

Capuns ina spezialitad grischuna en 133 receipts

Ina ovra da Evelyn Lengler e Charly Bieler

■ (cp) Ils capuns èn dapi tschientaners ina part da la cultura da cuschnar tradiziunala dal Grischun. Tant pli remartgabel che nagin ha fin uss anc rimnà ils blers differents receipts tradids per part be a bucca. Quest cudesch satisfa a quest basegn e mussa ina diversitad quasi inexauribla da tratgas e modas da far capuns. In cudesch da cuschnar cun bleras surpraisas e novas creaziuns extraordinarias da capuns!

En il bogh Sand a Cuira s'han *Evelyn Lengler* e *Charly Bieler* inscuntrads per casualitad avant dus onns ed han cumenzà a filosofar davart lur tratga preferida, ils capuns. I gieva s'enclegia per la dumonda cardinala, schebain quels da Lengler, da Bieler u schizunt d'insatgi auter sajan ils megliers. Els eran però d'accord che strusch in'otra tratga posia vegnir preparada en tantas modas differentas sco ils gnocs zugliads en urtais, ils quals han lur origin insanua zuppà en l'istorgia da la Surselva. Nagin dubi era ch'i dat tants receipts da capuns, sco quai ch'i dat chasadas resp. siras en il Grischun.

La decisiun da scriver in cudesch davart ils capuns era damai evidentia - tant pli che quest'ovra ultimativa davart la tratga naziunala grischuna la pli conuschenta mancava fin uss sin ils regals da cudeschs.

Ils dus auturs han rimnà 133 receipts per part tradids be a bucca. Davent dals «Capuns sursilvans», ils receipts da chasarinas e chasarins, propostas da gastronoms fin a creaziuns cumplitgadas da cuschiniers e cuschinieras premiadas (Veraguth, Bumann, Jöhri) chatt'ins en il cudesch «Capuns» tut quai che po vegnir zuglià en urtais: «capuns nobels»

cun trifla u safran, «exots» cun giomber da mar ed «alternativs» cun flocs d'avaina u manizzaditsch da vadè empè da farina.

Ils auturs na mussan en lur cudesch però betg mo la diversitad quasi inexauribla da tratgas e modas da far capuns. Els porschan en l'annexa ina vasta descripziun detagliada dals products (in vair stgazi culinar!) e raquantan a las lecturas ed als lecturs l'istorgia e la cultura dals capuns.

Il duo d'auturs

Evelyn Lengler, naschida il 1952, è dessignadra scientifica diplomada ed illustratura e scolasta da cumposiziun a la scola da club da la Migros Cuira. Cuschnar è per Evelyn Lengler – ella ha gia guda gnà passa diesch concurrenzas da cuschnar - tant vocaziun sco passiu. Ella s'interessa surtut per receipts vegls e quasi emblidads.

Charly Bieler, naschi il 1948, è schurnalist da viadi tar il «Sonntags-Blick», Turitg, ed autur resp. cunautur d'enfin uss trais cudeschs tematics: «Malediven – Reiseführer, Fischatlas, Inselführer» (Turitg 1990/1992), «PABLO – ein Strahler auf extremen Wegen» (Cuira 1994) e «Grenzen - Grenztour Schweiz» (Cuira 1995).

Capuns - eine Bündner Spezialität in 133 Rezepten, von Evelyn Lengler und Charly Bieler. Bündner Monatsblatt 1999, 288 paginas, pretsch: fr. 34.-.

