

Mar i Muntanya

Soleier

Ris a la mande

Koljivo Zhito

Mlinci

Caçolet

Kanedln

Saure Linsen

Tcháyo ta Pirógo

Pitãroanji di prashi

Kwasna poliwka

Šašlyk

Krautwickel

Crafuncins

Winsup

Pita di veardzã

Picau ar y maen

Gnocchis da la tatta

Editorial 166

Charas lecturas e chars lecturs

Finalmain tegnais vus enta maun l'ediziun da Punts numer 166. Igl è l'ediziun che mancava anc en la retscha da las 200 ediziuns. Igl è l'ediziun che ha savens fatg mal il venter al team da Punts, a vus lecturas e lecturs che n'avais mai survegnì las Punts dal matg 2008, als archivars ed a las bibliotecaras che han stuì spetgar enfin il di dad oz per pudair cumplettar la collecziun. Quatter onns e mez èn passads dapì lura. Uschè ditg ha Punts duvrà per empruvar e degustar tut ils 18 recepts da 18 differentas minoritads linguisticas europeicas. Punts ha rimnà ils recepts a chaschun da l'Europeada l'onn 2008 en Surselva, dentant mai chattà la dretga furma u chaschun per vegnir ora cun l'ediziun. Uss, cura che l'era da Punts è finida, èsi il dretg mument: meglier tard che mai! Cuschinai, experimentai, stgarpai ils recepts giu dal bloc e laschai gustar l'ultima ediziun!

Mar i Muntanya

Mar e muntogna, crevettas e pulaster
Catalans en Spagna

Tut ils plats en Catalugna èn tradiziunal-
main accumpagnads dad in pèr talgias
da «Pa amb tomata», in paun catalan cun
tomatas, ieli d'ulivas e sal. Uschia era
la suandanta tratga.

Ingredientias per 4 personas

1 pulaster, taglià en 8 tocs
ieli d'ulivas
8–12 crevettas grondas,
cun chau e skelet
2 tschagulas, manizzadas
4 tomatas, senza graunins,
mundadas e manizzadas
125 ml vin alv sitg
ina squittada Pernod
4 cons d'agl, manizzads fnamain
2 frastgas peterschigl,
manizzadas finamain
1 talgia paun grillada
30 g tschigulatta, sgrattada
8 mandels,
senza pellitscha e grillads
sal e paiver

Ingredients per a 4 persones

1 pollastre, tallat en 8 talls
oli d'oliva
8–12 escamarlans (o gambes gros-
ses)
amb caps i closques
2 cebes picades
4 tomatas (tomàquets) sense grana,
ratllats o pelats i picats
125 ml de vi blanc sec
un raig de Pernod
4 grans d'alls picats
2 branquetes de julivert, picats
1 llesca de pa fregit
30 grams de xocolata ratllada
8 ametlles torradas i pelades
sal i pebre

Preparaziun

Brassar curtamain ils tocs da pulaster en in zic ieli fin ch'els èn levamain brins. Prender ora els, laschar daguttar e metter da la vart. Brassar en il medem ieli las crevettas en lur skelets fin ch'ellas èn cotschnas. Prender ora ellas, laschar daguttar in pau e metter da la vart.

Derscher davent il rest da l'ieli e far en la medema «cassola» (chazzetta) in «sofregit» (stufar levamain) da tschagulas e tomatas. Metter enavos il pulaster en la chazzetta ed agiunscher 500 ml aua. Far buglir, lura reducir la chalur e laschar buglir levamain per ca. 20 minutas, senza metter il viertgel sin la chazzetta. Agiunscher il vin ed il Pernod, puspè far buglir e lura puspè reducir la temperatura e cuntinuar da laschar coier. Suentar 10 min metter las crevettas en la cassola; laschar coier per ulteriuras 20 min fin ch'il pulaster è lom. Sche necessari, agiuntar dapli aua. En il fratemp far ina «picada» (buglia) dad agl, peterschigl, paun, tschigulatta e mandels, fatga umida cun in pau dal liquid da cuschinar. Circa 10 min avant che terminar da coier, cundir cun sal e paiver e maschadar la picada tranter la spaisa.

Soleier

Ovs da sal
Tudestgs en Danemarc

Questa spaisa deriva da Sønderjylland, la regiun da la minoritad tudestga en il Danemarc, ma po perfin vegnir persequitada enavos fin en Germania. Il pled «sol» è tudestg vegl per «sal» e quests ovs da sal vegnan a svegliar ina cascada da gusts en tia bucca.

Ingrediencias

6 ovs bio
in pugn plain paletschas
da tschagulas
6 (+ 1) tschaduns gronds sal
ieli d'ulivas
aschieu - p.ex. balsamico,
aschieu da vin alv u da maila
mustarda
tut quai che gusta:
tabasco, sosa englaisa eav,
sal e paiver

Zutaten

6 ökologische Eier
eine Handvoll Zwiebelschalen
6 (+1) Esslöffel Meersalz
Olivenöl
Essig - z.B. Balsamico, Weisswein-
oder Apfelicideressig.
Senf
Tabasco, Englische Sauce usw.
Salz, Pfeffer

Preparaziun

Coier ils ovs ensemen cun las pale-
tschas da tschagulas per ca. 20 minutas
per ch'els obtegnian ina bella color.
Pitgar levamain ils ovs, uschia che la
crosa sa sfenda in zic. Lura als metter
en ina cuppa. Prender in tschadun
grond sal da mar (be sal da mar) per
ov plus in tschadun pitschen plain
per il dieu dal »Solei« e springir il sal
sur ils ovs. Emplenir la cuppa cun
aua fin ch'ils ovs èn cuverts. Ussa ston
ils ovs restar per almain 2 dis en
il bogn da sal, il meglier en frestgera.
Sch'ins mida l'aua mintga 15 dis,
pon ins conservar quests ovs bunamain
senza limita.

Pli ditg ch'ils ovs restan en la salamui-
ra e pli speziels ch'els èn, cura che
ins taglia atras els. Prender in fitg bun
cuntè. Intercurir bain l'ov avant che
tagliar per esser segir ch'i saja tuttina
bler mellen d'ov en omaduas mesa-
dads. Sch'ils ovs èn propi buns, è la co-
lor dal mellen d'ov grisch-blaua u
perfin verd-naira. Quai apprezzeschan
ils conuschiders!

Prender precautamain las duas mesa-
dads dal mellen d'ov or dal rest da
l'ov ed emplenir la rusna. L'emprim la
mustarda e lura ieli, aschieu ed in-
summa tut quai che gusta. Lura metter
il mellen d'ov il cuntrari sin l'ov cun
empenida. Per finir cundir cun paiver
ed anc ina purziun sal, quai s'auda la-
tiers! Ussa mangiar ils ovs, entirs!
Quai vul dir: adina metter ina mesadad
entira en bucca e na betg morder giu.
I descha che tuts mangian ensemen ils
Solæg, igl è in mangiar social e sco
da baiver vinars clom'ins era qua Skål.
In vinars na gusta betg mal vitiers ed
era ina gervosa na dastga betg mancar.

Ris a la mande

Ris al mandel
Danais en Germania

Da Nadal datti savens sper auca u anda il «Flæskesteg», in brassà cun crusta. Quella tratga vegn servida cun giabus cotschen, tartuffels brins dultschs e cun tartuffels en sal. La sosa tipic danaisa na dastga era betg mancar, ella vegn raffinada cun groma. Ils uffants han gugent la cutga croccanta, perquai vegn savens anc brassà ina cutga per dar als uffants.

Sco dessert datti ris en latg fraid cun ina sosa da tschareschas chauda. In mandel entir vegn maschadà suten. La persuna che chatta il mandel en sia purziun, retschaiva in pitschen regal.

Ingrediencias per 4 personas

1 liter latg
in piz dal cuntè sal
125 g ris en latg
1 bastunet da vaniglia
2 ½ dl groma tratga
75 g mandels manizzads
zutger tenor gust

Preparaziun

Far coier il ris cun il latg per ca. 45 minutas ensemen cun il bastunet da vaniglia taglià si. Prender ora il bastunet e laschar sfradentar il ris en latg. Silsunter maschadar cun ils mandels manizzads e cun la groma tratga. A la fin anc agiuntar il mandel entir.

Ingredienser til 4 personer

1 liter sødmælk
1 knsp. salt
125 g grødris
1 stang vanille
2 ½ dl piskefløde
75 g smuttede, hakkede mandler
sukker efter smag

Koljivo Zhito

Buglia dultscha da furment slav
Croats en Serbia

L'origin dal Koljivo tanscha enavos fin avant il cristianissem. Il num deriva dal grec vegl, che signifitgava oriundamain «granitsch da graun» numnà žito per serb. L'act da preparar e mangiar il Koljivo simbolisescha quai che stat tranter mort e vita, tranter quai che vegn semnà en la terra e quai che nascha ordlonder. Ils Cristians ortodoxs considereschan il Koljivo sco il simbol per mort e resurreenziun, tenor ils plets biblics: «Vairamain, vairamain, jau ditg a vus, uscheditg ch'in graun na croda betg en la terra e mora, resta el persuls – ma sch'el mora, porta el bler fritg.» Igl è obligatori da servir il Koljivo il di dal Son Patrun dad ina famiglia, da la baselgia u a chaschun d'in di commemorativ.

Ingrediencias

$\frac{1}{2}$ kg furment
 $\frac{1}{2}$ kg zutger
 $\frac{1}{2}$ kg nuschs
nuschs, ivettas, mandels,
zutger da vaniglia ... (opziunal)

Sastojci

$\frac{1}{2}$ kg pšenice belije
 $\frac{1}{2}$ kg še era
 $\frac{1}{2}$ kg oraha
orasi, grož ice, badem,
vanilin še era ... (opcionalno)

Preparaziun

Schubregiar il furment e lavar manid-lamain. Metter il furment en la chazzetta. Agiuntar aua chauda, betg buglienta, e laschar star per 1 ura. Lavar bain il furment duas giadas cun aua tievia. Metter sin platta per coier en aua chauda, agiuntar in zic sal. Laschar coier enfin ch'il furment è lom, ma betg stracoier. Silsuentar far passar duas giadas en aua tievia. Metter en il cul e puspè lavar. Silsuentar laschar daguttar. Per maschadar il furment al metter en ina chazzetta u ina cuppa. Maschadar bain, agiuntar las nuschs, il zutger ed ils aromas tenor gust. Cura che tut è maschadà, preparar bel e bain en ina cuppa da vaider. Metter nuschs, ivettas e mandels sin il furment. Laschar insaquantas nuschs da la vart. En il center far ina crusch cun il zutger e silsuentar decorar enturn la crusch.

Mlinci

Croats en Rumenia

Mlinci è ina spaisa che è derasada surtut en la regiun da Zagreb e Slavonia en Croazia. Ils mlinci vegnan servids tradiziunalmain cun pulaster u auter giaglinom a dis da festa. Oz daventan els dentant pli e pli ina spaisa da mintgadi. Ils recepts e la metoda da preparaziun dals mlinci vegnivan tradiziunalmain dads vivand da la mamma a la figlia. Quellas che savevan preparar buns mlinci, quai che n'era tuttavia betg evident – valevan sco excellentas cuschinieras. Atgnamain èn ils mlinci pasta cotga; mintgatant vegnan els descrits sco pasta, ma ins als po era vesair sco paun croccant senza levon u simplamain sco in cracker. En il passà eran els ina buna soluziun per la preparaziun e conservaziun da la farina che era preziusa, ma gieva spert a mal; eran ils mlinci preparads, pudevan els vegnir conservads per in lung temp senza ir a mal.

Ingrediencias

500 g farina
½ tschadun pitschen sal
aua
eventualmain 1 ov, latg u ieli

Sastojak

500 g brašno
½ žličica sol
voda
eventualan 1 jaje, mlijeko ili ulje

Preparaziun

Mantunar la farina e far ina rusna entamez, metter en il sal ed aggiuntar uschè blera aua ch'ins po modellar ina pasta cumpacta. Massar plaunsieu da dador anen. Cura che la pasta è cumpacta, furmar ballas e laschar pussar in'ura. Suenter zullar ora sin ca. 2 mm e lura laschar setgenter 5 fin 10 minutas en il furn prestgaurà sin 180° C. Tradiziunalmain faschev'ins quai sin la platta da cuschinar. Rumper las pettas en tocca, laschar sfradentar e metter en ina stgatla bain serrabla. Uschia las pon ins conservar pliras emnas. Per cuntinuar la preparaziun metter ils mlinci en ina cuppa e derscher surengiu aua da sal buglienta u broda da giaglina. Suenter ca. 2 minutas svidar il liquid e tenor gust anc volver ils mlinci en il grass da brassar dal pulaster. Uss èn ils mlinci pronts. Variantas: aggiuntar a la pasta u in ov u in pau ieli. Igl è era pussibel da prender latg empè d'aua.

Caçolet

Plat unì da fava e charn
Occitans en Frantscha

Ina legenda da Castelnaudary mussa che la fava alva era enconuschenta en las provinzas da la Narbonne gia avant la scuverta da l'America tras Columbus 1492. Questa legenda segirescha ch'i saja vegnì preparà l'emprim «estofat» (spagnol estofar per coier a vapur) durant la Guerra da tschient onns (1337-1453) davant ils egls dals Englais che assediavan la citad. Questa tratga è lura daventada il famus Cassoulet, la gloria da la cuschina occitana.

Ingrediencias per 6 personas

500 g fava alva
300 g carré d'agnè
300 g spinal da portg
250 g charn-portg dal pèz, salada
400 g confit d'auca u d'anda (charn
cotga en l'agen grass e conservada)
300 g liongia da brassar (il meglier
quella da Toulouse)
100 g cutga
50 g grass d'anda, u era sunscha
1 carotta, tagliada en rondellas
5 cons d'agl
2 tschagulas
peterschigl, groffels, paun sgrattà,
sal, paiver

Engredients

500 g mongètas blancas
300 g espatla d'anhèl
300 g esquina de pòrc
250 g carnsalada
400 g confit d'auca o de guit
300 g salcissa
(de Tolosa naturalment)
100 g codena
50 g graisse de canard ou saindoux
1 pastenaga
5 parabèlas
2 cebas
jolverd, giròfle, chapladura,
sal, pebre

Preparaziun

Laschar scuflar la fava. La far coier levamain en buglion cun ina tschagula cun groffels, dus cons d'agl, la cutga da portg, il pèz da portg, la carotta ed il peterschigl. Cuvrir la chazzetta e laschar buglir per ca. 15 minutas. Retrair la cutga ed il pèz e metter da la vart.

Metter il grass en ina chazzetta e brassar lien las liongias. Prender ora e brassar en il medem grass la charn-portg e la charn-agnè tagliada en tocs. Agiunscher la segunda tschagula tagliada, ils trais cons d'agl manizzads ed in liter dal liquid da coier da la fava. Far buglir, lura sbassar la temperatura e laschar coier per ca. 20 min. Prender ina brassera da terracotga e far in funs cun las cutgas da portg. Silsunter metter sisura las ingrediencias en la suandanta successiun: ina part da la fava, la charn, il rest da la fava, il confit e las liongias ed in pau dal buglion. Cundir cun sal e paiver e metter lasura paun sgrattà. Laschar coier en la furma cuverta per 1 ura en il furn stgaurà sin 180° C. Da temp en temp agiuntar in pau buglion (uschiglio daventa tut setg sco l'olma dal diavel). Servir chaud, cun in ferm vin, p.ex. in vin da Cahors, da Madiran u da Pecharmant.

Kanedln

Canedels
Cimbers en Italia

Ils canerelis, u ils Kanedln, èn ina spaisa fitg tipica da la zona dolomitana e da las regiuns vischinas. I para ch'els hajan lur origin en Boemia. En quella cuschi-na datti propi era preparaziuns sumegliantas. Segir è ch'els existivan en il Trentino gia durant il temp dal concil (1545). I dat bleras variantas dals canedels, tut tenor la stagiun e la regiun.

Ingrediencias

350 g paun alv dir,
taglià en quadrels
60 g farina alva
150 g latg entir
140 g ovs
120 g bulieus-tschep
70 g por
130 g giabus
60 g charnpiertg
80 g chaschiel Vezzena
35 g schalotta
25 g paintg
peterschigl
sal e paiver

Gemacht pit

350 g altz baizez proat
gehakht in tökkla
60 g boatza mel
150 g vollmilch
140 g baiz un gel von öala
120 g brigalde
70 g porro
130 g virtzan
60 g spekh
80 g khes Vesan
35 g skalonio
25 g schmaltz
pretzemolo
saltz un feffar

Preparaziun

Metter ils quadrels da paun en ina cuppa e derscher suravi il latg chaud. Laschar in pèr minutas, per ch'il paun sappia tschitschar si il latg. Entant tagliar la schalotta e la brassar en il paintg, suenter agiuntar ils bulieus-tschep schubregiads e tagliads. Cura ch'ils bulieus èn brassads in zic, agiuntar il por, era quel taglià en quadrels. Maschadar en la massa da paun ils ovs truschads, ils bulieus ed il por, la farina crivlada, il peterschigl taglià e cundir cun sal e paiver. Maschadar la pasta cun ils mauns fin ch'ella è loma ed omogena.

Furmar ballas da ca. 5–6 cm diameter e las coier en aua salada buglienta per circa 15 minutas. Entant lavar e tagliar en sdrimas il giabus, al brassar per in mument en ina chazzetta ed al cundir. Tagliar en strivlas la charnpiertg e dar ina brassada. Metter il giabus sin ils plats e plazzar suravi ils canedels. Cuvrir cun il chaschiel luentà en il bogn-maria e garnir cun la charnpiertg.

Saure Linsen

Lentiglias aschas
Tudestgs en Ungaria

La tradiziun populara di che las lentiglias portian fortuna. Perquai mangian ins da Bumaun adina lentiglias per avoir fortuna l'entir onn. Charn da giaglina è scumandada da Son Silvester e da Bumaun, perquai che las giaglinas «sgrattian vi» la disfortuna en l'onno nov. Ina spaisa tipica da Son Silvester resp. da Bumaun è lentiglias aschas.

Ingredientas

300 g lentiglias
60 g sunscha
20 g farina
1 tschagula
sal
aschieu

Zutaten

300 g Linsen
60 g Schmalz
20 g Mehl
1 Zwiebel
Salz
Essig

Preparaziun

Metter las lentiglias a lomiari per trais fin quatter uras, suenter cuschinar ellas en la medem'aua. Luentar 30 g sunscha e stufar lien ils 20 g farina. Agiuntar las lentiglias e far buglir. Salar e cundir cun aschieu. Tagliar la tschagula en pitschens tocs. Glasar la tschagula tagliada cun 30 g sunscha e dar tiers las lentiglias.

Tcháyo ta Pirógo

Té e gratinà

Roma en Ungaria

Pli baud eran las disas da mangiar dals Roma influenzadas da lur vita da nomads.

Cura ch'els èn plaun a plaun entrads en pli grond contact cun ils abitants da las citads, èn lur spaisas sa midadas in pau. Festas solennas sco battaisems, nozzas u festas religiusas èn chaschuns per mangiar fitg bler. Ina spaisa tradiziunala dals Roma era l'erizun brassà. Ma cun il temp ha la delicatessa pers la bainvulientscha da bliers Roma. L'erizun ha ina charn grassa e savurusa cun in gust sumegliant a la charn-portg. En il cas ideal vegn quest animal cundì cun agl e mess cun pel e tut sin cotgla u crappa chauda. Uschia coia el en ses agen suc. Cura ch'el è brassà atras, ras'ins davent las spinas u las zipla or e la pel vegn lura scursada enavos. La charn vegn →

→ mintgatant servida enzugliada en feglia aromatica. Pulaster u auter giaglinom po era vegnir preparà en questa moda. Per mussar in'otra vart da questa cuschina, suondan qua dus curts recepts dals Roma: in té ed ina spaisa cun tagliarins.

Ingrediencias

té pressegia
persics, apricosas, farbuns
zutger en quadrels

tagliarins plats
mel d'avieuls
safran
corintas ed ivettas
chaschiel frestg
Románo tcháyo

Té dals Roma

Smular té pressegia (blocs da feglia da té pressegia ensemen) en aua buglienta en in samovar (satgets da té ed ina chanta da té normala tanschan er). Cura ch'il té ha tratg, servir en magiels cun persics, apricosas e farbuns splattitschads. Tegnair in quadrel da zutger tranter ils dents durant baiver il té.

Pirógo le strugurlása Gratinà dulutsch da tagliarins

Far coier tagliarins plats en ina chaz-zetta cun aua che è dulutschida cun mel e colorada cun safran. Coier enfin ch'ils tagliarins èn loms e laschar daguttar l'aua. Maschadar en ina cuppa corintas, ivettas e chaschiel frestg. Far ina rasada da tagliarins en ina casserola, metter lasura ina rasada da la maschaida da chaschiel ed ivettas, lura puspè ina rasada da tagliarins, puspè chaschiel ed uschia vinavant; finir cun tagliarins. Metter lasura intginas floccas da paintg e metter tut en il furn chaud per ca. 10 minutas.

Pitãroanji di prashi

Barbalada da por
Aromuns en Macedonia

Questa barbalada è ina da las pli impurtantas tratgas aromunas ed ina da las tratgas cuschinadas il pli savens. Ella vegn considerata sco ina vaira spezialitad, fatga dals mauns inschignus da las dunnas da chasa aromunas e nagin la sa preparar meglier che ellas. La barbalada cuntegna chaschiel da nursa, perquai ch'ils Aromuns elevavan nursas en las muntognas en lur passà da nomads. Ins di che questa barbalada saja gia dapi lung temp la tratga tradiziunala dals Aromuns. La barbalada vegn era preparada durant lavurdis, ma dis da festa senza barbalada na san ins betg s'imaginar. Savens vegn ella servida cun jogurt.

Ingredientas

1.5 kg farina alva
2 kg por
300 ml ieli vegetal
500 g chaschiel da nursa
aua

Ingredienti

1.5 kg fârină-albă
2 kg prashi
300 ml untulemnu
500 g cash di oai
apă

Preparaziun

Maschadar la farina e l'aua ad ina pasta loma. Far ora la pasta cun ina zulla e la brassar sin la lastra. Lavar il por ed al tagliar en pitschnas talgias. Stufar ina part dal por en l'ieli per ch'el daventia lom, lura agiuntar il chaschiel en tocs ed il rest dal por. Truschar bain. Preparar ina furma da turta e l'unscher cun ieli. Sin il fund metter in toc pasta betg brassà. Lasura metter ina part da la maschaida da por e chaschiel e suravi in toc pasta brassà. Lura puspè in pau por e chaschiel ed uschia vinavant fin che tut la pasta è duvrada. Il pli sisum vegn in toc pasta betg brassà. Coier en il furn prestgaurà. Cura che la barbalada è brina, la sortir dal furn e sprizzar suravi aua chauda per laschar evaporar bain.

Kwasna poliwka

Schuppa da nozzas
Sorbs en Germania

La schuppa da nozzas e la charn-bov cun ragisch amara è la spaisa da nozzas tradiziunala dals Sorbs. Ma questa tratga vegn era servida a chaschun dad autras occurrenzas ed è da chattar sin la carta da menu da las ustarias sorbas.

La schuppa da nozzas è ina schuppa da legums cun gnocs da gnirom (jatrace kulki) e cun ovs poschads (syotate jejko). Nus as preschentain la preparaziun da la charn-bov.

Ingrediencias

500 g charn-bov
1 carotta
1 tschagula
1 sellerin
sal
125 g paintg
100 g farina
1 liter broda da charn-bov
2 ovs
2 dl latg
100–200 g ragisch amara grattada
paintg brin
paun

Pridawki

500 g howjازهو mjasa (na wosobu)
1 morchej
1 cyblu
1 selerij
sól
125 g butry
100 g muki
1 liter juški howjازهو mjasa
2 jeji
2 dl mloko
100–200 g roztruhaneho carena
bruna butra
chlěb

Preparaziun

Coier la charn-bov cun la carotta, la tschagula ed il sellerin en aua da sal. Preparar la ragisch amara circa 30 min avant il mangiar: Luentar il paintg e stufar lien la farina, agiunscher la broda. Truschar bain e coier fin che la sosa è consistenta. Allontanar da la platta. Maschadar ils ovs ed il latg ed agiunscher a la sosa. Silsuentar anc metter vitiers la ragisch amara e cundir cun sal. Metter la charn en talgias sin ils tagliers, derscher suravi la sosa da ragisch amara ed anc in pau paintg brin. Latiers mangian ins paun.

Šašlyk

Schaschlic dal Caucasus
Karatschais en Russia

Ina delicatessa karatschaica è para il grass da l'oss-cua da la nursa karatschaica. Quai è ina razza naira cun bler grass a l'oss-cua cun charn fitg delicata d'emprima qualidad. Questa nursa posseda ina sort satg da grass sut la cua (perquai la denominaziun tudestga «Fettsteisschaf» per questa razza). Il grass lieua sin la lieunga ed ins al mangia savens ensemen cun vodka; ins po lura vertir spezialmain bler alcohol. La nursa karatschaica è vegnida stuschada in pau a l'ur ed oz datti be pli paucas nursas karatschaiscas da razza pura. Dal temp sovietic è la tratga da la nursa merino numnamain vegnida promovida, perquai che lezza ha launa pli fina. Per in →

→ schaschlic perfetg dovr'ins la dre-
tga charn: en il Caucasus dal vest
vegn gugent duvrada la charn da la
nursa karatschaica.

Ingredientas

600 g charn-nursa
300 g tschagulas
50 g agl
80 g aschieu
200 g ayran (kefir, ina bavronda da
latg fermentada)
400 g tomatas
400 g peperoni picant
sal e paiver

Preparaziun

Tagliar la charn en tocs e marinar cun
tut las ingredientas cun excepziun
da las tomatas e dal peperoni durant
6 fin 8 uras. Lura fitgar sin il spi-
dun ensem cun ils legums e grillar.
Savens vegnan ils legums laschads
davent. L'ayran po era vegnir remplaz-
zà cun ieli u vin cotschen (en Geor-
gia) u era cun vodka.

Kraut- wickel

Rulladas da giabus
Tudestgs en Pologna

Ingrediencias

800 g giabus alv
1 tschagula
1 tschadun grond ieli
1 paunin
1/8 l groma
300 g charn-portg manizzata
1 ov
1 tschadun grond muclina
½ tschadun grond timian
1 tschadun grond peterschigl
paiver, sal
30 g paintg

Zutaten

800 g Weiskohl
1 Zwiebel
1 Esslöffel Öl
1 Brötchen
1/8 l Rahm
300 g Hackfleisch vom Schwein
1 Ei
1 Esslöffel Liebstöckel
½ Esslöffel Thymian
1 Esslöffel Petersilie
Pfeffer, Salz
30 g Butter

Preparaziun

Tagliar ora il tschep dal giabus. Sbugliantar il giabus en aua da sal. Metter en salv quest'aua per pli tard. Allontanar diesch (u plirs) fegls exteriurs dal chau da giabus; quels vegnan duvrads per far las rulladas. Divider en quatter parts il rest dal giabus ed al manizzar. Tagliar la tschagula e la stufar en l'ieli, agiuntar il giabus manizzata e maschadar fin che tut è levamain brin. Laschar sfradentar.

Tagliar il paunin en talgias, metter en ina cuppa e derscher surengiu la groma. Maschadar la charn manizzata cun l'ov, las ervas frestgas manizzadas e la maschaida da tschagula e giabus. Struclar or il paun, agiuntar a la massa da charn e giabus e cundir cun sal e paiver.

Reparter questa emplenida sin ils fegls da giabus e lura rullar si quels. Metter las rulladas en ina casserola e derscher in pau da l'aua da sal surengiu. Metter suravi floccas da paintg e laschar coier tut per ca. 30 minutas en il furn prestgoudà sin 180°C.

Crafun- cins

Tastgettas cun spinat
Sidtirolais en Italia

Ingrediencias

400 g farina da seghel
100 g farina da furment
1 ov
sal
3 tschaduns gronds ieli
aua
350 g spinat
150 g quagliada
1 tschagula
sal, paiver, nusch-mustgat
tschagugliuns
2 tschaduns gronds
 parmesan sgrattà
1 tartuffel cotg

Fat di

400 g farina de sièla
100 g farina de forment
1 ef
sèl
3 scuieres de elech
èga
350 g spinat
150 g Topfen / poïna (ricotta)
1 cigola
sèl, peiver
civion
2 scuieres de parmigiano gratà
1 pom de tera chet

Preparaziun

Per la pasta: Maschadar las farinas, l'ov, il sal, l'ieli e l'aua ad ina pasta glischa e laschar star quella per ventg minutas.

Per l'empenida: Brassar levamain la tschagula manizzata; coier il spinat per insaquantas minutas e suentar al manizzar fitg fin; smatgar il tartuffel. Maschadar tut las ingrediencias per l'empenida.

Zullar ora fin la pasta e tagliar ora rudels (p.ex. cun in magiel). Metter sisura l'empenida, serrar las tastgas e smatgar bain ils urs. Coier per circa diesch minutas en aua da sal, prender or da l'aua e servir cun parmesan e paintg brin.

Winsup

Schuppa da vin cun schambun
Fries en Germania

Schuppa da vin cun schambun datti, da quai che jau (Gary Funck, consulent da cultura, Friisk Foriining) sai, be en Frislanda dal nord. Ella è nunditg tradiziunala e sco ch'i vegn pretais anc adina fitg populara. Questa schuppa vegniva servida a chaschuns religiosas sco battaisems, confirmaziuns, nozzas e funerals ch'avevan pli baud lieu a chasa.

Igl è ina spaisa pratica ch'ins sa gia preparar il di avant, senza agiuntar il vin. Il di suenter la metter bain a chaud, cundir e servir. Per esser sincer: per mai ed ils plirs da mes amis è questa rauba plitost orribla, oravant tut sco uffants l'avain nus odiada ed anc oz na sun jau betg in vair fan dad ella. Forsa gusti be en la vegliadetgna?

Ingrediencias

4 liters aua
zutger tenor gust (ca. 300 g)
1 satgin zutger da vaniglia
1 scorsa-chanella
paletscha e suc d'ina citrona
250 g giutta
250 g corintas
250 g ivettas
250 g palogas setgas
½ liter vin cotschen
½ liter suc d'ivas son Gion

Deertu brükt huum

4 liiter wââder
suker eefter smâåge (süwat 300 g)
1 poose waniljesuker
1 stunge kaneel
schaal än saft foon 1 sitroon
250 g groot
250 g karinte
250 g siinkne
250 g dröögede plööme
½ liiter rüüdjwin
½ liiter rüüdje hansebaiesaft

Preparaziun

Far buglir l'aua, il zutger, il zutger da vaniglia, la scorsa-chanella e la paletscha ed il suc da la citrona. Aggiuntar la giutta e buglir sin temperatura bassa durant ca. 75-90 minutas. Suentar aggiuntar las corintas, las ivettas e las palogas e laschar buglir vinavant per in'ura. Sco davos derscher en il vin cotschen ed il suc d'ivas son Gion. Il temp da coier sa lascha smesar, sch'ins metta a lomiari la giutta in pèr uras avant. Vitiers san ins servir paun alv cun schambun cotg. Schuppa da vin san ins cuschinar bain en l'avnaun a vapor. Metter tut las ingrediencias fraidas en l'avnaun e buglir lev per 25 minutas. Cundir cun il vin cotschen ed il suc d'ivas son Gion.

Pita di veardzã

Pita da spinat
Aromuns en Rumenia

La cuschina aromuna ha surpiglià bliers elements orientals durant ils tschintg tschientaners dal reschim tirc en la penisla dal Balcan. La passiun dals Aromuns per la pita è quasi religiosa. I dovra buna-main in entir avantmezdi per la lavur, ma i vala la paina. Ina vaira pita n'è betg emplenida plain u schizunt suremple-nida sco ina barbalada, ella è plitost platta sco ina pizza. I dat la «pita di veardzã» (cun spinat), «pita di prash» (por), «pita di lapti» (latg), «pita di curcubetã» (zitga), «pita di ouauã» (ovs), «pita di tseapi» (tschagulas) ed uschia vinavant.

Ingrediencias

60–320 g spinat schelà
4 ovs
500 g chaschiel frestg granulà
650–750 g cups farina
2 tschaduns pitschens sal
4–5 dl aua
2 tschaduns paintg luà

Ingredienti

60–320 g veardzà
4 oauã
500 g cashu
650–750 g fãrinã
sari
4–5 dl apã
umtu tuchitu

Preparaziun

Preparar il spinat e laschar sfradentar. Maschadar cun il chaschiel, ils ovs, in tschadun dal paintg ed ina presa sal. Metter la farina en ina cuppa ed agiuntar il sal. Agiuntar l'aua e truschar cun ils mauns per ca. 10 minutas. Curclar e laschar ruassar per 15 min. Parter en duas parts. Zullar ora finamain in toc da la pasta a la grondezza da la lastra radunda. Reparter in pau dal paintg luà sur la pasta. Designar cun in cuntè in rudè en il center e tagliar enturn il rudè otg secturs en furma dad in suleagl. Volver in sectur sur il rudè e metter paintg sisura. Repeter questa procedura cun mintga sectur, faschond rasadas dals secturs in sur l'auter, laschar l'8avla part senza paintg. Metter a frestg. Repeter la medema procedura cun la segunda part da la pasta. Prender puspè l'emprima part da la pasta. Springir cun farina e zullar ora fin che la pasta è per in polesch pli lada che la lastra. Metter la pasta en la lastra stritgada ora cun paintg. Stritgar ora lasura l'emplenida da spinat. Zullar ora la segunda part da la pasta fin ch'ella surpassa per 1 cm mintga vart da la furma. Metter sur il spinat e faudar ils urs tranter la paraid da la furma per furmar ina grossa crusta. Stritgar ora quest viertgel cun il rest dal paintg luà. Coier per 15 minutas en il furn sin 230°C, lura sbassar la temperatura sin 200°C e laschar coier per ulteriuras 15 minutas u fin ch'igl è dorà-brin e cresp.

Picau ar y maen

Fuatschas da la Valisa
Valis en Gronda Britannia

«Picau ar y maen», «pice bach», «cacen gri» u «teisen radell» èn tipics snacks tradiziunals dals Valis. Questas fuatschas èn er enconuschentas sco «bakestones» en Valisa, perquai ch'ellas vegnan tradiziunalmain fatgas sin in «crap da coier» (valis: maen): ina platta da fier cun ina manetscha, in pau sco ina padella da brassar che vegn messa directamain sur il feu u sin la platta da cuschinar. «Teisan Lap» è ina da questas fuatschas valisicas tradiziunals: ina petta platta, umida cun fritgs. Autras fuatschas èn «Teisen Carawe» (cun puletg), «Teisen Sinamon» (cun chanella) e «Teisen Mel» (cun mel). En tschertas regiuns en Valisa datti empè da las fuatschas sulettamain il «bakestone». Quel è in pau pli grond e main dultsch.

Ingredienzaz

500 g farina
200 g paintg
ina presa sal
1 ov
150 g zutger
250 ml latg
100 g corintas u ivettas
zutger fin
(per springir suravi)

Cynhwysion

500 g blawd
200 g menyn
pinsiad o halen
1 wy
150 g siwgr
250 ml llaeth
100 g cyrens ai rhesins
siwgr mân ychwanegol
(ar gyfer ysgeintio)

Preparaziun

Sfruschar la farina, il paintg, il sal ed il zutger. Agiuntar las ivettas, il latg e l'ov, truschar bain e furmar ina pasta. Rasar ora la pasta sin maisa (ca. in cm) cun farina e tagliar ora pitschnas fuatschas dad in diameter da 8 fin 10 cm. Metter en ina padella, il meglier ina padella platta dad omlettas e brassar las fuatschas durant 2 fin 3 min sin temperatura mesauna. Servir chaud u froid cun zutger fin. Normalmain mangian ins las fuatschas da la Valisa senza supplements, cuntrari a quai ch'ins fa tar ils «scones». Mintgatant las datti tuttina cun paintg u/e cun confitura. Il bler las serv'ins cun té.

Gnocchis da la tatta

Gnocchis da la tatta
Rumantschs en Svizra

Mia tratga «rumantscha» preferida èn ils gnocchis da mia tatta (Annatina Nay, GiurRu). Il recept deriva da mia basatta. Gnocchis, nagut spezial, oz, en il temp dals gnocchis gia pronts. Ils gnocchis da la tatta vegnan fatgs cun bler'amur e lavur a maun e consistan sulettamain da pasta da farina da furment. Jau ma regord anc bain dals gentars tar tat e tatta. Tatta duman-dava adina tge ch'ella duaja cuschinar per nus. La resposta era adina la medema, ils gnocchis che nudavan en paintg e paintg culà! Il davos dastgavan nus litgar or il taglier cun il det. Buntad! Ma passà! Quai che resta èn ils recepts e las bellas regur-dientschas. Nagin na vegn a savair far megliers gnocchis che mia tatta.

Ingredientas

750 g farina alva
3 ovs truschads
1 matg tschagugliuns, manizzads
½ tschagula, manizzata
1 por, manizzà
2 salsizs, tagliads en quadrels
maioran, sal e paiver
chaschiel sgrattà
paintg

Preparaziun

Maschadar tut las ingredientas senza il chaschiel ed il paintg en ina gronda cuppa, agiuntar aua e truschar fin ch'i dat ina pasta sitga. Furmar or da questa pasta rollas da la grossezza d'in det e tagliar quellas en tocs da ca. 1 cm lunghezza. Volver ils gnocs en farina, als rasar sin maisa e laschar sientar durant in'ura.

Far buglir aua da sal e coier ils gnocchis fin ch'els nodan a la surfatscha da l'aua. Prender ora, laschar daguttar e metter en ina cuppa. Metter suravi chaschiel sgrattà e paintg luà. Gratinar en furn durant 10 minutas sin 200°C.

Deplorablament èn blers numns da las persunas che ans han tradì lur recept preferìds a perder u che lur adressas n'èn betg pli actualas. Punts na po betg pli inditgar las funtaunas dals recepts e spera per vossa chapientscha. Tuttina en quest lieu in cordial grazia fitg a tut las persunas da las minoritads participantas da l'Europeada 2008 che ans han furnì lur recepts tradiziunals preferìds.

Impressum 166

concept grafic
Carlo Clopath
Parlatsch
7016 Trin-Mulin
carlo.clopath@gmail.com

adattaziun, realisaziun
Annatina Nay
Uetlibergstrasse 101
8045 Turitg
annatina.n@gmail.com

secretariat
Gion Andri Cantieni
Segantinistrasse 130
8049 Turitg
secretariat@punts.ch

editura
GiuRu
Chascha postala 312
7002 Cuira
giuru@giuru.ch

Punts 166, la davosa!

«A l'animal scurtgà vegna distatgada la charn da l'ossa e chatschada en il stumi da l'animal. Aua vegna derschida vitiers e cun agid da l'ossa vegn la charn cuschinada. L'ossa brischa fitg bain, ed il stumi prenda si cumadai-vlamain la charn distatgada da l'ossa. Uschia cuschina pia l'arment, u tge animal ch'i saja sasez.»

Herodot, istoriograf grec,
ca. 490-424 a. Cr.