



Cuvèta dal cudesch «Cuschigna surmirana» (1993).



In past da festa surmiran.



Maisa festiva messa per ina festa da batten.

MAD

Recepts tradiziunals surmirans

■ Per ses giubileum da 50 onns ha edì l'«Uniun da donnas Savognin» in cudesch da cuschinar cun recepts vegls da la regiun. Dapi ils onns 1970 han las donnas rimnà ils tips secrets culinarics da lur tattas e mammas che èn lura confluents en la «Cuschigna surmirana», publicada l'onn 1993. L'ovra è redigida en las duas linguas rumantsch e tudestg. La cuschina d'ina regiun tradescha parts essenzialas da la cultura culinara locala. Dad ina vart emprend ins d'enconuscher las tratgas

tria. Gnoccs tirolais, gnochis e capuns èn in pèr dals «fastizs culinarics» ch'els han laschè anavos. Ozendi sa domicilieschan er pli e pli persunas da la Bassa en ils vitgs muntagnards ed enritgeschan la cuschina tradiziunala cun lur recepts. La cuschina surmirana sa preschenta perquai fitg variada e reflectescha la realitad istorica e sociala da questa regiun da transit.

Tratgas tipicas tradiziunals

Las tratgas tipicas tradiziunals cumparan en il cudesch sut lur vegl num surmiran e tradeschan uschè er il colorit linguistic da la regiun. La scarpatscha è in da quests plats. Per al preparar duain ins lomiar in paun vegl cun latg bu-

glient e truschar el cun verdura – urtias, por, seller, peterschigl e tschagugliuns – manizzata e pargialada en paintg. Lura èsi d'aggiuntar chaschiel grattà e plirs ovs e da laschar coier la pasta en furnel per 90 minutas. In'otra tratga tipica è la bulzania. Er per preparar questa spezialitad dovr'ins pacas ingredienzas, mo farina, ovs, sal, zutger, aua e paintg culà. La pasta grossa d'omlettas vegn brassada en la padella e suenter manizzata da medema maniera sco ils maluns o il tatsch. In sumegliant plat ordvart nutritiv è il schmulo, fatg d'in liter groma, dus ovs, sal, farina e paintg per brassar. Er la charn furma ina cumpoenta impurtanta da la cuschina dal Grischun central. Antruras faschev'ins

en mintga chasa da purs ina u dus giadas ad onn batgaria. Ins mazzava il portg, e purs bainstants er ina vatga. La charn vegniva u setgentada u ch'ins fascheva differentas sorts liongias. En pli mangiav'ins savens charn selvaschina. La cuschina surmirana enconuscha er diversas sosas che vegnan preparadas aposta per quellas tratgas. Per avair per exempel la sosa per charn muntanella èn da brassar trais tschaduns gronds da farina en la padella enfin ch'ella è brin sgira. Suenter vegn agiuntà in tschadun zutger. Pir lura vegn la maschaida stidada cun 3 dl empizzida per selvaschina e 3 dl aua. In recept per in'empizzida tipica chatt'ins medemamain en il cudesch da cuschinar.

In cudesch biling per indigens ed esters

Il cudesch da cuschinar è redigì sinopticamain en las duas linguas rumantsch grischun e tudestg. Maletgs da color ed en alv e nair e las illustraziuns da l'artist Jacques Guidon accumpognan ils recepts che tanschan da la schuppa da giutta cun amplis ed ils macaruns da Surses fin als biscutins ed a las spezialitads da paun. Trais cuschiniers d'hotel indigens han tradì lur menu da festa per il past da batten, da Pasca u da Nadal, ed han uschia fatg la punt en il temp odiern. Tras il cudesch èn ultra da quai sternids proverbis e poesias che han da far cun la lavur en cuschina e cun ils products duvrads.



cun victualias tipicas da la regiun, ma da tschella vart intervegn ins era tge products alimentars che mancavan en la val. La cuschina surmirana tradiziunala è dominada da paintg, sunscha, ovs, latg, groma e chaschiel. Be fitg darar chatt'ins recepts cun fritga u tratgas cun verdura.

Recepts «importads» da l'ester

Cun arranschar ils recepts han las edituras spert constatà ch'i dat plitost paucs recepts propi tipicamain indigens, ma che blers èn vegnids «importads» da viandants e viandantas ch'èn passadas durant ils tschientaners sur la via da transit tras il Surses vers sid. Els han er manà victualias estras. Plinavant han las fanschellas tirolaisas e talianas enritgì la cuschina surmirana cun tratgas da lur pa-

L'istorgia dal nutriment fin al 20avel tschientaner

(tenor *Lexicon Istoric Retic*)

Fin avant paucs millennis orientavan ils nus 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 considerablmain. L'activitad da rimnar era, sco la chatscha e la pestga, da gronda impurtanza economica. Las reservas per l'envern consistivan da graun, fritga tosta e charn d'animals domestics. A partir dal 2. tschientaner a. C. è il sal vegnì duvrà pli savens sco med da conservar. Il mel sco med per dultschir vegniva rimnà gia daditg. En il temp da bronz èn vegnidas introducidas la panitscha e la fava dad er sco planta cultivada.

In'invista en la carta da spaisas dal temp roman dattan vanzadiras da cuschina ch'ins ha chattà en ina deponia a Cuira: ossa da bovs, portgs, nursas,

chauras e giaglinas, lindornas e peschs da flums. Da quel temp vegniva il graun rut e cotg ad ina buglia u mieut ed elavurà a paun. Auters chats a Cuira cumprovan l'existenza da maila e persics sco era dad apricosas importadas dals Romans e cultivadas probablmain baud era en la Val dal Rain alpina. Il nutriment duai esser stà, en correspondenza cun las stagiuns, detg varià. Interessant è il fatg che 79 da 165 dents examinads a Casti da la populaziun sepulida là en il temp roman tardiv avevan caries.

Las valladas grischunas han enconuschì en il temp medieval ina cultivaziun da graun differenziada sustegnida dal clima favuravel fin ad in'auzezza 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. Biera percenter vegniva consumada be sco bavronda da

festa. Per l'autoprovediment da la populaziun era l'economia da rimnada relativamain impurtanta: en las vals alpinas meridionalas furmavan las chastognas ina part essenziala dal nutriment da basa, en il Puschlav era ils sems da las betschlas. Ulteriurs secturs impurtants da l'economia da rimnada constituivan la pestga e surtut l'allevament da muvel.

Il 18avel tschientaner ha purtà innovaziuns en la pumicultura e viticultura, e suenter il 1750 è sa derasà il tartuffel. Anteriura a quel è la cultivaziun da tirc che crescha dentant mo en regiuns pli bassas dal Grischun. Enturn il 1800 cumpara il café en il Grischun, e pauc pli tard è s'establì era il vinars.

En ils onns 1816/17 e 1846/47 han nauschas racoltas chaschunà grondas fominas en vastas parts da l'Europa, era en il Grischun. Questas miserias han provocà diversas undas d'emigraziun,

ma han era inizià in'amplificaziun da la ràit da vias per garantir il transport e la distribuziun da vivondas. Suenter il 1900 ha l'industria d'alimentaziun e da products da giudiment generalisà musters da nutriment e preferenzas da gusts e stgaffi in nov champ per interprediders. En il decurs dal 20avel tschientaner ha annunzià la dietica ina seria d'ideologias sanitaras propagadas en furma da recumandaziuns. Cudeschs da cuschinar 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 accoglientescha tar ils consuments. Ils pasts èn daventads tut en tut pli variads, ma la cucagna sa manifestescha a partir da la segunda mesadad dal 20avel tschientaner er sco problem per la sanadad.

Survista dal cuntegn:

- Schuppas
- Past da batten
- Pasts principals e garniturats
- Past da Pasca
- Charn e pesch
- Past da Nadal
- Turtas, biscutins e desserts
- Paun e cuschinads
- Or da chaminada

La preschentaziun:

Hedy Cadosch, Annatina Capeder e Rina Steier-Peduzzi. Cuschina surmirana. Savognin 1993. Dapli infurmaziuns: chatta.ch/?hid=548 www.chatta.ch

In pèr recepts or dals bundant tschient per prubar e per sfundrar en la cuschina dal Surmeir:

Schuppa da s. Giera

70 g paintg
Truschar levat e aggiuntar alternond la farina,
1 ov
ils ovs e cundir
1 mellen d'ov
50 g farina
1 presa sal, paiver, nuschi-mustgat
2½ l buglion

Laschar pussar 30 min. Cun dus tschaduns far gnoch sco nuschs e laschar coier levin ca. 5 min. enten il buglion. Empruvar l'emprim da coier in gnoc. Sche quel scroda, ston ins aggiuntar anc in pau farina.

Tastgets da verdura (10 tastgets)

500 g paun nair tagliar en quadrins
6 dl latg
lomiar il paun lien
3 carottas
1 toc seller, ca. 180 g
1 por
1 tschagula
manizzar fin u sgrattar
4 ovs
far buglia
cun la massa da paun bleras ervas frestgas manizzadas
Maschadar tut las ingredienzas.
Furmar tastgets paiver, paprica, nuschi-mustgat ed als brassar ca. 10 minutas en ina padella senza grass.

Canedels da palogas

750 g tartuffels
Coier ils tartuffels, als mundar e laschar passar
250 g farina
anc chauds tras il pasvit.
Laschar sfradentar e
3 ovs
maschadar cun las ulteriuras ingredienzas ad ina
1 kg palogas
pasta glischa.

Lavar las palogas, prender ora ils cros e las emplenir cun in quadrin zutger. Pachetar las palogas en pasta e coier 10–12 minutas en aua da sal. Laschar vegnir ils canedels a la surfatscha da la padella.

Brassar 100 g paun sgrattà en 100 g paintg, volver ils canedels lien, springir cun zutger da pulvra e servir.

Empè da palogas pon ins er duvrar apricosas.

Favettas da Riom

80 g paintg
3 ovs
150 g sucinat (zutger da channa cumplet)
50 g birnel
½ tp sal
2 tg vinars da tschareschas
1 citrona, paletscha
½ tp natron
400 g farina spelta/tredì

Laschar luar il paintg e maschadar tut las ingredienzas. Truschar bain enfin che la pasta na tatga betg pli. Laschar pussar la pasta a frestg. Furmar la favetta e frittar en paintg u ieli (185 °C).

tg = tschadun grond
tp = tschadun pitschen