

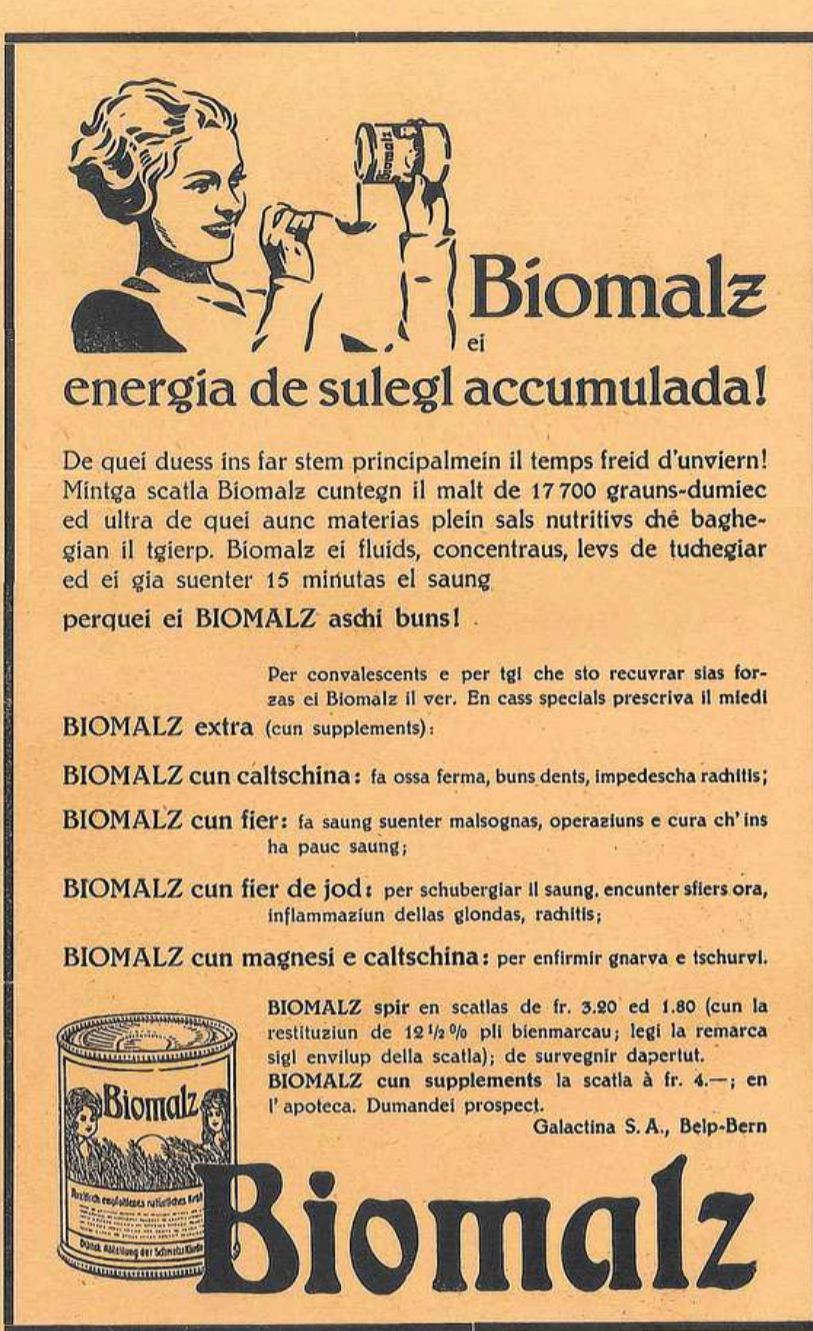
Istorgia dal nutriment da la preistorgia fin oz

■ **L'istorgia dal nutriment cumpiglia, sper la preparaziun ed il consum da vivondas, l'entira chadaina economica che va da la constituziun e da la tecnica agrara sur las structuradas da distribuziun e da vendita e la conservaziun da reservas fin a la lavur gastronomica en chasa e famiglia e fin als problems da la conservaziun e dismessa da las vivondas.** Il nutriment dat invista en l'urden social e sia transformaziun; el revelescha differenzas socialas, repartiuziuns da rollas tenor schlattaina, svilupps demografics, differentas concepziuns dal mund ed auter pli. Per mancanza da perscrutaziuns specificas pertutgant il Grischun po quest artitgel dilucidar quests aspects mo a moda parziala.

Temp preistoric e roman

Il spazi retic è marcà da gronds cuntrasts climatics e topografics. Regiuns isoladas utilisablas mo a moda fitg extensiva e zonas da cultivaziun fritgavlas sa chattan ina sper l'otra. Fin avant paucs millennis orientavan ils umans (sco omnivors biologics) lur nutriment surtut a quai che l'ambient purscheva. Cun la cultivaziun da cerealas en il temp neolitic è la part dad idrats carbonics s'augmentada considerablain. L'activitad da rimnar era, sco la chatscha e la pestga, da grond'impurtanza economica. Las reservas per l'enviern consistivan da graun, fritga tosta (oravant tut maila) e charn d'animals domestics che vegniva eventualmain fimentada. A partir dal segund tschientaner a.C. è il sal probablain vegnì duvrà pli savens sco med da conservar. En l'Engiadina Bassa profitava la populaziun probablain già en l'emprim tschientaner a.C. da las cundiziuns climaticas per la producziun da charn setga. Il mel sco med per dultschir vegniva rimnà già daditg. En il temp da bronz èn vegnidas introducidas la panitscha cumina e la panitscha paniclada pauc pretensiusa sco era la fava dad er sco planta cultivada.

In'invista en la carta da tratgas dal temp roman dattan vanzadiras da cuschina ch'ins ha chattà en ina deponia a Cuira: ossa da bovs, portgs, nursas, chauras e giaglinas; era lindornas e peschs da flums na mancavan betg. Il graun, l'ierdi ed il furment vegniva rut e cotg ad ina buglia u mulinà ed elavurà a paun. Ils sems dad iva derivavan ubain dad iva setga importada ubain da vits indigenas. Auters chats a Cuira cumprovan l'existenza da maila e persics sco era d'apricos importadas dals Romans e cultivadas probablain baud era en la Val dal Rain alpina. Il consum da charn cuvrivan en emprima lingia ils animals da chasa, en segunda lingia la chatscha. A Riom han ins scuvert provisiuns carbonisadas dal prim tschientaner s.C.: grauns da cerealas (tranter auter ierdi), favatschas sco era las crosas d'almain ina dunsaina ovs. Chats a Casti e Zernez dattan perdita d'in nutriment sumegliant cun cerealas, fava ed arveglia, cultivadas anc en il temp roman tardiv. A Cuira pudev'ins cumprà ieli d'ulivas da la Spagna e da l'Istria ed ulivas da la Spagna e da l'Italia dal Nord. Il vin da maisa derivava per gronda part da l'Italia dal Nord. Il consum da vins d'import pli chars da Rhodos, da l'Italia e da la Frantscha è attestà en l'emprim e segund tschientaner a Cuira, en il Mesauca, a Suogl, Buond e Termin. En il decurs dal temp roman è vegnì introduci en la Val dal Rain da Cuira la viticultura. A la cuschina mediterranea appartegnevan numerusas ervas e diversas sosas che vegnivan preparadas en gronds murters (*mortaria*). Il nutriment duai esser stà, confirmà a las stagiuns, detg varià, era sch'ins ha chattà



Biomalz
ei
energia de sulegl accumulada!

De quei duess ins far stem principalme in il temps freid d'unviern! Mintga scatta Biomalz cuntegn il malt de 17700 grauns-dumiec ed ultra de quei aunc materias plein sals nutritivs ch'è baghegian il tgerp. Biomalz ei fluids, concentraus, levv de tuchegiar ed ei già suenter 15 minutas el saung perquei ei BIOMALZ aschi buns!

Per convalescents e per tgi che sto recuvrar sias forzas ei Biomalz il ver. En cass specials prescriba il miedi

BIOMALZ extra (cun supplements):

BIOMALZ cun caltschina: fa ossa ferma, buns dents, impedescha radittis;

BIOMALZ cun fier: fa saung suenter malsognas, operaziuns e cura ch'ins ha pauc saung;

BIOMALZ cun fier de jod: per schubergiar il saung, encunter sifers ora, inflamaziun dellas glandas, radittis;

BIOMALZ cun magnesi e caltschina: per enfirmir gnarva e tschurvi.

BIOMALZ spir en scattas de fr. 3.80 ed 1.80 (cun la restituziun de 12 1/2 % pli bienmarcà; legi la remarca sigl en vilup della scatta); de survegner dapertut. **BIOMALZ cun supplements** la scatta à fr. 4.—; en l'apoteca. Dumandei prospect.

Galactina S. A., Belp-Bern

Biomalz

Products da l'industria d'alimentaziun remplazan plaun a plaun l'agricultura da subsistenza. («Il Glogn - Calender romontsch», 1939)

mo excepziunmain rests da verdura, salata, fritga e mel sco era da differentes products da latg en il terren. Interessant è il fatg che 79 da 165 dents examinads a Casti da la populaziun sepulida là en il temp roman tardiv avevan caries.

Temp medieval e republican

Las valladas grischunas han enconuschì en il temp medieval ina cultivaziun da graun differenziada, sustegnida dal clima favuraivel fin ad in'atezza da 1500-1600 m. Il vin valeva en il temp medieval sco bavronda da basa e vegniva importà oravant tut da la Vuclina e da la Lombardia. Paucas infurmaziuns han ins da la cultivaziun dad ierts e verduras. Sporadicamain vegnivan menziunadas fava e ravas tranter ils tributs a suverans. Biera percenter na duai betg esser vegnida consumada regularmain en Rezia, mabain sco bavronda speziala a chaschun da festas. Per l'autoprovvediment d'ina vasta populaziun era l'economia da rimnada relativamain impurtanta: en las vals alpinas meridionalas per exempel furmavan las chastognas ina part essenziala dal nutriment da basa, en il Puschlav era ils sems da las betschlas. In sectur impurtant da l'economia da rimnada constituiva la pestga exercitada oravant tut en ils lais. La part la pli impurtanta e la pli variada da l'economia alpina furmava però l'allevament da muvel pratigà cun differentes intents. Il mel d'avieuls indigen vegniva anc adina (era) duvrà per render dultsch las spaisas. Ils portgs e las diversas spezias da pulom – sper andas ed aucas oravant tut giaglinas – populavan las curts da gliud nobla e cumina.

En il temp medieval ha pretendì l'augment da la populaziun in'intensificaziun da la cultivaziun dad ers. A medem temp han pers il guaud ed il pastg lur impurtanza sco furniturs da

nutriment. L'animal da niz il pli dera-sà en la Rezia dal temp autmedieval era la nursa. Betg sclerida è dentant la rolla da la nursa per l'economia da latg alpina. Perditgas dal temp autmedieval paran da documentar cun ina tschertezza relativamain gronda l'elavuraziun da latg-nursa a chaschiel, uschia en l'Engiadin'Ota, en il Partenz ed en la Tumleasta. Cunquai ch'è na dat nagins indizis d'ina economia da latg-nursa en las autras parts dal spazi alpin avain nus da far qua eventualmain cun in svilup particular en il territoriu current, l'origin dal qual n'è betg cler per il mument.

Per la vasta populaziun duain las chauras sco furniturs da charn e latg avair giugà in rolla particularmain impurtanta. En il temp medieval tardiv era il graun, en las vals talianas era la chastogna, per grondas parts da la populaziun il pli impurtant furnitur da calorias, suandà da leguminosas, legums, fritgs setgents ad ins cotgs e charn. Vatgas per la producziun da charn, latg e tgirom vegnivan tegnidas en Rezia ed en auters lieus en il spazi alpin già en il temp preistoric. Dapi il 13avel tschientaner pon ins constatar in augment considerabel da muvel bovin. L'impurtanza da l'allevament da muvel per l'elavuraziun da latg resulta da las menziuns frequentas da chaschiel, tschigrun e paintg en las enumeraziuns dals tributs als signurs feudals. «Buglia e paun» eran sinonims per la spaisa quotidiana. Sin las alps da l'Engiadin'Ota vegniva produci dapi ils onns 1520 chaschiel grass, uschioglio preferivan ils purs bunamain dapertut il chaschar magher che deva particularmain bier paintg. Sco grass da cuschnar è daventà il paintg fitg impurtant, in fatg che resulta da numerusas dispensas da gignar (uschenumnadas brevs da paintg). Il chaschiel, in impurtant furnitur d'energia, era il nutriment preferi durant il temp da raccolta. Ils dis d'ab-

stinenza, repartids sur l'entir onn ecclesiastic, vegniva mangià pesch enstagl da charn (uschenumnà nutriment magher); il pesch n'era dentant betg mo ina vivonda da gignar, mabain in nutriment dera-sà. Las classas mesaunas e bassas pudevan tegnair pass cun il consum da charn da la classa superiura mo durant ils firads ed ils dis da batgaria. La basa dal nutriment dal Grischun, pajais da pasturs nord-alpin, era en il 16avel-18avel tschientaner ina cumbinaziun da products da latg, chaschiel, nuschs, pumaraida, bulieus, legums e fritgs. Il nutriment era sutmess tut en tut a fermas oscillaziuns stagiunales. L'enviern remplazzavan fritga tosta e giabus asch ils legums frestgs da l'iert da stad. En temps da stgarsezza stuev'ins recurrer a glandas, ravas, ragischs e pauns schlunganads cun materias substitutivas. La gronda part dals products da la populaziun rurala provegniva da l'allevament da muvel e da la cultivaziun dad ers. En il center steva l'allevament da muvel bovin; numericamain bain represchentadas eran las nursas e chauras; dasperas tegnevan ins chavals, portgs, giaglinas ed avieuls. Sin ils ers vegniva cultivà graun la stad e l'enviern, oravant tut ierdi e seghel. Latiers vegnivan leguminosas, fava ed arveglia ch'eran impurtantas era per la meglieraziun dal terren. La purschida da nutriment vegniva cumpletta da pli u main dapertut tras la chatscha e la rimnada da plantas ed animals (lindornas). Il 18avel tschientaner ha purtà innovaziuns en la pumicultura e viticultura, e suenter il 1750 è sa dera-sà (l'emprim mo localmain) il tartuffel. Anteriura a quel è la cultivaziun da tirc che crescha dentant mo en regiuns pli bassas dal Grischun. Il ris ed il tirc per la preparaziun da pulenta duain esser sa dera-sà en la Bergaglia durant il 16avel e 18avel tschientaner, cura che la cultivaziun en l'Italia da Nord aveva prendì dimensiuns pli elevadas. En questa val, uschia rapporta William Coxe en il 18avel tschientaner tardiv, sa nutriva la populaziun oravant tut da charn ensalada, paun seghel, latg, chaschiel, pulenta e chastognas. Il vin ed il sal èn stads durant l'entira epoca (16avel-18avel tschientaner) ils products d'import ils pli impurtants da la Republica, ed en numerusas regiuns eran ins dependents da gronds imports da graun. Enturn il 1800 cumpara il café en il Grischun, e pauc pli tard è s'establì qua era il vinars; anc adina pauc enconuschenta era la biera. Il transport da martganzia e la distribuziun locala da quella eran daventads temporar-main ina vaira fatschenta per commerziants da las classas superiuras. Ils chaschielers, in'impurtanta gruppa da martgadants (solitamain esters), derivavan oravant tut da la Savoia, dal Tirol e da la Germania. En il 18avel tschientaner tardiv han abitants residents installà en numerusas vischnancas las emprimas veritablas butias.

19avel-21avel tschientaner

En ils onns 1816-17 e 1846-47 han nauschas racoltas chaschunà grondas fominas en vastas parts da l'Europa ed era en il Grischun. Questas miserias han provocà diversas undas d'emigraziun (in'emprima oravant tut vers l'Europa da l'Ost e vers l'Europa Centrala, ina segunda sur mar), ma era inizià in'amplificaziun da la rait da vias per garantir il transport e la distribuziun da vivondas (questa infrastruttura mancava il 1816/17 – cun consequenzas fatalas). Suenter il 1900 han empruvà ils medis, pli e pli numerus, da render conscient la gliud ch'in nutriment sufficient na signifitgeschia betg anc in nutriment saun. L'alcoholissem è vegnì considerà l'emprim sco problem dals marginals,

alura sco menda da las classas bassas che dueva vegnir cumbattida. L'impurtanza da l'industria d'alimentaziun e da products da giudiment, oravant tut da l'industria da conservas, ha generalisà musters da nutriment e preferenzas da gusts e stgaffi in nov champ per interpretiders (per exempel per la fabrica da pasta Caprez-Danuser/CaDa). Quai ha manà ad ina purschida da vivondas augmentada e diversifitgada. Ina lescha federala da victualias exista dapi il 1905. En il decurs dal 20avel tschientaner ha annunzià la dietica, suandond ils postulats dals reformaders dal nutriment, ina seria d'ideologias sanitaras propagadas en furma da recumandaziuns (per exempel dapli vitamins e substanzas da ballast, damain alcohol e grass). Cudeschs da cuschnar e cussegliazions da nutriment han formalisà il savair culinaric e midà las disas da sa nutrir. Entant ch'il paun ed ils tartuffels han tendenzialmain pers il pli fitg da quella midada, han chattà la charn, ils ovs ed ils legums pli e pli accoglientes tar ils consumers. Parallelamain è era sa diminuida la preferenza tradiziunala per idrats carbonics, uschia che victualias cun blier amet èn vegnidas remplazzadas tras vivondas cun zutger. Ils pasts eran daventads tut en tut pli variads, ma la cucagna sa manifestescha a partir da la segunda mesada dal 20avel tschientaner sco problem per la sanadad. Il spustament dal tartuffel e dal graun a vivondas animalas ed a talas cun dapli grass ha continuà, e la part dals products elavurads a moda artisanala ed industriala è creschida (oravant tut la vasta paletta da products da latg). La tecnisaziun da la cuschna e la raziunalisaziun dal tegnaichasa èn sa fatgs valair a partir dals onns 1950 en maniera generala. Malgrà las conservas ed auters products che permettan da spargnar temp, è il management da nutriment d'ina famiglia restà pretensius e dovra blier temp. La globalisaziun da las victualias e dals martgads ha neutralisà il criteri stagiunale, e la cuschna tradiziunala è vegnida stgatschada dal «convenience food». A la dissoluziun da las conturas tipicas da las cuschnas chantunales e regionalas ed a la perdita da stils da nutriment specific per las differentas classas socialas cuntrastescha ina valorisaziun folcloristica da spezialitads naziunales e regionalas per intents turistics, per exempel dals capuns, maluns e bizochels. En il fratemp na pon ins betg pli ignorar la dimensiun ecologica da la producziun alimentara. In malesser sveglian era diversas victualias producidas a moda industrial, numnadamain cun agid da la tecnica genetica. Sco reacziun a quel svilup pon ins constatar ina diminuziun dal consum da charn (vegetarissem) ed ina purschida pli e pli gronda da vivondas biologicas ch'han chattà la via era als gronds distributors. La veglia tema da fominas ed il consum da nutriment unilateral d'antruras han fatg piazza en il temp actual da la cucagna a la smanatscha da la sanadad e da la qualità da vita tras in nutriment exagerà e dischequilibrà che vegn era denunzià sco inimi da l'ideal (actual) da bellezza e da la fitness corporala.

Adolf Collenberg

Lexicon Istoric Retic

Il LIR cumpiglia bundant 3100 artitgels (geografics, tematics, artitgels da familias e biografias) davart l'istorgia grischuna/retica e la Rumantschia. Editura: Fundaziun Lexicon Istoric Svizzer; versiun online: www.e-lir.ch; versiun stampada: www.casanova.ch u en mintga libreria.