



Ils fritgs cotschens da la puma-chaura.

FOTOS G. TSCHARNER



Products, sirup e buglia dals fritgs da la puma-chaura, fatgs da las dunnas da Veulden.

# La puma-chaura – regina en cuschina ed en аптеca da chasa

DA GISULA TSCHARNER, VEULDEN

## Puma per ils utschels

■ Mo anc singulas umbellas cotschnas orneschan qua e tscha las spundas alvas u gris-ch-brinas; cun l'emprima naiv dal november èn er vegnids ils utschels, sa bittond sin la davosa puma-chaura ch'era anc vi da la roma dal culaischen. Ils pitschens tachels vesev'ins dapertut da lunsch, tut atun. Ma datiers rievà lur cotschen cun in'energia gronda e ventiraivla. Survesair na savev'ins mai questas umbellas fermas che stevan uonn anc vi dals roms nivs, suenter che la feglia era già curdada e smarschida. Blers din che la puma-chaura saja tissi. Uschè mal na sai ad esser. Ils utschels perinaglia la mangian gugent, gist ussa che l'emprima naiv ha cuvert tut ils auters bigliacs da pavel. Sin las fossas ch'jau hai ornadas cun puma-chaura, avant in mais, è schizunt la naiv sgarada davent, e las scrottinas da pel cotschnas giaschan enturn, regordan al banchet d'utschels.

## Bumba da vitaminas e medeschina multifara

Tissi è la puma-chaura betg zic! En

cuntrari, ella s'auda tar las grondas bumbas da vitaminas. La chaglia sezza fa part da la famiglia dals rosers; e tar la madema famiglia botanica appartegna bunamain tut nossa pumera da cultura! Substanzas amaras tannin, acids da citrona, da maila, da vin e da parasorbin, ielis eterics, sorbit, glicosids e fitg bler vitamin C: Tut quai dat a quest fritg la muntada enorma ch'ella veva per noss perdavants. Numnada «citrona dal nord», era vegnida duvrada la puma-chaura sco medeschina cunter la malsogna scorbut, surtut en las terras scandinavicas durant temps da misergia. Jau mezza enconuscheva ses diever mo per medeschina (tee e tintura), per vinars e per ina confitura plitost amara e pauc gustusa. Ed jau tschertgav'adina suenter rezepts, sco ch'ins sappi integrar la ritgezza cotschna en la cuschina fina.

## En il cudesch da rezept

Quest atun è finalmain cumparì il cudesch «Vogelbeere, Schlehe, Hagebutte – Die besten Rezepte», scrit da Paul Pfyhl e Heinz Knieriemien (AT-Verlag), da reschaiver en tut las librerias. I n'è strusch da crair, quantas delicatessas ensaladas e dulstschas che quests dus

umens han creadas cun puma-chaural! Els la dovran surtut en furma dad in sirup e dad ina buglia; l'aroma è levamain amar-dulstsch-picant e dat a las spaisas ina nota fitg particulara e misteriusa! Il cudesch fa propi quaida d'al cumprar.

## Buglia e sirup fan las dunnas selvadias da Veulden

Ils products da basa principals per ils rezepts cun puma-chaura, il sirup e la buglia, quai san ins cumprar se Veulden en la Stizun da dunnas, conuschenta. Subit, cur ch'il cudesch è vegni sin la fiera, hai jau racoltà la pli bella puma-chaura enturn nossa vischnanca ... per furtuna hai jau fatg prescha, nagin ch'ha savi fin d'october che la naiv vegnia uschè prest e cun ella la rotscha d'utschels fomentada! Il sirup vendin nus en butiglias da 2 dl e da 3,5 dl, mintgamai cun trais rezepts simpels agiunts. La buglia è en veders da ca. 600 g, er ornads da trais rezepts.

L'Advent è la buna stagiun per far ina pitschna visita a Veulden e dad ir en la Stizun da dunnas; là chatt'ins sper ils products numnads er autras delicatessas ord il selvadi indigen dal Grischun central – forsa in auter regal, per ina

gia ... La stizun è averta: Il mardi da las 19.00 – 22.00 e sonda da las 16.00 – 19.00, u tenor giavisch, sch'ins dat avant in telefon ad ina da las dunnas suandantas: *GISULA TSCHARNER* 655 15 50, *IDA MÖHR-MONN* 655 19 89.

## Culaischen sontg

Ch'il culaischen ha tar blera glied anc oz la macla dad esser tissient, ha da far cun sia muntada impurtanta en temps precristians. Tar ils Druids e Celts devi mitus da fritgaivladad e da sanadad enturn questa planta sontga. Atras la cristianisaziun (sfurzada si en bleras regions) eran quellas qualitads vegnidas vieutas en il negativ, e dapi lura avevan ils missiunaris averti la glied dal culaischen da la planta dal giavel u da stria da la planta dals pajaus. Pir en noss tschientaner s'èn s'avischinads ils medis naturalists al stgazi da sias qualitads. Schizunt poets pli moderns han scuvert puspè la fascinaziun estetica e misteriusa dal culaischen.

I n'è betg da sa smirveglia che quest intgant fascinont accumpogna la puma-chaura er en la padella, sin il taglier e da là en la bucca! Ch'i revivi il culaischen, la bellezza tutpreschenta en nossa cultura alpina!