

Plantas medicinalas grischunas

In guid nov cun maletgs e buns cussegls

DA GUIU SOBIELA-CAANITZ

■ **Tgi che s'interessa da cudeschs davart plantas medicinalas na po segir betg planscher ch'i dettia memia paucs. I dat strusch ina libreria senza almain insaquants exemplars da lez gener. Quai è in bun indizi. Insaco èn ins conscient che la medischina moderna po cuntanscher vaira bler, ma che la natira n'ha tuttina mai chalà da porscher agid a tgi che prenda il temp dui per s'infurmar.**

«Chi ha prescha per da seis temp», pon ins leger vi d'ina chasa d'Ardez. Tgi che n'ha betg prescha po guadagnar temp, sanadad ed enclieg per nossas plantas alpinas, legend il guid «concepì da la 'Pro Grigioni Italiano' (Pgi) da la Val Puschlav per preschentar la natira sco funtauna da bainesser ed accentuar l'enorma ritgezza botanica da la region (...). Giovanni Ruatti ha scrit (...) quest cudesch che resulta da perscrutaziuns realisadas da pratigants curativs, erborists, botanists locals, experts d'istorgia e da remedis natirals, femnas ed umens che han emprendì a tgirar ina relaziun speziala cun la natira (...). Ruatti ha rimnà il material cun fiu e flomma (...). Arianna Nussio [Brüsch], operatura culturala da la Pgi, era tuttafatg persvasa dal project, ha surveglià la lavur dals auturs e coordinà la gestiun e l'ediziun» (1). Ruatti è da la Val di Sole, a sidost da l'Ortler (Trentin), antruras part dal «Kronland Tirol» e che sumeglia la Val Puschlav; il Trentin interessa dadiugli il scenziads germanofons da la natira. Las pp. 11–13 èn in'«introducziun al diever da las plantas medicinalas»: Ra-

coglier, conservar, il tè dad ervas, l'infusiun, la tintura, il bogn, la cumpressa, la fashada, l'itg u pomada, la pulvra, il sirup, il suc, l'inhalaziun.

Artitgels da lexicon

Lura vegnan monografias alfabeticas da pliras plantas, cun fotografias ordvart artisticas da Serena Visentin che mussan mintga spezia en ses conturn natiral. Las bleras dattan era nums dialectals ord Puschlav e Brüsch, ils quals fan savens endament ils nums rumantschs: «Bédugn» (p. 26), «erba austina» (p. 46), «erba da San Giuan» (p. 58), «fràscian» (p. 52), «fròsula» (p. 74), «giünear» (p. 56, «ginaiver»), «peverèl» (p. 90, «timian», per vallader «pavradel» [2]), «téi» (p. 88, «tigl»), «urtiga» (p. 66). Ils singuls artitgels èn gia curts lexicons. Gia l'emprim (pp. 14–15), davart il pign (per talian «abete»), ina da las plantas principalas da noss gualds, cuntegn in recept d'itg cun ieli d'oliva, tschaira, sunscha e rascha da pign, lura cussegls per il diever medicinal da puschas, dascha e rascha-pign. L'artitgel davart il badugn (p. 26) cuntegn in recept da schampo cun feglia da badugn, urticla e fraissen. I s'enclegia che l'artitgel «chastagner» (pp. 34–35) cusseglia da cuschinar ris cun chastognas e verdura: «La chastogna segirava la spaisa per 120 dis da l'onn. Perquai din ins: 'La castègna la gh'al pan e'l furmacc'. La ruina da sia cultivaziun, pervi dal cancer da sia scorsa, ha stimulà 1991 a sanar ils gaudets da chastagners ed a fundar 2001 l'Uniu dals producents da chastognas da Brüsch; questa arranscha mintg'onn la 'Sagra della Castagna' cun la Pgi.» La

spurella d'er (*Equisetum arvense*) ha num a Puschlav «pisciola» (pp. 38–39); l'autur scriva: «Questa planta originara, apparida avant 250 milliuns d'onns, cuntegna numerus sals minerals (...). Ella è adattada per tgirar giugadiras (...). Ses num puschlavin 'pisciola' deriva dal fatg che la statura da la planta fa endament in pign ('pésc'), ma era dal bler urin ch'ins sponda suenter ch'ins ha bavi 'tè di pisciola'.» Il puletg (*Carum carvi*) «fa appetit, stimulescha la digestiun, era suenter las tschaveras las pli grassas, (...) e cunzunt cumbatta scufladiras (...). Ins ha chattà puletg sper furnels preistorics ed en fossas egipzianas anticas; el cumpara en recepts antics arabs e romans» (p. 43). L'autur dat quel da l'iel da l'erva s. Gion (*Hypericum perforatum*) e scriva: «Las perscrutaziuns las pli recentas conferman ch'ella cumbatta la depressiun; ella vegn oz testada cunter il virus dal Sida e cunter la malsogna d'Alzheimer» (p. 59). Ruatti rapporta: «Suenter la Segunda guerra mundiala e fin als onns settanta era la Val Puschlav il center d'in commerzi internaziunal da l'izun nair (*Vaccinium myrtillus*). Las firmas da Dario Plozza, dals ertavels Paganini, dals frars Triacca e da Luigi Bondolfi gievan mintga di per izuns nairs enfin a Colico en Vuclina e Pian Camuno en la Val Camonica. Lura pajav'ins dazi, emballava la rauba e la charginava sin il 'tren dals iziuns' che partiva da Campocologno per ils martgads da Turitg» (p. 65).

Remartgabla prestaziun culturala

Las pp. 100–102 dattan ina «survista da tschellas plantas medicinalas che cre-

schan en la vallada (...). Noss babuns sa stimavan fortunads, suenter il lung enviern, da raccogliar la foglia d'insaquants ervas e da mangiar finalmain salatas: Flur-chadaina, salvgia selvadia, (...) fegliascha e lavazza, sco er testas d'urticla». Il guid deditgescha las pp. 105–127 a plantas raras cun aquarels d'Irena Monigatti; sia exposiziun è averta fin october 2012, dal mardi a la dumengia (11.00–16.00), en il Museo Casa Console da Puschlav. Il «register da qualitads curativas» (pp. 130–132) dat nundumbraivels cussegls, ma il guid è stampà a moda uschè clera per ils eglis ch'ins na dovra segir betg las ervas recumandadas tar «occhi infiammati», numnadamain «ruanida (Alchemilla), avustina, erva s. Gion, malva, plantagen, frosola, mura, semperviv e tigl». I suonda in chalender da fluriziuns, da mars (tastgetta, spurella d'er, fraissen) a november (anc adina tastgetta); da fanadur flureschan quasi tut las plantas descrittas. Il register dals lieus da raccolta occupa la p. 132, cun ina cartina p. 133. Lez cudesch vaira remartgabel ha la Pgi da la Val Puschlav preschentà ils 9 da zercladur a Puschlav en ina sala fullanada (passa 150 persunas). Quella realizaziun mussa il spiert creativ d'ina vallada grischuna da strusch 5000 olmas en in linguatg vital da noss chantun.

1. Pgi Valposchivo (ed.), Guida alle piante officinali della Valposchivo.

Puschlav (ISBN 978-88-85905-10-8) 2012, pp. 6 e 128. Adressa: Via dal Crot 293, 7742 Puschlav, www.pgi.ch.

2. Edmond Perret-Gentil et al., Flora da la Val Tuoi Engiadina. Segunda ediziun repassada. Guarda (ISBN 2-97002-0-8) 2002, p. 220.

Venala tar l'autur, Muglinè 101 A, 7551 Ftan.