

# DI SAIT VO LUSÉRN

APPUNTAMENTO DELLA MINORANZA CIMBRA DI LUSERNA

## Camminando nel cervello: il Trentino e l'Alzheimer

**È** questo il titolo della mostra inaugurata venerdì 24 agosto a Lusérn. La Magnifica Comunità degli Altipiani Cimbri si è fatta promotrice della sua realizzazione sugli Altipiani assieme ai Comuni di Lusérn, Lavarone, Folgaria e all'Associazione Italiana Malattia di Alzheimer di Rovereto.

I cartelloni illustrano in maniera curata e approfondita, quello che è lo sviluppo del cervello umano. In particolare vengono fornite alcune nozioni fondamentali per comprendere il mondo doloroso delle demenze e dell'Alzheimer.

È una mostra rivolta a tutti, perché, come ci ricorda Silvia Osvald, la presidente di Aima Onlus Rovereto, ci sono comportamenti che possono ridurre il rischio di sviluppare demenze e, proprio per l'importanza della prevenzione, lo sforzo deve essere quello di coinvolgere, in questo tipo di eventi informativi, più persone possibili, più giovani possibili.

Sichar hattar gesek, inn in di Pön, vorrà dar botége "Alla dar Sört", di kartéln pittar auzlegom aftnan schauila beata boda vürkhint hèrta mearar un boma, vil vert, süacht zo lugara un zo leba lai in di famildja boda iz daz khränkh mentsch. 'Z iz a beata boda vortrakk, laise laise, 'z gedénkh. Ditzza bill munen ke, nett lai saitma neméar guat zo gedénkh baz ma hatt getánt an tage pellar, ma laise laise darkhenntma neméar, nèt lai soine laüt, ma ma darkhenntse njänka sèlbart.

Vor ditzza dar Toalkamòu vodar



Zimbar Hoachébene, pitt disarn auzlegom, böllat azta di laüt haltense au zo lesa un magàre zo vorstianasan eppaz mearar, vo disan beata boda macht di vort ma, aztma nèt sait alümma zo mucha machan fronte, magatar khemmen gelebet pezzar von khränkh mentsch un vo soinar famildja. Ma mucht nia vorgezzan ke, pròpio disar beata, graift á alle di sèlln boda lem pinn mentsch boda darkhränkh. A hilfe, boda gitt a hant dar famildja zo maga nàstian in an mentsch boda hatt disan beata, iz gètt von laüt boda lem nidar nàmp. Bar bizzan ke a groazan perikolo iz azta dise khränkh vorliarnse. Lem in a lentle azpe daz ünsar, bobaraz khennen alle, bizzan ke a mentsch iz khränkh un khennen eppaz att disan schauila beata, mage helvan zoa az sai mindar sber vor soine laüt, haltz humman daz meararste boma mage. Eppaz bichte zo bizza, khönsa di dökter, iz ke, bima ánka vorgezzt allz un bima nèt darkhennt di laüt,

bartma hèrta darkhennen di laüt bodaz nàstian. Magàre vorgezzpar ke 'z iz di tochtar odar di sbestar, ma bar bartn hèrta bizzan ke 'z iz a mentsch bodaz haltet gearm. Ditzza, azpar vorsan bem 'z hatta gehatt a mentsch pittn beata vo Alzheimer in famildja, iz eppaz boda gitt fórtza zo giana vür alle tage.

Di auzlegom iz augelekk vo "Rencurreme onlus" vo Fiemme un Fassa pittar vodar Provintz vo Tria. Dar Toalkamòu, pittn kamoünder Lusérn, Lavróu un Folgrät un pitt AIMA vo Rovràit, hattze vürgetrakk un ingerichtet afte Hoachébene. Sin atz vünve von herbestmànat bartze stian atz Lusérn, dena bartmase mang gian z'sega atz Lavróu sin atz zbuantzekh un atz Folgrät sin atz sibane von bimmat.

Auz pa herbest, dar Toalkamòu, richtet inn korse zo lirna eppaz mearar aft disan beata un bia ma mage tüan z'stiana ná un zo helva in khränkhan laüt.

Zo bizzasan mearar makma vorsan in di bibliotèk vo Lusérn odar in Toalkamòu sèlbart.

Vil vert vörtetmase von beata, ma bizzan ke ma sait nèt alümma un ke ma mage vennen hilfe un epparümaz bodaz vorstéat, iz eppaz boda helft gian vür.

Ber 'z hattaz gehaltet gearm, biz ánka neméar gedénkh ünsar nám, bartaz haltz gearm hèrta, un biar muchan gedénkhan vor iz o.

(n.g.)

## Disan summar attn sea vo Lavróu...

**H**aür o, azpi alle sümmer, pinne khent au z'stiana a par bochan atti hoachebene. Miar gevàlitzmar gian au pa pèrge in aldar vrüa un, balde khimm bidar abe, in tages, geade attn sea vo Lavróu zo rasta, zo sünname un zo machamar an sbimmar. Disan summar o, attn sea soinda hèrta gest vil hearn, di meararstn belesan, un vil famildje pitt khindarn. 'Z soinda gest a khutta hunt o, quàse alle nèt ágepunter, boda soine geloft frai afti bis tortimitt in laüt un gánt inn in bazzar, seánka azta iz geschrìbet bovràll ke 'z iz vièrt. Di khindar soine gest alle abegehatt: azza nèt hám gegàült, hámsa gemacht gazèr odar gespilt in palü afti bis tortimitt in laüt bodase hám gesünnt, un balsa hám darbìscht epparümaz pinn palü, hámsa njänka gevorst vortzàing. Di groazan hám alle geroacht azpi khemmechar un gelüsant musik starch pinn radio odar pinn telefoni. A diarn nidar nàmp miar hatt gestritet pitt soine pual affon telefoni hokhante börtar

bode nèt mage un njänka bill schraim da. Di bis iz gest voll tschikkn un sinamài in bazzar hatta gesbump alladarsört drèkh: snaütztüachla, plastiksèkkla, öpfiltshörkn, büssela un asó vür. I boazez, aromài pinne an altar mán bodà hèrta hatt zo bruntila. Ma miar, in moi biane frai zait, gevàllatmar, a tiabas a bòtta, a pizzle rue. Gott sai dank, di laüt soine nèt alle asó. In an tage soine gelek afti bis nidar nàmp miar zboa parn djunge spusan pitt khindarn. Sa soine nèt gest belesch, seánka azza hám geredet belesch pinn khindarn. Di groazan fra de se hám geredet a fremmege zung bodamar vürizkhent a pizzle huamesch, seánka azze hán vorstánt lai a para bort da un dört. "A ja," izmar khent in sint balamáng, "ma ditzza iz rumèno!" I hánz gebizt umbróm "z baibe boda násteat moinar muatar khint vo dar Moldàvia un redet asó (ja, in Moldàvia o redetma rumèno). "Saitar vo dar Romania?", hánne gevorst. "Nò, vo dar Moldàvia," hámsamar ri-

spündart, "ma bar lem in Beleschlánt sa sidar ettiane djar". Di khindar soine gest gántz bravat un hám gespilt alle luste fra de se ána zo zagáttra. Azza hám gehöchart a pizzle kartza vil di stimme, a plikh von tatta hatt getánt zo darsböagase. Alle soine gegòdard spilante, redante, lachante, èzzante un trinkhante, ána zigarett, ána radio, ána telefonin, ána zo sekàra niamat un ána zo djukha a kèrtle afti bis. An lestin, balde pinn gest ná zo legame bidar á, bartnsa hám gemunt azze gea vort peng imenándar, ombróm sa hámard gevorst vortzàing vor 'z geschràiga von khindarn! "Ma betta geschràiga?" hánne rispündart. "Azta alle di khindar beratn asó bravat!" In gianan zuar huam hánne no vil draupensart att dise "naüing belesan" boda hettatn vil zo lirna in "altn". Biar khönen "fremmege" un in belesan turistn khöbaren "hearn". Ma z'soina a "hearn" tüat nèt hám gèlt, 'z billda eppaz ándarst o: di guatn maniam.

Paolo Pergher



**Istituto Cimbrio**  
Kulturinstitut Lusérn  
Tel. 0464-78.96.45  
info@kil.lusern.it  
www.istitutocimbrio.it

## Ricette cimbre Geèzza vo Lusérn

Vor earst - Primo piatto

Ris pitt milch - Riso e latte

Baz ma nützt vor viar laüt: ris 150 grámm; an litro un an halm milch; saltz

Machan sian di milch, leng darzür in ris un a presele saltz, khochan laise pitt biane vaür, mischante au a tiabas a bòtta sin azta dar ris iz gekhocht. Auzgem schümma barm. Balz iz gekhocht makma drinnleng uvapassa un kanéla.

Petarlång

Baz ma nützt vor viar laüt: 600 grámm patàtn; saltz; milch; 200 grámm gekhochate vasöln; 50/100 grámm spēkh

Scheln di patàtn, hakhanse midar in tökkla, sianse, abesaingse un skitzanse in a fänn. Leng a presele saltz un a pizzle milch un a hámpfl boatzamel.

Machan khochan allz vor a halba ur, hèrta mischante.

Verte zo khocha drinnleng an trupf milch un auzgem in petarlång, boda tarft soine azpe a dikha supp, boma lazzt abekhual in an pjatto.

Kavrítz

Baz ma nützt vor viar laüt: zboa lugánege; an löffl boatzamel; a tatza bazzar; saltz un féffar

Röastn zboa lugánege in snitla hoach 1 - 2 zentimetre. Balda di lugánege iz schümma gepreatet nemmense auz vodar fänn un haltense barm. Leng in fètt von lugánege an löffl boatzamel aurnischan pittnar tatza bazzar. Lazzan khochan vor vüchtza minüttn, sin az khint schümma krèmat. Leng bidar di lugánege drinn in gidünkh un féffarn. Lazzan rastn un auzgem. Leng aftnan pjatto a snit pult un learn drau a para löffl gidünkh un a par snitn lugánege.



Geröasta - Frattaglie di maiale

Baz ma nützt vor viar laüt: 1 kg geröasta (lebar, hèrtz, baiza lebar, ronjü) vo sboi; an löffl öl; 50 grámm smaltz; an groazan tschovöll; a tatza roatn boi; an löffl boatzamel; an halm litro vlaischbröde; saltz un féffar

Hakhan au 'z geröasta in tökkla nèt kartza groaz un aberöastnse in öl, smaltz un tschovöll. Balsa soine schümma geröastet, drinnlearn a tatza boi un dena an löffl boatzamel, aumischante gerècht aztase nèt machan di khöllela. Drinnlearn di vlaischbröde labe, un lazzan khochan sin azta 'z gidünkh iz schümma dikh. Saltzan un féffarn.

Ma èzzt pittar patàtan odar pittar sürchan pult.

Gesüazega - Dolce

Süchana korschéntz - Focaccia di granoturco

Bazma nützt vor viar laüt: 200 gr. sürchamel; 100 gr. boatzamel; 2 öala; 50 gr. smaltz; milch; saltz; 1 öpfl odar a hámpfl khèrsan; 3 löffl öl; zükkar

Mischan daz boatza- un daz sürchamel pittn öala, 'z smaltz, an trupf milch un a presa saltz. Böllante makma drinnleng in öpfl nidargehakht in snitla odar di khèrsan ána khèrn. Khnetn gerècht fin azta dar toag neméar henk at di hent. Bèrmen in a baita fänn 'z öl un learn drinn in toag boda möchat soine hoach 3, 4 zentimetre. Röastn fin aztase iz untargemacht di grost, dena khearne un lazzanse röastn aft d'ándar sait o.

A.G.

## Alle di staigela vo Lusérn gevàlln hèrta mearar

**A**lle oràmai boazpar ke Lusérn iz gekhennt in di bèlt nèt lai vor ünsar zung ma vor in turismo o boda, in di lestin draitzekh djar iz khennt a toal vo ünsar lant boda, daz meararste pan summar, iz vol fremmege laüt boda khemmen z' sega 'z lant, in Dokumentationszentrum, 'z Haus von Prükk un di Pinakotèk. Ma in di lestin zen djardar soinz daz meararste di staigela boda zuarrüavan di laüt, un dar Kamòu hatt sichar vorstánt disa tendenza un defàti, in di lestin djardar soinda khennt gemacht no ándre naüge staigela.

Dar earst iz sichar gest dar Immaginario, odar bia bar khön azpe biar "ná in tritt von Sambinèlo", di khear von Kämp boda, ná in bege, makma

vennen ploaz stuatue pitt holtz gemacht pittar motosage un boda kontàrn di altn stòrdje vo Lusérn: di Frau Pèrtega, 'z Tüsele Marüsele, dar Sambinèlo, dar Basilisko un vil ándre. 'Z staigele von Sambinèlo hatt lai gehatt vil sutschèssò, 'z iz genümma süachan at "google" soine belesan nám zo venna mearar baz hundart retscensióngen un vil websait vo famildje boda konsildjarn disa gita zo macha pinn khindarn un pinn vicharn. Di ándarn staigela boda soine khennt augerichtet spetar soine: "Ná in tritt von per" boda geat au pa Milegruam, inn in Kostálta fin zo riva au atn Virgo Maria un boda kontàrt vo vichar un vo èlbar boda lem da ka üs, ditzza staigele o iz schümma un interessánte un iz khennt illustràrt

pittar hilfe von Muse. Dena vennbar 'z staigele von lángez boda pasàrt untar 'z lant un dar naüge staige von Toponimi boda iz khennt gemacht vor biane zait un boda trakk di laüt ummar pa lant zoa zo khenna alle di altn haüsar un di stòrdja vo Lusérn.

An lestin vennbar 'z "staigele von Groaz Kriage" boda disan summar iz khennt genützt vil zoa zo gedénkha di hundart djar boda iz gerift daz Earst Bèltkriage. Ditzza staigele heft á in platz, nàmp in prunn, un dena geatz au pa stiage fin kan pillele vo S. Antóne, nàmp in haus von adlar, dena vo sèmm 'z staigele trakk attn fórtte gianante au pa Boaln un dena pasàrante pa Milegruam. Vil eventi soine khennt augerichtet in vorgánate

summar: di inaugurazióng vodar mostra von fórtte, boda haür hatt gehatt a mostra vo arte "Arteforte: aspettanto il momento" un boda iz khennt gelebet vo vil laüt in ploaz okkasiongen pittar musik, pin getántza un pin stòrdje vodar assotschiatzióng "Sentinelle di Pietra". Haür, vor da earst bòtta, dar fórtte iz khennt offegetánt alln pinn visite guidate un di lestin von höbiatmànat dar vescovo vo Tria, Lauro Tisi, hatt khött a miss o zoa zo gedénkha di toatn von Earst Bèltkriage un zo gedénkha alln bia bichtige 'z iz rispèttarn alle di laüt, haltz di rapporti un stian ágehenk fra üs zoa zo leba pezzar un in patze.

Giada von Galèn

