



AHRNTALER VALLE AURINA
SONNEN SENTIERI
WEGE DEL SOLE

LEONARDIWEG
BÄUERLICHES LEBEN

IL CAMMINO DI S. LEONARDO
LA VITA DEI CONTADINI DI MONTAGNA



Leonardiweg

Il cammino di S. Leonardo

Der Weg ist das Ziel

Die Landschaft, das Leben einst und jetzt in diesem Tal, die bäuerliche Arbeit, die Kunst und Besinnung sind die Begleiter.

Ausgehend vom Dorf St. Jakob führt der Weg sonnseitig über die Ortschaft durch Wiesen, Wald und ein Stück des alten „Mühlweges“ in etwa eineinhalb Stunden Gehzeit wieder zurück zum Ausgangspunkt.

An einzelnen Stationen werden die Wanderer durch Texte und Darstellungen mit bäuerlichen Arbeiten im Laufe der Jahreszeiten vertraut gemacht.

Schwerpunkte bilden die Themen „Vom Korn zum Brot“, „Holzarbeiten im Wald“ und „Vom Flachs zum Leinen“.

Darüber hinaus bietet sich die Möglichkeit, das Wohlgefühl des Barfußgehens und Wasserretrens im erfrischenden Nass zu erleben.

Der Weg ist nach dem heiligen Leonhard benannt, dem Fürsprecher der Bauern in ihren vielfältigen Anliegen. Religion und Volksglaube haben das bäuerliche Leben entscheidend geprägt.

Der Rückweg kann über den „Sunnsatweg“, oder über die Straße direkt zum Dorf begangen werden. Die längere Route führt an den Höfen *Gruber* und *Künig* vorbei zum Gasthof *Garber* (Bushaltestelle) und zurück zum Parkplatz.

St. Jakob

San Giacomo

Il sentiero è la meta

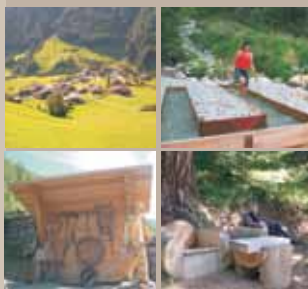


Il luogo è meta di chi ama la natura e ne percepisce il fascino. E' un'occasione per avvicinarsi alla vita di questa valle, alla sua storia e al lavoro della sua gente, all'arte, e per certi versi anche al richiamo della meditazione.

Il sentiero si snoda a monte della località di S. Giacomo e conduce dapprima attraverso i prati, quindi attraverso il bosco, seguendo l'antica via dei molini, per riportarci in poco più di un'ora e mezza al punto di partenza. Nei punti di sosta presenti lungo il percorso, delle tavole esplicative illustrano il lavoro della gente di montagna nell'alternarsi delle stagioni. I temi descritti sono i seguenti: „Dal grano al pane“, „Dalla pianta del lino alla tela“, „Il lavoro del boscaiolo“.

Chi è alla ricerca di nuove sensazioni, può assaporare il piacere di un pediluvio camminando a piedi nudi nelle acque tonificanti di torrente. Il cammino è dedicato a S. Leonardo, protettore dei contadini e del loro lavoro. Infatti, la religiosità popolare caratterizza da sempre l'esistenza delle popolazioni rurali alpine.

Si può percorrere la via del ritorno attraverso il sentiero del sole „Sunnsat“ o anche deviando verso il villaggio sulla strada asfaltata. Il percorso più lungo passa invece accanto ai masi, per raggiungere poi l'albergo Garber (fermata dell'autobus) e infine il parcheggio.



Jakobsbrunnen

Der heilige Jakobus der Ältere, der diesem Ort den Namen gab, wird im ganzen Lande viel verehrt und ist Patron der Pilger, Wallfahrer, Arbeiter, Lastenträger u. a. In Tirol sind ihm viele Kirchen geweiht.

Er soll im Jahre 44 n. Chr. in Jerusalem den Märtyrertod erlitten haben. Seine Gebeine kamen von dort nach Nordwestspanien, wo Santiago de Compostela zu einem der größten Wallfahrtsorte der Christenheit wurde. Der Jakobsweg (*el camino de Santiago*) ist heute noch ein sehr beliebter Pilgerweg.

Die aus Schiefer gefertigte Skulptur ist mit dem Blick nach Compostela gerichtet und steht am *Jakobsweg Tirol*. Dieser führt von der Chemnitzer Hütte (2420 m) in Weißenbach/Ahrntal über das Hundskelhljoch (2561 m) ins Ziller- und Innntal und nach Innsbruck, von dort über das Wipptal zum Brenner und nach Sterzing zurück zur Chemnitzer Hütte.

La fonte di S. Giacomo

S. Giacomo il Maggiore, di cui il paese porta il nome, è venerato in tutto il Tirolo, in quanto patrono dei pellegrini, degli operai e di chi esegue lavori pesanti. Molte sono le chiese dedicate a questo santo.

Si tramanda che S. Giacomo morì martire a Gerusalemme nel 44 d. C. Da quel luogo i suoi resti furono successivamente traslati a Santiago de Compostela in Galizia, località che divenne in seguito una delle mete di pellegrinaggio più importanti della cristianità. Tutt'oggi „Il cammino di Santiago“ rimane uno dei percorsi prescelti dai pellegrini di tutto il mondo.

La scultura, realizzata in pietra d'ardesia, rivolge lo sguardo verso Compostela e si trova proprio lungo il Cammino di S. Giacomo, che attraversa parte del Tirolo. Dal rifugio Porro (2420 m), a monte di Rio Bianco, e superando il passo Hundskelhljoch (2561 m), esso conduce lungo le valli dello Zillertal e dell'Inn per giungere fino ad Innsbruck, da dove prosegue per il Brennero e quindi per Vipiteno, per convergere poi nuovamente verso il rifugio Porro.



Von Menschenhand geführt

Il duro lavoro nei campi

Beim *Goas ziechn* wurde der Boden aufgeschnitten. Mit der *Kral* (Ackergabel) oder der *Kratze* (breite Haue) wendete man das Erdreich. Auch mit der *Schnittlhaue* (beilförmige Haue) konnte die Furche vorgezeichnet werden.

Im weniger steilen Gelände wurde mit Pferden und Pflug *gebaut* (gepflügt). Mancher Bauer zog im Frühjahr und Herbst von Hof zu Hof und bot den Dienst des Pflügens an (*ins Bau fahren*).

Durch die Düngung wird der Ertrag der Äcker und Wiesen gesteigert. Im Winter wurde der Stalldünger mit einem Schlitten auf das Feld gebracht. Im Frühjahr trug man dann den Mist im Buckelkorb Hang aufwärts. Dabei wurde der aufwärts Gehende vom absteigenden Helfer an einem Seil hinauf gezogen. Dieses lief über die Erdescheibe (*Kloben*). *Mist rampsen* nannte man diese beschwerliche Arbeit.

Der Mist wurde mit der Gabel verteilt und mit dem Rechen fein zerrieben (*Mist „riebl“*). Man nahm auch ein flaches Bündel Äste (*Strauchegge*), das vom Pferd über das Feld gezogen wurde (*Mist „blochen“*).

Durchs Pflügen gelangte immer Erde Hang abwärts. Diese musste von Zeit zu Zeit mit dem von einem Pferd gezogenen dreirädrigen *Erdgrattl* mit Hilfe von einem Seil und der Erdescheibe wieder an den oberen Ackerand befördert werden. Seilwinden boten bei der Feldbestellung große Erleichterung.



Per tracciare il solco su terreni in forte pendenza, un tempo si utilizzava un semplice aratro dalla struttura alquanto primitiva. La zolla veniva rivoltata con l'ausilio di appositi utensili quali la forca e una zappa tozza e larga. A volte si tracciava il solco anche con una zappa simile ad una grossa ascia.

Pochi erano i pendii su cui era possibile arare il terreno utilizzando l'aratro trainato da un cavallo. In primavera e in autunno, alcuni contadini andavano di maso in maso ad offrire il proprio aiuto nei lavori di aratura.

La concimazione tramite stallatico consente di aumentare la resa dei campi e delle aree prative. Nella stagione invernale, per spargere il letame sui campi si utilizzavano delle grosse slitte, mentre in primavera lo si trasportava a spalla in apposite gerle. Chi doveva risalire il pendio, era aiutato da una specie di carrucola, mentre il compagno che seguiva il percorso inverso gli faceva, a sua volta, da contrappeso. Si può peraltro immaginare quanto fosse faticoso questo genere di lavoro!

Il letame si distribuiva utilizzando una forca, poi lo si sminuzzava con un rastrello. A volte si utilizzava anche lo strascino, fatto di rami legati assieme e trainato da un cavallo.

Durante le operazioni di aratura, spesso la terra rimossa rotolava verso valle, quindi occorreva riportarla verso il margine superiore del campo utilizzando una carrucola e una carriola trainata da un cavallo. Grazie a ingegnosi sistemi di verricelli e carrucole, le operazioni di aratura dei campi divennero meno gravose.



Der Hof am Steilhang

Der Hof *Lahntal* – 1534 urkundlich erwähnt – ist der Hof am Lawinental (*Lahne=Lawine*). Übermäßige Schneefälle im Jänner 1951 hatten katastrophale Lawinenabgänge zur Folge. Das letzte Mal donnerte am 22. Dezember 1991 eine Lawine durch diesen Graben neben dem Hof. Zum Schutz wurden Verbauungen, so genannte *Sauköpfe* errichtet.

Die weit verstreuten Höfe mit Wohnhaus und Futterhaus (Paarhof) sind charakteristisch für das Ahrntal. Vielfach stehen auf der Hofstelle noch der Backofen, ein Kornkasten, eine *Machhütte* (kleine Werkstatt) und am nahen Bach eine Mühle in Eigen- oder Gemeinschaftsbesitz.

Die Almen befinden sich diesseits oder jenseits des Alpenhauptkammes.

Die etwa 450 Bauernhöfe im Tal werden von Bauer und Bäuerin in Haupt- oder Nebenerwerb bewirtschaftet. Über lange Zeit arbeiteten die zahlreichen Kinder und Dienstboten (Knechte und Mägde) mit.

Die *Stube* ist der zentrale Wohnraum. Hier wurde gegessen, gebetet, gesponnen, gestrickt, repariert, hier arbeiteten die Störhandwerker (Schneider, Weber, Schuster ...) und wurden die verstorbenen Mitglieder der Familie aufgebahrt.

Von den Kammern im oberen Geschoss war nur die *Oberstube*, die Schlafkammer von Bauer und Bäuerin, beheizbar.

I masi alle alte quote

Il maso *Lahntal* – la cui documentazione risale al 1534 – è situato proprio nella Lawinental, la cosiddetta „valle delle valanghe“. Nel gennaio del 1951 le eccessive precipitazioni nevose determinarono la caduta di varie valanghe dalle conseguenze disastrose. L'ultima grossa valanga precipitò proprio accanto al maso il 22 dicembre del 1991. In seguito vennero erette speciali protezioni antivalanga in muratura a difesa dei masi.

I masi, costituiti per lo più da un'unità abitativa e dal fienile, e sparsi lungo i pendii, caratterizzano il paesaggio della Valle Aurina. Spesso, accanto al maso, si trovano anche un forno in muratura per la cottura del pane, un granaio, una piccola officina e, vicino al torrente, anche un mulino di proprietà individuale o collettiva.

Le malghe si trovano invece più in alto, in zona d'alpeggio, lungo entrambi i versanti della catena alpina.

Il circa 450 masi, sparsi lungo la vallata, sono gestiti da famiglie di agricoltori che vi si dedicano a tempo pieno o part-time.

In passato anche i figli, di solito piuttosto numerosi, davano il loro prezioso contributo, assieme ai servi agricoli, nei lavori del maso.

La „*Stube*“ è il cuore dell'abitazione. In passato, qui ci si riuniva per consumare i pasti, per pregare, per filare la lana e per riparare gli attrezzi da lavoro. Spesso vi lavoravano anche i cosiddetti artigiani itineranti (sarti, tessitori, ciabattini). Qui era consuetudine esporre anche la salma dei familiari defunti prima delle esequie.

Al piano superiore l'unica stanza provvista di riscaldamento era di solito la camera da letto dei coniugi capifamiglia.



Schneid muss man haben

Viele Sommertage verbrachte man mit der Heuernte. Die Sense (Sase) war dazu das wichtigste Gerät. Sie muss im richtigen Winkel am Stiel (*Worp*) angebracht sein, um ein zügiges Mähen zu gewährleisten. Durch Dengeln und Wetzen wird sie geschärft. Eine gute Schneide spart Kraft. Der Wetzstein steckt im mit Wasser gefüllten *Kumpf*.

Die Mäharbeit wird heutzutage – Gott sei Dank – mit Hilfe von Mähmaschine und Kreiselmäher getan.

Im regenreichen Tal muss man das Gras zum Trocknen aufhängen, entweder auf *Stifflla* oder auf Schwedenreiter (*Schwedna*). Bei längeren Sonnenperioden trocknet das Gras auch am Boden.

Es kann zwei- bis dreimal im Jahr gemäht werden: *Heu*, *Gruimat*, *Poffl*. Mit einer kleinen Gabel wird das Gras *gebreitet* (gleichmäßig verteilt), eine Große dient zum Zusammentragen und Aufladen des Heus.

Langwierig ist die Arbeit mit dem Rechen. Kein Büschel Heu soll verloren gehen, weshalb das ganze Feld abgerechnet werden muss. Diese Arbeit fällt vielfach den Frauen zu.

Zum Einbringen des Heus verwendete man die *Kopfkraxe*. Von den Bergwiesen wurde das Heu im Winter mit der *Ferggl* (einer Art Schlitten) zu Tal befördert.

Le fatiche della fienagione

Quando in estate era tempo di fienagione, molte erano le giornate che si dedicavano a questa attività. L'attrezzo più importante era la falce, che doveva avere una corretta angolatura tra lama e manico per poter garantire un taglio perfetto, e quindi far risparmiare fatica. Si dava il filo alla lama battendola con un martello su una piccola incudine e poi la si affilava con la cote, una pietra abrasiva al quarzo. Questa era mantenuta umida in una speciale custodia in legno tornito, fissata alla cintura. Oggigiorno – grazie a Dio – l'erba si falcia con moderne falciatrici meccaniche.

In una valle in cui piove spesso, l'erba viene posta a seccare su apposite rastrelliere in legno di varia foggia (*Stifflla* o *Schwedna*), mentre nei periodi più soleggianti la si lascia essiccare a terra.

Il prato, di solito, si falcia dalle due alle tre volte all'anno. L'erba falciata viene sparsa uniformemente sul prato con una piccola forca, mentre per accumulare e caricare il fieno si usa un tridente di ferro.

Il lavoro con il rastrello richiede più tempo poiché l'intera superficie del prato va accuratamente rastrellata e nemmeno una pagliuzza deve andare perduta. Di solito questo lavoro viene affidato alle donne.

Per trasportare il fieno si utilizza un basto di legno da portare sul dorso, chiamato *Kopfkraxe*. Nel periodo invernale si usava trasportare a valle il fieno dagli alpeggi con una grossa slitta (*Ferggl*).



Wer sät, der wird auch ernten

Chi semina raccoglie

Majestätisch schritt der Bauer oder der Knecht mit dem *Säschaff* (hölzerner Behälter für das Saatkorn) über den gepflügten Acker, um die Samen auszusäen. Weizen, Roggen, Gerste und Hafer wurden angepflanzt.

Mit der Egge brachte man das Saatgut ins Erdreich, und es konnte der Ackerboden ausgeglichen werden.

Die Wintersaat (hauptsächlich Roggen) kam noch im September unter die Erde, das Sommergetreide wurde ab März ausgesät.

Im Spätsommer und Herbst folgte der Schnitt des Getreides hauptsächlich mit der Sense, aber auch mit der Sichel. Auf *Stiffeln* (kleine Fichtenstämme mit Aststummeln) konnten die Garben trocknen, bevor sie in die Scheune gebracht wurden. Mit Dreschflügel oder Dreschholz wurde im Winter gedroschen, mit der *Reiter* (großes Sieb) und der *Windmühle* das Korn von der Spreu getrennt.

Für die Selbstversorgung am Hof hat der Hausgarten große Bedeutung. Er ist ein besonders gepflegtes und oft mit einem Speltenzaun eingegrenztes Stück Land. An Gemüse, Kräutern und Blumen findet man: Salat, Kohl, *Piesl* (Mangold), Schnittlauch, Petersilie, Sellerie, Zwiebel, rote und gelbe Rüben, Majoran, Kamille, Pfefferminze, Ringelblume, Astern.

Außerdem wurden auf jedem Hof Kartoffeln und Mohn angepflanzt.



Quando era il tempo della semina, il contadino o i suoi braccianti erano soliti avanzare con passo quasi solenne, mentre da un apposito mastello in legno che tenevano a tracolla prelevavano la semente (frumento, segale, orzo, avena) e la spargevano lungo le zolle con ampio e misurato gesto della mano.

Per mezzo dell'erpice si affondava la semente nel terreno, che veniva in seguito accuratamente livellato. Alcune sementi, come la segala, venivano sparse a settembre inoltrato, mentre quelle cosiddette „estive“ si spargevano a partire dal mese di marzo.

Nella tarda estate e in autunno si procedeva alla mietitura dei cereali utilizzando la falce ed il falchetto. I covoni, prima di essere trasferiti nel fienile, si mettevano a seccare su piccoli abeti con i rami mozzati. Nei mesi invernali si procedeva alla battitura delle spighe con utensili appositi, per lo più delle grosse aste snodate, e con un grosso setaccio si eseguiva invece la separazione dei semi dalle scorie e dalla pula.

L'orto con le sue verdure ha fondamentale importanza per l'autonomia alimentare del maso. Esso viene coltivato con cura ed è spesso delimitato da uno steccato intrecciato con aste di legno. Vi si coltivano verdure varie quali insalata, cavoli, bietole, prezzemolo, sedano, erba cipollina, rape rosse e bianche, ma anche erbe aromatiche come maggiorana, camomilla, mentuccia, ed inoltre fiori di vari colori come gli astri e le calendole. Negli orti in prossimità dei masi, non potevano tuttavia mancare le patate e i fiori di papavero.



Fit und gesund mit Kneipp

Salute secondo Kneipp

Aufgepasst!

Warme Füße und Beine sind Voraussetzung, bevor Sie ins kalte Wasser steigen.

Im Wasser

Storchengang: Ziehen Sie bei jedem Schritt einen Fuß abwechselnd ganz aus dem Wasser.

Gehen Sie aus dem Wasser heraus, wenn es nicht mehr angenehm ist – spätestens jedoch wenn Sie ein starkes Kältegefühl oder Kribbeln verspüren. Je milder der Reiz, desto größer die Wirkung.

Nach dem Wassertreten

Beine nicht abtrocknen – das kalte Wasser abstreifen und durch Bewegung wieder erwärmen.

Armbad

Ein kaltes Armbad – *die Tasse Kaffee der Naturheilkunde* – erfrischt, beeinflusst den Blutdruck und die Durchblutung positiv.

Die Brennnessel

Sie hat bei uns einen Ehrenplatz. Pflücken Sie diese besondere Pflanze – aber mit Vorsicht! Zu verwenden als Gemüse in der Küche oder als Tee und als Badezusatz.

Sie wirkt tonisierend, blutreinigend, blutbildend und gegen Rheumatismus, Appetitlosigkeit, Verstopfung, Harnwegserkrankungen sowie Eisenmangel. Zudem fördert sie den Stoffwechsel.



Alcuni consigli:

Quando le gambe e i piedi sono accaldati, è il momento di fare un bel pediluvio.

Una volta in acqua, procedete a passo di cicogna, cioè sollevando completamente fuori dall'acqua un piede dopo l'altro in successione.

Uscite dall'acqua se avvertite una sensazione di freddo intenso o formicolio lungo le gambe.

Ricordate che per ottenere effetti salutari attraverso il pediluvio, non si deve avvertire senso di disagio.

Quando uscite dall'acqua, non asciugatevi le gambe, ma strofinatele leggermente per eliminare le gocce d'acqua rimaste sulla pelle, poi riscaldatevi facendo un po' di movimento.

Immergete mani e braccia

Immergendo mani e braccia nell'acqua fredda, si stimola la circolazione sanguigna e ne trae vantaggio anche la pressione arteriosa.

La pianta d'ortica

È una pianta erbacea assai diffusa sulle nostre montagne. Provate a raccoglierla ...ma con cautela!

La si può usare in cucina, nella preparazione di piatti speciali o per ottenere infusi. Può essere un additivo tonificante per il bagno. Ha effetto depurativo e risulta efficace anche contro reumatismi, stipsi, mancanza d'appetito, infiammazioni alle vie urinarie e carenza di ferro. Favorisce il ricambio dei tessuti corporei.



Holz bei der Hütte

Für Küchenherd, Stuben- und Backofen wird viel Brennholz gebraucht. Dafür werden minderwertiges Holz und Holzabfälle verwendet. Vom Astwerk der Bäume und Sträucher werden mit Weidenruten (*Wiede*) oder anderen Bändern die *Schabe* (Reisigbündel) gebunden.

Bis auf die Handsäge, die schon lange von der Motorsäge abgelöst wurde, sind Laubmesser und Beil hierfür immer noch die wichtigsten Arbeitsgeräte.

Für den Transport im Winter, das Äste-Ziehen, eignet sich die *Ferggl*, eine Art Schlitten. Mit ihr wurden auch Heu und Streu zu Tal gebracht.

Ihre Bestandteile und das dazu gehörende Gerät sind verschiedenartig und haben besondere Namen: *Stab*, *Jechl*, *Bödwiende*, *Ringilan*, *Spärring*, *Gilase*, *Heigwitt*, *Speula*, *Hausa*, *Wiedeknöpf*, *Wiedeschleigl*, *Trieb*, *Treibhelzo*, *Viostecke*, *Kette*.

Der Zieh- oder Hornschlitten eignet sich ebenso für den Transport von Brennholz. Zum Holztragen verwendet man die *Krax*e oder den *Korb*.

Das Brennholz wird fein und sauber an der Hauswand aufgestapelt. Und wer viel Holz bei der *Hütte* hat, ist gut gerüstet für die lange Heizperiode.



La legna da ardere

Il fornello a legna, la stufa della Stube e il forno per cuocere il pane richiedono una buona provvista di legna da ardere. A questo scopo si utilizza legna di qualità inferiore o di scarto, come rami d'alberi o di cespugli, che vengono legati insieme con stoppie di canapa o virgulti di salice per formare piccoli fasci di legna minuta, chiamati „*Schabe*“.

Gli attrezzi usati per tagliare questo tipo di legna sono ancora oggi la roncola e l'accetta, mentre la sega a mano è stata sostituita già da tempo da quella a motore.

D'inverno, i tronchi degli alberi abbattuti vengono trasportati a valle con una grossa slitta, utilizzata peraltro anche per il trasporto del fieno e della paglia. Questo tipo di slitta ha una struttura assai robusta e funzionale ed è formata da più componenti, ciascuno con una denominazione ben precisa, a seconda della funzione specifica.

La slitta da carico o da traino è chiamata invece „*Hornschlitten*“ per via dei pattini di scorrimento che nella parte ascendente assomigliano a delle corna. Per trasportare piccole quantità di legna da ardere, si utilizzano anche il basto o la gerla.

La legna da ardere viene accuratamente accatastata lungo la parete di casa, affinché durante l'inverno vi sia a disposizione una buona provvista di combustibile.



Alles aus Holz

Il legno come materiale da costruzione

Der Wald galt nicht nur lange Zeit als Sparkasse des Bauern, sondern war über Jahrhunderte der Lieferant des wichtigsten Rohstoffes für Haus und Hof. Alle Bauten, die gesamte Einrichtung und viele Gerätschaften und Werkzeuge waren aus Holz, ebenso die Zäune und Dächer. Ringzaun und Schrankzaun sind die gebräuchlichsten Zaunarten.

Der Nadelwald mit Fichte (52,7 %), Lärche (40,1 %), Zirbe (*Zirm*, 5,5 %) und Weißkiefer (1,6 %) überwiegt bei weitem, der Laubwald mit Ahorn, Birke, Esche, Espe, Erle macht lediglich 0,1 % aus.

Nur wer große Kenntnisse und viel Erfahrung hat, ist im Stande, den richtigen Zeitpunkt zum Schlägern und das richtige Holz für den gewünschten Zweck auszuwählen.

Mit Beil und Blochsäge wurden die Stämme gefällt und entastet, dann mit dem *Schepser* entrinde. Der Abtransport aus den Wäldern erfolgte im Winter durch *Holztreiben* über die steilen *Riesen* (schmale Rinnen im Gelände) und mit dem Schlitten (*Reibankla*), der mit zwei Kratzern zum Bremsen versehen ist. Diese gefährlichen Arbeiten verursachten oft schwere Unfälle.

Die runden Stämme wurden lange Zeit mit einer Ziehsäge von Hand zu kantigen Balken oder Brettern geschnitten. Es gab auch hier im Tal die vom Wasser getriebenen Sägewerke (*Venezianergatter*).



Il bosco è considerato dal contadino come una risorsa cui poter attingere in caso di bisogno, e allo stesso tempo un importante fornitore di materia prima per le esigenze del maso. Un tempo, le varie costruzioni, i tetti e le singole strutture, come pure molti arnesi da lavoro, erano realizzati in legno, e così anche le recinzioni tipiche che circondano il maso. Queste si distinguono in steccati a correnti obliqui (*Ringzaun*) e steccati a forbice, con aste conficcate nel suolo (*Schrankzaun*).

I boschi della Valle Aurina sono costituiti per lo più da conifere: abete rosso (52,7 %), larice (40,1 %), cirmolo (5,5 %), abete bianco (1,6 %). La percentuale di latifoglie (acero, betulla, pioppo, ontano) costituisce invece solo lo 0,1 % del patrimonio boschivo. Solo chi possiede conoscenze adeguate e lunga esperienza è in grado di stabilire il momento ideale per l'abbattimento degli alberi e di determinare quale sia il legname ideale per ciascun tipo d'utilizzo.

Un tempo, le piante venivano abbattute utilizzando la scure e una grossa sega a due manici, quindi si eseguiva la diramazione del tronco e se ne asportava la corteccia. Il trasporto a valle, che avveniva d'inverno, si eseguiva facendo scivolare i tronchi lungo appositi tracciati ricavati lungo il pendio (*Riesen*), oppure utilizzando una slitta provvista di due leve laterali che fungevano da freno. Gli incidenti connessi con questo genere di lavoro erano piuttosto frequenti.

Per ottenere dai tronchi abbattuti delle travi e tavole ben squadrate, si utilizzò per lungo tempo una grossa sega manuale. Nella vallata vi erano però anche svariate segherie funzionanti ad acqua, le cosiddette segherie veneziane „*Venezianergatter*“.



St. Leonhard

In der großen Not, oft durch das raue Klima und die Unbilden der Natur hervorgerufen, wandten sich die Menschen an höhere Mächte. Neben dem Herrgott und der Muttergottes wurden verschiedene Heilige angerufen.

Der heilige Leonhard, der im 6. Jahrhundert lebte, ist Fürsprecher der Bauern in vielen Anliegen, besonders bei Rindvieh und Pferden. Da auf seine Fürsprache hin vom König viele Gefangene frei gelassen wurden, wird er auch als Patron der Gefangenen verehrt. Daher rührt auch das Attribut der Kette, die später als Viehkette gedeutet wurde und ihn zum Patron des Viehs werden ließ. Ebenso beten die Fuhrleute, die Böttcher, die Hammer- und Kupferschmiede, die Schlosser und Obsthändler u. a. zu ihm. Angerufen wird er auch von Wöchnerinnen für eine gute Entbindung und bei verschiedenen Krankheiten.

Leonhardskirchen sind oft von einer Kette umspannt. In Südtirol sind ihm mehrere Gotteshäuser geweiht und einige Orte tragen seinen Namen.

Der Leonardi-Ritt an seinem Festtag (6. November) ist heute noch Brauch.

Für empfangene Hilfe haben die Menschen Votivtafeln gestiftet und zum Gedenken an Verunglückte *Marterlen* errichtet, die ein sichtbares Zeichen der Volksfrömmigkeit sind.



S. Leonardo

Spesso gli abitanti della nostra valle si rivolgevano a Dio, alla Vergine Maria e ai santi per scongiurare l'indigenza e le varie minacce determinate dal clima assai rigido e dalle catastrofi naturali.

S. Leonardo visse nel VI. secolo ed è considerato protettore dei contadini, in particolare per quanto riguarda l'allevamento del bestiame. Si narra che in un'occasione venissero liberati svariati prigionieri grazie ad una sua intercessione presso il re, perciò egli è venerato anche come patrono dei carcerati. A tale circostanza risale l'iconografia del santo, rappresentato con una catena in mano. La catena fu in seguito interpretata con riferimento al bestiame bovino, di cui egli è considerato il patrono.

Ma a questo santo solevano rivolgere le loro preghiere anche carrettieri, bottai, calderai e stagnini, fabbri e fruttivendoli. Persino le partorienti si rivolgono a lui durante il travaglio, e gli ammalati in genere.

Le chiese dedicate a S. Leonardo sono spesso ornate da una catena perimetrale. In Alto Adige, molte sono le chiese a lui dedicate, e molte località portano il suo nome.

La cavalcata di S. Leonardo è una tradizione che si rinnova annualmente, ed ha luogo il 6 novembre, quando si celebra la festa del santo.

Molti sono gli ex voto „per grazia ricevuta“ presenti nelle cappelle, a palese testimonianza della devozione popolare per il santo.



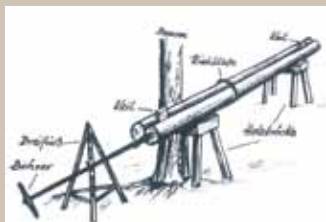
Wasserreiches Ahrntal

L'acqua, patrimonio della Valle Aurina

Unser Tal ist reich an Wasser. Schon der Name *Ahrn* geht auf das vorrömische Wort „*Awerina*“ zurück, was „fließendes Wasser“ bedeutet.

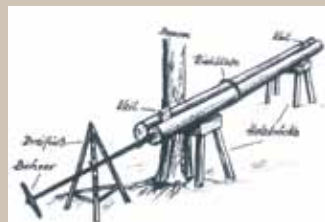
Um das Wasser dorthin zu bringen, wo es gebraucht wird, wurden Wale und Leitungen mit Holzrinnen und Holzrohren errichtet.

Die Rinnen wurden mit Zimmermannswerkzeug ausgehakt, und aus geraden Stämmen wurden mit einem langen Bohrer Rohre hergestellt.



La nostra vallata è ricca d'acqua. Il nome stesso „*Ahrn*“ risale ad un'espressione d'origine pre-romana, „*Awerina*“, che pare identificasse „l'acqua corrente“.

Per portare l'acqua fino al maso e nei campi, un tempo si scavavano dei fossati detti „*Wale*“ e si costruivano tubazioni e canalette in legno che si lavoravano con appositi attrezzi da carpenteria, mentre i tronchi più dritti venivano traforati con un lungo trapano.



Erst nach dem zweiten Weltkrieg begann man mit der Wasserversorgung nach heutiger Technik. Dies belegt der Spruch an der „*Wasserstube*“ (Reservoir): „*Erbaut zum Wohle und als Wehr dem Nächsten - im Jahre 1957*“



Solo dopo la seconda guerra mondiale fu possibile utilizzare moderni sistemi che garantiscono l'approvvigionamento dell'acqua corrente, come attesta questa scritta su una cisterna: „*Costruita nell'anno 1957 per il bene pubblico e la protezione antincendio*“.

Wilde Wassermassen bergen aber auch große Gefahren. Das letzte große Hochwasser verwüstete im Jahre 1987 das obere Ahrntal. Umfangreiche Verbauungen der vergangenen Jahre geben größere Sicherheit.



Talvolta, i grossi volumi d'acqua trasportati dai torrenti costituiscono un'insospettata minaccia. Nel 1987 un'inondazione di vasta portata devastò l'alta Valle Aurina. Oggi, grazie alle recenti opere di sistemazione dei bacini montani, si può contare su una maggiore sicurezza a tale riguardo.



Vom Flachs zu Leinen

Dalla pianta del lino alla tela

Es ist ein mühsamer Weg vom braunen Samen zum weißen Leinen.

Zeitig im Frühjahr wird ausgesät. Zur Ernte im Sommer werden die Stängel samt Wurzeln ausgezogen und in kleinen Garben zum Trocknen aufgehängt. Die Samenkapseln werden an einem senkrecht stehenden eisernen Kamm (*Riffel*) abgestreift.

Im Herbst breitet man die Stängel zum *Reasn* auf der Wiese oder auf einem Stoppelfeld (*Wegholm*) aus, begießt sie immer wieder mit Wasser und wendet sie. So verrotten die Stängel und die Fasern lösen sich vom Holz. Nach zwei Wochen wird alles wieder getrocknet und in der Scheune gelagert.

Zur Weiterverarbeitung wird in der Brechgrube (*Brechloch*) Feuer gemacht, darüber werden Äste und Stangen gelegt und darauf der Flachs (*Har*) erhitzt (gedörrt). Die Flachsbündel werden zuerst vom Knecht auf der groben Brechel geschlagen (*getschanggit*) und dann mit den kleineren Geräten gebrechelt.

Beim *Hachln* zieht man den Flachs immer wieder durch ein mit Nägeln besetztes Brett, um die Leinenfasern von der Spreu (*Ogl*) zu trennen. Die feinen Fasern werden zu Strähnen gedreht.

Bei der Brechlarbeit, um die sich einiges Brauchtum entwickelte, gab es besseres Essen und Schnaps.

Im Winter saßen die Frauen dann tagelang am Spinnrad in der warmen Stube. Das gesponnene Garn wurde gewaschen und nach dem Trocknen auf Spulen aufgerollt. Der Weber kam früher auf die *Stear* ins Haus und *wirkte* (webte) das Tuch. Dicke Tuchballen waren der Stolz der Bäuerin.



Il lavoro che dalla semente conduce alla tela di lino è alquanto lungo e impegnativo. La semina avviene per tempo in primavera. In estate, al tempo della mietitura, le piante vengono estratte dal terreno assieme alle radici e poste a seccare al sole in piccoli mazzi detti mannelli. Le „coccole“, che racchiudono i semi, vengono rimosse mediante un apposito pettine rado in ferro chiamato „*Riffel*“ (it. spigola).

In autunno gli steli vengono nuovamente distesi sul prato o sulla seccia, annaffiati ripetutamente e rivoltati di tanto in tanto. In tal modo se ne determina la macerazione, che a sua volta favorisce la separazione della fibra dalla parte legnosa. Dopo due settimane, il raccolto lavorato e nuovamente essiccato all'aria, viene depositato nel fienile.

Le ulteriori fasi di lavorazione prevedono la tostatura degli steli su una graticola di aste e rami, disposta sopra una fossa in cui viene acceso il fuoco. I mannelli vengono quindi battuti con le gramole, dapprima più pesanti all'inizio, e più leggere in seguito.

Gli steli vengono poi fatti passare attraverso assicelle chiodate, in grado di separare la fibra dalle stoppie. Le fibre più sottili vengono avvolte in matasse. Durante le operazioni di tostatura del lino era consuetudine servire dei pasti più sostanziosi e della grappa distillata in proprio.

D'inverno, le donne sedevano per intere giornate a filare con la rocca al calore della stube. Il filato ottenuto veniva quindi candeggiato e, una volta asciugato, veniva avvolto su apposite spole.

Le operazioni di tessitura erano invece compito di un tessitore itinerante, che operava direttamente in casa. Per le contadine era un fatto d'orgoglio poter disporre di grosse pezze di tela di lino.



Die Technik der Mühle

Wassergetriebene Mühlen sind im Berggebiet seit dem Hochmittelalter bekannt. Die älteste Form des Wasserantriebes trifft man bei der selten vorkommenden Stockmühle mit dem liegenden Rad (*Fluderrad*) und der vertikalen Achse. Erst das stehende Wasserrad erlaubte eine ausgedehnte Nutzung der Antriebskraft des Wassers, das unter-, ober- oder mittelschlächtig zugeleitet wird.

unterschlächtig



oberschlächtig



mittelschlächtig



Die Kraft des Wassers wird vom Mühlrad über die waagrecht laufende *Welle*, den *Wellbaum*, auf das *Kamprad* übertragen. Dieses bewegt über den *Triebling* den Läuferstein. Das Mahlgut gelangt von der *Gosse* (großer hölzerner Trichter) zwischen die Mühlsteine. Diese werden von Zeit zu Zeit mit dem *Spitz- und Kriendlhammer* geschärft. Die besten Mühlsteine kamen aus Sexten.

Durch das Rütteln des Mühlbeutels werden Mehl und Kleie im Beutelkasten voneinander getrennt. Die verschiedenen Einsätze im Mühlbeutel lassen feineres oder gröberes Mehl in den Mehlkasten rieseln. Der Mahlvorgang wiederholt sich mehrere Male.

Der *Stübich* war das Traggerät für Korn und Mehl, mit dem *Metzen* (gebündertes Holzgefäß) wurde die Menge gemessen.

Am Hollenzbach entstanden im Laufe der Zeit viele Mühlen, aber auch Stampfwerke für die Bauern der Umgebung. Etwa 30 Wasserräder, darunter auch solche für den Antrieb von Dreschmaschinen (*Mudla*) speiste der Bach in guten Zeiten.

La tecnica del mulino

Nelle zone di montagna i mulini ad acqua sono presenti dall'alto Medioevo. La forma più antica di questi si ritrova nei rari impianti ad asse verticale e ruota orizzontale, detti anche „a ritrécine“. Solo il mulino a ruota verticale consentì tuttavia di sfruttare pienamente la forza motrice dell'acqua, che convogliata sulla ruota dal basso, dall'alto o da metà, ne aumentava la forza in proporzione.



alimentazione dal basso



alimentazione dall'alto



alimentazione intermedia



La forza motrice dell'acqua viene trasferita dalla grande ruota esterna a pale alla ruota dentata, il cui perno verticale fa girare la macina di pietra. Il grano viene versato in una grossa tramoggia in legno e da qui defluisce fra le macine, che ad intervalli occorreva "rabbigliare" con un apposito martello appuntito. Le migliori pietre da macina provenivano dalla zona di Sesto.

Il movimento oscillatorio del buratto produce la separazione della farina dalla crusca, mentre la regolazione del setaccio fa sì che la farina ottenuta sia più o meno grossa. Il processo di molitura viene ripetuto più volte.

Per il trasporto del grano e della farina si utilizzava una bigoncia di legno chiamata „*Stübich*“, mentre la quantità del prodotto si misurava con il „*Metzen*“, un mastello fatto di doghe.

Presso il rio Hollenzbach, nel corso degli anni, vennero costruiti diversi mulini ma anche degli impianti pestaorzo e pestasale ad uso dei contadini della zona. Negli anni migliori, la corrente di questo rio consentiva di azionare ben 30 ruote a pale, tra cui anche quelle di un certo numero di trebbiatrici.



Brot backen

Jeder Hof hatte seinen Backofen, in dem mehrmals im Jahr gebacken wurde. Manche Bauern tun das auch heute noch.

Nach altem Brauch werden die Vorbereitungen zum Brotbacken in der Stube getroffen. Im *Hefmelterle*, einem kleinen Holzgebilde, wird der Sauerteig (*Hefl*) angesetzt. Dieser kommt am Vorabend des Backtages in das *Bochkibile* (Backtrog). Es werden Mehl und Wasser zugesetzt und der *Hefl* kann über Nacht „gehen“. Am frühen Morgen wird unter starkem Kneten weiteres Mehl und körperwarmes Wasser dazugeschüttet. Nach dieser schweißtreibenden Arbeit wird ein Kreuz auf den Teig gezeichnet.

Nach einiger Zeit werden die Brotlaibe geformt. Auf den mit Tüchern bedeckten *Brotbrettern* lässt man sie gehen.

Inzwischen ist bereits der Backofen eingehitzt und wird zum Backen vorbereitet. Mit der *Krucke* wird die Glut entfernt und mit der nassen *Öfnzuse* die Asche bestmöglichst herausgewischt. Nun werden die Brote mit der Hand vom Brett auf die Brotschaufel gelegt und zügig in den heißen Ofen befördert. Nach etwa einer Stunde kann das Brot herausgenommen werden. Die Arbeit wird hauptsächlich von Frauen erledigt.

Nur wenige Tage lang gab es weiches (*lindes*) Brot. Für die Lagerung wurde es in den Brotrahmen in einer luftigen Kammer oder am Dachboden aufbewahrt.

La panificazione domestica

Ogni maso possedeva il proprio forno in muratura, dove la cottura del pane avveniva più volte all'anno. In alcuni masi il forno viene utilizzato ancora oggi.

Secondo un'antica tradizione, le operazioni preliminari per la preparazione del pane si eseguono nella stube. La pasta fermentata viene messa a "riposare" in un mastello, poi, la sera prima della cottura, viene riversata in una madia. Vi si aggiunge della farina, dell'acqua e durante la notte si fa lievitare. Al mattino, di buon'ora, la pasta viene di nuovo amalgamata energicamente, con ulteriore aggiunta di farina e d'acqua a temperatura di ca. 37° gradi. Al termine di questo lavoro, che è piuttosto faticoso, sulla pasta è consuetudine disegnare una croce.

In seguito si procede a formare delle pagnotte, chiamate „*Breatl*“, che vengono deposte su apposite tavole ricoperte da un panno bianco.

Nel frattempo si provvede ad accendere il fuoco nel forno, in cui la fiamma si dovrà sviluppare in modo uniforme. La brace viene successivamente rimossa con un'asta tirabrace, e con un panno umido legato ad un lungo manico si ripulisce il forno dalla cenere residua. A questo punto le pagnotte vengono disposte, una per una, su un'apposita pala ed immerse nel forno caldo per la cottura. Trascorsa un'ora circa, il pane può essere estratto dal forno. Questo genere di lavoro viene eseguito per lo più dalle donne del maso.

Il pane fresco rimaneva a disposizione solo per qualche giorno. In seguito, esso veniva disposto in apposite rastrelliere di legno e conservato in locali bene aerati o in soffitta.



Kneipperlebnis am Leonardiweg

Escursione „Kneipp“ lungo il sentiero San Leonardo

„Es sind die stillen Wasser, die die Welt bewegen“ (Dietrich Bonhoeffer)

In den Monaten Juli und August bietet Filomena Gruber, die Gesundheitstrainerin aus St. Jakob, geführte Wanderungen entlang des Skulpturenweges an. Die Kneippwanderung führt zu den Kneippbecken am Leonardiweg. Beim Wassertreten, beim Armbad und anderen Kneipp'schen Anwendungen entspannt sich der Körper. Anschließend führt die Wanderung weiter zu den einzelnen Stationen des Leonardiweges, welche das frühere Leben der Bergbauern veranschaulichen. Weitere Informationen und Anmeldung zu den geführten Wanderungen:

Tourismusbüro Steinhaus:
Tel. +39 0474 652198
steinhaus@ahrntal.it



Nei mesi di luglio e agosto l'operatrice del benessere e della salute di San Giacomo, Filomena Gruber, propone escursioni guidate lungo il Sentiero delle Sculture.

La "passeggiata Kneipp" porta alle vasche Kneipp lungo il sentiero di San Leonardo: camminando a piedi nudi nell'acqua, bagnandosi le braccia e assaporando varie altre "applicazioni Kneipp", Vi rilasserete e percepirete una totale armonia con la Natura.

La passeggiata prosegue con le singole stazioni del Sentiero San Leonardo, che illustrano la vita dei minatori di un tempo.

Ulteriori informazioni e prenotazione presso l'ufficio turistico a Cadipietra: tel. 0474 652198
steinhaus@ahrntal.it



Arbeiten in Holz, Stein und Bronze

Mag. art. Jakob Oberhollenzer

Lavori in legno, pietra e bronzo