

La cucina dal Grischun

In sguard sin l'art e l'istorgia da cuschar

■ Capuns, bizochels, maluns, tatsch e plain in pigna – nums melodius ed istorgias interessantas che cumprovan ch'i deva gia adina la cucina tipica dal Grischun e ch'i la dat anc oz. En il cudesch «La cucina dal Grischun», cumpari l'onn 2007 sco ediziun trilingua, preschenta il cuschinier Jacky Donatz ina selecziun da sia cucina grischuna. Ils recepts multifars vegnan accompagnads d'in text introductiv da Chasper Pult che dat in sguard a l'istorgia culinaria en il chantun muntagnard. La tradi-

ziun culinaria dal chantun Grischun sa basa en emprima lingua sin la cultura alpina dals purs da muntogna. Els abitants han chapì da far in plan da spaisas cun products da l'argna agricoltura, da la tratga da muvel e da la chatscha. Malgrà la tscherna limitada èn sa svilupadas numerusas tradiziuns gastronomicas ch'èn idas plaunsieu en emblidanza. Gist il turissem creschent ha rendì conscients ils indigens ch'igl è impurtant d'emprènder d'enconuscher meglier l'argna cultura ed era da tgirar ella meglier.

Co e cura mangiar'ins en il Grischun?

Las tschaveras comunablas eran fitg impurtantas. Per il solit mangiar'ins or d'ina cuppa, sco da mangiar fondue u «Chäsgetschädder», la variante grischuna ch'è sa mantegnida fin oz en il Partenz. Era ils maruns cun groma vegnan anc mintgant servids en ina cuppa che fa la runda. Il plat è vegnì introduci mo plaunsieu, sco emprim en la classa sociala superiura. Per pudair prestar la dira lavur en l'agricoltura da muntogna stueva la glieud mangiar tratgas cun bleras calorias. Ma il mangiar e baiver na rinforzavan betg mo il corp, mabain era l'olma. In proverbi da la Val Müstair di: «Do avair bain mangià e bain bavù, Satan nun es plü.» Il bainstar spiertal è adina stà collià stregamain cun il nutriment. La lingua dal pievel exprima questa interaziun tranter il material ed il spiertal sco suonda: «Sco quai ch'el mangia, lavurà!» Pensain mo als umets selvadis en la tradiziun da las ditgas alpinas ch'èn uschè sperts ed agils, perquai ch'els sa nutreschan da latg-chamutsch. Forsa sa lascha declarer uschia era il spretsch adina puspè documentà da la salata e d'ingins legums, per-



Frontispizi dal cudesch (2007).

tge ch'in proverbi ladin di: «Chi chi mangia erba, dvainta bescha.»

Durant in di normal devi per il solit quatter tschaveras. In ensolver fitg nutritiv cun pulenta u tartuffels mangiar'ins la stad gia curt suenter la levada da sulegl. Entant ch'il solver (dal latin *solvere jejunium* – rumper la gigina) en Surselva ed en il Grischun central regorda a l'anglais *breakfast*, sa refereschan las expressiuns ladinas *püschain* (*post-cenam*) e *cruschigna* (*crus-cenium*) al temp, vul dir quai ch'ins mangia suenter la tschaina (*cena*). La successiun da las tschaveras aveva in ritmus da 24 uras. Il gentar consistiva per il solit d'ina schuppa e d'ina spaisa da farina, darar – ma occasionalmain – era da charn. Durant la dira lavur sin il fons devi normalmain ina marena rinforzanta, la quala cunteneva sche pussaivel

era charn setgentada u fimentada. La tschaina la finala consistiva per exempel da bizochels u puspè da pulenta; da baiver devi per il solit in lev café cun latg.

Tratgas e lur istorgias

En l'entir Grischun chattain nus legendas e raquints ch'han da far insatge cun tratgas. A moda plitost groppa intervegnin nus per exempel che Alesch d'Uina ha mangià ina notg quatter giattels vivs manegiond ch'el mangia la charn d'ina schuppa da giutta. In auter raquint tradescha danunder ch'ils *russers* vegnan, ina spaisa da tartuffels, tschigrun e bier paintg; l'armada russa sut il general Suworow, spussada da la traversada dal Pass da Pigniu, ha creà questa spaisa cun las mangiativas ch'eran avant maun. In'otra legenda ans raquinta co ch'il crap furà sper Martina ha survegnì ses num: dunna Boscha da Tschlin aveva gi l'idea geniale da metter en la schuppa enstagl da blers pitschens gnocs mo in sulet gnoc gigantic. Cura ch'ella è arrivada tar ses um sin il fons, han els constatà che l'*ampli*, uschia sa numna questa specialitad engiadinaisa, na vegniva betg pli or da la padella perquai ch'el era sa scuffà. Pli gugent rumper la padella che l'*ampli*! Ditg e fatg. Ma l'*ampli* ha cumenzà a rudlar da la spunda giu, e vi dal gnoc tatgava adina dapli fain, fin ch'el è daventà ina lavina, ha perforà in grip e stuppà l'En durant trais dis e trais notgs. La pli renumada eroxa grischuna, dunna Lupa, ha schizunt stgatschà ina part da l'armada austriaca cun declarer a moda persvadenta ch'il past da bara preparà dad ella per in grond dumber da persunas saja il gentar per ils schuldads grischuns che arrivian mintga mument.

La *put in gramma*, ina buglia da groma che po vegnir degustada mo pli cun blera fortuna sin in'alp, ha schizunt dà il num a l'idiom da l'Engiadin'Ota, il puter. Bleras tschaveras èn daventadas parts da la lingua discurrenda. In bizochel po esser in tabalori, ma era in rambot, damai in gnoc u ina gnocla – la furma rumantscha dals gnocchis, la specialitad taliana fitg enconuscenta tar nus. In andutgel è d'ina vart ina liongia setgentada da buna qualitat che deriva da la Surselva, da l'otra vart dentant era in pitschen um corpulent u ina dunna corpulenta. Il num da liongia va probablmain enavos sin il pled franzos *andouille*. Quai

mussa che betg mo ils products sezs, mabain era suletmain lur num pon immigrar.

Emigraziun ed immigraziun

Mintga tratga ha sia istorgia e raquinta tge ch'ils umans da questa regiun alpina han fatg cun las mangiativas ch'eran disponiblas u ch'èn vegnidas introducidas pli tard. Els han damai svilupà ina cultura specifica cun ils regals da la natira. En connex cun questa adattaziun – savens fitg creativa – dal nutriment als basegns da la populaziun adina puspè differents, damai cun l'art da cuschar sco tal, stat era l'emigraziun dals Grischuns sco pastiziers en pajais esters. Il success economic da la pastizaria ha manà gia baud ad ina vaira unda d'emigraziun. En las matriclas da las pastizarias da Venezia pon ins leger gia l'onn 1493 ch'ils numerus Grischuns ruineschian il mastergn dals pastiziers indigens. Fin en il 18avel tschientaner avevan ils Grischuns per uschè dir creà il monopol da cafetarias, e mo ina politica d'esters restrictiva ha sfurzà els da returnar en lur valladas natalas, nua ch'els han enriçgi la carta da tratgas cun novas spaisas. Ina da quellas è la turta da nuschs ch'è oz bunamain ina specialitad classica da l'Engiadina. Causa l'atezza na creschan en Engiadina nagins nuschers. En Frantscha han ils Grischuns emigrads scuvert questa furma d'elavurar la nusch nutritiva ed han svilupà ella en il decurs d'in tschientaner a la specialitad engiadinaisa dad oz. Cuntrari a las nuschs èn ils canedels arrivads da l'Europa da l'ost plaunsieu sur il Danubi e l'En fin en las valladas grischunas. Dal sid, surtut da la Bregaglia cun ses guauds da chastagners, han ils maruns conquistà las autezzas da las vals grischunas, nua che la chastogna cultivada na creschiva betg.

Tartuffels, graun e charn

Quai che vegn servì a nus oz sco avantpasts eran pli baud tschaveras principalas. Questas spaisas da farina e tartuffels eran tschaveras nutritivas ch'ins «meglierava» cun in pau charn setgentada, sche las relaziuns finanzialas u il butin permettevan. Ina da las tschaveras las pli enconuscentas èn segir ils capuns, che vegnan attribuids oz a la Surselva. Per far ils «vairs» capuns ston ins plantar en iert ils agens urtais. En il Grischun pon ins cumprar questas plantinas en las butias. La pasta enzugliada cun ils urtais dat als gnocs la furma da pitschens cots emplenids, ch'ins numna per rumantsch capuns. Las modas pussaivlas da

preparar ils capuns èn uschè numerusas sco las cuschinieras e cuschiniers, per il solit è la tradiziun da famiglia decisiva. I dat passa 100 differents recepts.

Il plain in pigna, il gratinà or dal furn, mussa co ch'il tartuffel, introduci en il 18avel tschientaner, ha ispirà la cucina grischuna. In ulterior svilup d'ina tratga da tartuffels èn ils maluns. Quels èn uschè sitgs ch'ins sto en mintga cas servir anc in cumpot da fritgs. Pli baud mangiar'ins ils maluns era d'ensolver. Era per ils bizochels, ch'han schizunt dà num a la muntogna da chasa da Cuira, il Pizokel, cumbinesch'ins tartuffels cun farina. Surtut en il Puschlav ed en la Vuclina vischina vegn cultivà enfin oz il furmental, ina veglia sort da granezza. Questa planta che appartegna a la famiglia dals badalestgs deriva oriundamain da l'ost. Per ils abitants dal Grischun talian è il furmental vegnì transporta – sin fundament dal num – da pirats da la zona mediterranea, ils Saracens, fin en las alps. En talian ha il furmental perquai num *gran saraceno*. En las ulteriuras vals è la granezza faussa vegnida remplazzada en il decurs dals tschientaners surtut dal furment, dal seghel e da l'ierdi.

Tratgas da charn eran per la gronda part da noss perdavants in luxus, era sch'ins sto differenziar tranter la charn-bov apprezzada ed ils products da portg che pussibilitavan era a la glieud main bainstanta da mangiar mintgant charn. E sch'ins stueva ina giada mazzar in vadè, era la charn fitg apprezzada pervi da sia tenerezza. Quai conferma il suandant proverbi: «Charn vadè nu spetà curtè». En il Grischun mazzav'ins da Pasca savens ansiels enstagl dals agnells tradiziunals. Charn-nursa ed era charn da selvaschina duvrav'ins per far ragouts. Dal dialect tudestg *vertämpft* (svapurà) deriva l'expressiun rumantscha fratem per ragout. Ils Gualsers a Sursaiusa han schizunt reintroduci quest pled en lur tudestg gualser: il settembre, cura che las nursas returnan da l'alp e la chatscha da chamutschs cumenza, han els numnà *Fartermer*.

La preschentaaziun:

Jacky Donatz, Chasper Pult. La cucina dal Grischun. Lenzburg 2007.

Dapli infurmaziuns:

chatta.ch/?hiid=768
www.chatta.ch



Ozendi ina specialitad classica da l'Engiadina: la turta da nuschs.



Maluns, tratga da tartuffels da mangiar cun cumpot.