁷ Ebel Joh. Gottfried: Anleitung auf die nützlichste und genussvollste Art die Schweiz zu bereisen. Zürich 1810.
- ²⁸ Eckstein Ingeborg: Bauernkost im Innviertel. Diss. Innsbruck 1949.
- ²⁹ Eugster G.: Beiträge zur Monographie des Bündner Oberländershafes. Diss. Zürich 1921.
- ³⁰ Fäsi J. C.: Staats- und Erdbeschreibung der ganzen Helvetischen Eidgenossenschaft. 4 Bde. Zürich 1768.
- ³¹ Fink Hans: Verzaubertes Land. Volkskult und Ahnenbrauch in Südtirol. Innsbruck 1969.
- ³² Forrer J.: Geschichte und Aufbau der Braunviehzucht des Kantons Graubünden. Chur 1938.
- ³³ Frick R. O.: Notes de folklore lumnézien. In: Archives suisses des traditions populaires. Bâle 1930.
- ³⁴ Gams Helmut: Seit wann gibt es in Tirol Knödel, Plenten und Kesten? In: Tiroler Heimatblätter. Innsbruck 1940.
- ³⁵ Gassetta romontscha vom 2. 9. 1886 Mustér.
- ³⁶ Geiger P. und Weiss R.: Atlas der schweizerischen Volkskunde. I. Teil. Erlenbach/Zürich 1962.
- ³⁷ Goetz W.: Speise und Trank vergangener Zeiten in deutschen Landen. Basel 1882.

- ³⁸ Hager K.: Verbreitung der wildwachsenden Holzarten im Vorderrheintal. Bern 1916.
- ³⁹ Hager K.: Flachs und Hanf und ihre Verarbeitung im Bündner Oberland. In: Jahrbuch des SAC 1918. Bern 1919.
- ⁴⁰ Hauser Albert: Vom Essen und Trinken im alten Zürich. Zürich 1961.
- ⁴¹ Herzog P.: Die Bezeichnung der täglichen Mahlzeiten in den romanischen Sprachen und Dialekten. Diss. Zürich 1916.
- ⁴² Heyne Moritz: Fünf Bücher deutscher Hausaltertümer. Bd. 2. Das deutsche Nahrungswesen. Leipzig 1901.
- ⁴³ Hintze K.: Geographie und Geschichte der Ernährung. Leipzig 1934.
- ⁴⁴ Hoffmann-Krayer E.: Feste und Bräuche des Schweizervolkes. Zürich 1913.
- ⁴⁵ Höfler Max: Weihnachtsgebäcke. Wien 1905.
- ⁴⁶ Höfler Max: Ostergebäcke. Supplementheft IV. In: Zeitschrift für österreichische Volkskunde XII (1906).
- ⁴⁷ Höfler Max: Gebädbrote der Faschings-, Fastnachts- und Fastenzeit. Wien 1908.
- ⁴⁸ Höfler Max: Gebädbrote bei der Geburts-, Wochenbett- und Tauffeier. In: Zeitschrift für österreichische Volkskunde XV (1909).
- ⁴⁹ Hubatschek Erika: Über die Alltagskost beim Tiroler Bergbauern. Schlern-Schriften. Innsbruck 1948.
- ⁵⁰ Huber Aloys: Am Trunser Pferdemarkt. In: Vaterland No. 183–186, 1912.
- ⁵¹ Ilg Karl: Landes- und Volkskunde, Geschichte, Wirtschaft und Kunst Vorarlbergs. Volkstümliche Nahrungsweise. Bd. 3. Innsbruck 1961.
- ⁵² R. Jenny/J. A. von Sprecher: Kulturgeschichte der Drei Bünde im 18. Jahrhundert. Chur 1951.
- ⁵³ Jörger J.: Bei den Walsern des Valsertales. In: Schriften der Schweizerischen Gesellschaft für Volkskunde 10 (1947).
- ⁵⁴ Juon Paul: Pipa, presa e cluntga. Calender per mintga gi. Cuera 1937.
- ⁵⁵ Kasthofer Karl: Bemerkungen auf einer Alpen-Reise über den Susten, Gotthard, Bernardin und über die Oberalp, Furka und Grimsel. Aarau 1822.
- ⁵⁶ Kasthofer Karl: Bemerkungen auf einer Alpen-Reise über den Brünig, Bragel, Kirenzenberg und über die Flüela, den Maloya und Splügen. Bern 1825.
- ⁵⁷ Kranzmayer Eberhard: Kärntner Bauernkost und ihre Geschichte. Klagenfurt 1949.
- ⁵⁸ Lang-Reitstätter Maria: Villgrater Bergbauernkost. In: Wiener Zeitschrift für Volkskunde (1933).
- ⁵⁹ Lehmann H. L.: Die Republik Graubünden. I. und II. Teil. Magdeburg 1797.
- ⁶⁰ Maissen Felici: La vivonda en la superstiziun romontscha. Igl Ischi. XLVI annada. Mustér 1960.
- ⁶¹ Maissen Felici: Die Drei Bünde in der zweiten Hälfte des 17. Jahrhunderts. Aarau 1966.
- ⁶² Mang Hermann: Vom Essen in unseren Tälern. St. Kassian-Kalender. Brixen 1944.
- ⁶³ Maurizio A.: Die Getreide-Nahrung im Wandel der Zeiten. Zürich 1916.
- ⁶⁴ Messikommer H.: Aus alter Zeit. Sitten und Gebräuche im zürcherischen Oberlande. 3 Teile. Zürich 1909/1911.
- ⁶⁵ Messikommer H.: Die Pfahlbauten von Robenhausen. Zürich 1913.
- ⁶⁶ Meyer von Knonau G.: Die Verdrängung des Ackerbaues durch die Alpwirtschaft in schweizerischen Hochgebirgstälern. In: Jahrbuch des Schweizer Alpenclub 6 (1870).
- ⁶⁷ Muoth J. C.: Nachrichten über bündnerische Volksfeste und Bräuche. In: Schweizerisches Archiv für Volkskunde 2 (1898).
- ⁶⁸ Norrmann Gerh. Phil. Heinrich: Geographisch-statistische Darstellung des Schwizerlandes. Hamburg 1797.
- ⁶⁹ Oberkofler Joseph Georg: Knödel, Mus und Krapfen. Tiroler Bauernkalender. Innsbruck 1958.

- ⁷⁰ Pfister A.: Sur la carschen e digren della populaziun el Grischun. Annalas 28 (1914).
- ⁷¹ Pieth F.: Bündnergeschichte. Chur 1945.
- ⁷² Raschèr J. M.: Die Mineralquellen und Kuranstalt zu Peiden im bündnerischen Alpental Lugnez. Chur 1862.
- ⁷³ Rath Elfriede: Vom Essen und Trinken. Österreichische Volkskunde für Jedermann. Wien 1952.
- ⁷⁴ Röder O.W. und Tscherner v. P.C.: Historisch-geographisch-statistisches Gemälde der Schweiz. In: Der Kanton Graubünden. St. Gallen und Bern 15 (1838).
- ⁷⁵ Salis v. U.: Reise durch Lugnetz bis in das St. Peters Thal oder Vals. Der Sammler. Chur 1780.
- ⁷⁶ Schiedlansky G.: Essen und Trinken. Tafelsitten bis zum Ausgang des Mittelalters. München 1956.
- ⁷⁷ Schlossar Anton: Cultur- und Sittenbilder aus Steiermark. Graz 1885.
- ⁷⁸ Schmidt Georg C. L.: Der Schweizer Bauer im Zeitalter des Frühkapitalismus. Bern 1932.
- ⁷⁹ Schulte A.: Geschichte des mittelalterlichen Handels und Verkehrs zwischen Westdeutschland und Italien. Bd. I. Leipzig 1900.
- ⁸⁰ Schürer v. Waldheim Hella: Zur Geschichte und Verbreitung des Fladenbrotes in Europa. In: Zeitschrift für österreichische Volkskunde 20 (1914).
- ⁸¹ Sererhard N.: Einfalte Delineation. Neu bearb. und hg. von O. Vasella und W. Kern. Chur 1944.
- ⁸² Solèr Rest Antoni: Veglias isonzas alpestras en Surselva. Ischi, XXI. annada. Mustér 1928.
- ⁸³ Spescha Placidus: Sein Leben und seine Schriften. Hg. von F. Pieth, K. Hager und M. Carnot. Büimpliz/Bern 1913.
- ⁸⁴ Stebler F. G.: Am Lötschberg. Zürich 1907.
- ⁸⁵ Stebler F. G.: Das Goms und die Gomser. Zürich 1903.
- ⁸⁶ Stebler F. G.: Ob den Heidenreben. Zürich 1901.
- ⁸⁷ Steinmüller Johann Rudolf: Beschreibung der schweizerischen Alpen- und Landwirtschaft. Bd. II. Winterthur 1804.
- ⁸⁸ Stettler Otto: Grächen. In: Die Alpen. Monatsschrift des SAC IV. (1928).
- ⁸⁹ Stolz Otto: Zur Geschichte der Landwirtschaft in Tirol. Tiroler Heimat. Innsbruck 1930.
- ⁹⁰ Tavel v. Rud.: Die wichtigsten Änderungen in der Lebenshaltung der schweizerischen Hochgebirgsbewohner im Laufe des XIX. Jahrhunderts. Diss. Bern 1891.
- ⁹¹ Theobald G.: Das Bündner Oberland. Chur 1861.
- ⁹² Thomann H.: Ackerbau in Graubünden vor ca. 3000 Jahren. Jahresbericht der landwirtschaftlichen Schule Plantahof 1936/37 und 1937/38.
- ⁹³ Tschurtschenthaler P.: Das Bauernleben im Pustertal. Bozen 1935.
- ⁹⁴ Tuor Alfons: Il romontsch della Lumnezia. Annalas della società retoromontscha. XVII. Annada. Cuoiria 1903.
- ⁹⁵ Tuor P.: Il comitat de Laax. Ischi 1902 Chur, VI. annada.
- ⁹⁶ Veit L.A.: Volksfrommes Brauchtum und Kirche im deutschen Mittelalter. Freiburg i. Breisgau 1936.
- ⁹⁷ Vieli R.: Die Terminologie der Mühle in Romanisch Bünden. Chur 1927.
- ⁹⁸ Weiss Richard: Das Alpwesen Graubündens. Erlenbach/Zürich 1941.
- ⁹⁹ Weiss Richard: Volkskunde der Schweiz. Grundriss. Erlenbach/Zürich 1946.
- ¹⁰⁰ Weiss Richard: Bäuerliche Frühstücksspeisen. In: Atlantis 10 (1950).
- ¹⁰¹ Wiegelmann G.: Alltags- und Festspeisen. Marburg 1967.
- ¹⁰² Wirleitner Franz: Die Bauernkost im Lande Salzburg. Salzburg 1951.
- ¹⁰³ Wopfner Hermann: Die Bedeutung der Volkskunde für die Wirtschaftsge-schichte. Innsbruck 1932 (Veröffentlichungen des Museum Ferdinandeum, 12).
- ¹⁰⁴ Wopfner Hermann: Bergbauernbuch. 3. Lieferung. Innsbruck 1960.