

# Gigli-dras, vinatscha e puma-culaischen – coclas selvadias en cuschina

■ Temp d'atun, temp da racolta. Sper ina ritga schelta da fritgs e coclas en iert, vi da pumera esin la prada datti er las coclas selvadias – main enconuschentas, ma betg main preziasas e savurusas. En la publicaziun bilin-gua «Wilde Weiberküche – Las selvadias cuschinan» (1994) ed en ulterriurs texts preschenta Gisula Tscherner las atgnadads da questas coclas e dat tips e trics co cleger ed elavurar ellas. En pli cuntegna il cudesch in bel dumber da recepts, da l'«avantpast da l'alp d'atun» a l'«elixier da parmuglias». Ma dain il pled a la «rimnadra selvadia»... Coclas selvadias na ston betg adina esser medischina, ellas dastgan er ina giada charsinar la bucca cun lur gust savurus. Ils lieus nua ch'ins chatta las coclas èn



gualds ed urs da guald, saivs vivas, chavorgias, rivs natirals, costas e bovas crap-pusas, pastgiras ed auters maghers. Mintg'onn madira e smarschescha ina massa coclas da tuttas sorts. Nus dastgoin pia racoltar cun buna conscienza en quest «iert per tuts». Blers na ristgan betg da far quai, perquai ch'els crajan ch'ils fritgs sajan tissientads. Segir, er jau lasch star ina planta, sch'jau na la conusch strusch u be cun 99 % segirtad. Sche l'instinct di però: «100 % cler», lur va, ta derscha en l'abundanza da colurs e furmas e scuvra las odurs multifaras.

## Tips pratics

Betg duvrar guaffens e maschinas per cleger. L'instrument il pli sensibel è anc adina il maun uman. Cun el schanegian ins cussegl impurtant per prender giu coclas da las chaglias fitg spinusas: cleger a fin senza pausa, sch'i va bain. Ils pizs dals gnervs «sa retiran» pervia dals impuls permanents durant ch'ills mauns vegnan sgrattads e piztgads.

Las bleras coclas selvadias èn pli aschas e pli diras che las coclas d'iert. Probabel vegn ins perquai a duvrar ellas per far suc. La metoda da pressar cumprovada è da laschar buglir las coclas en aua che na las cuvra betg dal tut. Sil-suenter vegn la broda laschada puser fin ch'ella è tievia e pronta da vegnir pressada. I dat oz diversas strucleras modernas, daspera sa cumprova vivan-vant la metoda tradiziunala da pressar a maun tras il satg da glin. La tailla dal satg lascha passar blera pulpa, betg mo il suc cler da las coclas – e quai è la finala la megla substanz. Suenter vegn il suc stgaurà cun agiuntar in quantum pli u main grond da zutger (u eventualmain da birnel ni da mel d'avieuls), tut segund il product final giavischà: schel u suc.

## Gigli-dras

Ellas èn sconuschidas e sbittadas, questas coclas alpinas cun il gust levamain amar. Nus na las enconuschain strusch en outra moda da preparaziun che sco supplement tar selvashina. Las gigli-dras reducidas a la romantica da chatscha e là er be sco garnitura, smatga-



Gigli-dras, spina da grava, suvi nair, vinatscha, parmuglias e puma-culaischen.

FOTOS PIXELIO

das, spogliadas da lur originalitad... Tgi ha gia sagià ina giglidra clegida directamain da la terra cuverta cun mistgel? Ella gusta dultscha, fina, in zic farinusa e levamain amara; precis sco il sulegl d'atun. E quest aroma sin maisa, en bucca – in eveniment sensual ch'ans lascha pertschaiver la contradicziun misteriusa da questa stagiun.

Madirezza: settember – october. Ins las chatta sin terratsch da guald cuvert cun mistgel, sin pastgiras alpinas en cuminanza cun izuns ed erica, fin ca. 2000 m.

## Spina da grava

Sablunusa è la surfatscha da las coclas oranschas, sablunus er il terratsch, sin il qual ellas creschan: en gualds da riva e sin spundas sitgas da sablun, però strusch sin costas vers nord; en pli en cuntradadas fluvialas che midan adina la furma. Ils gualds da spina da grava èn spess-spinus e romantics. Cleger è stentus: las coclas creschan amez las spinas lungas e betg oradim. Il pertschient dal vitamin C ch'è fitg aut para da guntgir l'access uman. Ma tuttina, la spina da grava è la regina da la fritga selvadia! Tard la stad, cur ch'ins vesa glischar oransch cler tranter flum, guald e tschiel, lura è la quaida per il fritg pli gronda che la tema da las spinas.

Ins chatta la spina da grava fin sin 1200 m. Sin quest'atezza vegni settember fin ch'ella è madira. Adatg: prender vestgadira veglia, flatgs da spina da grava na svaneschan mai dal tut.

Per far schel coier 1 l suc pressà cun 1 kg zutger durant 10 min. ed al emplenir en magiels. Spina da grava cuntegna avunda substanz cler schelifitgar, ed il vitamin C vegn conservà. Suc (sirup) far tuttina sco il schel, be cun in zic pli pauc zutger.

## Suvi cotschen

El è bler main derasà en Svizra ch'el suvi

nair, cumbain ch'il num mussa la stretga parentella. E savurar savura il suvi cotschen propi da selvadi, il gust misterius na sa lascha strusch descriver. Sco autras plantas da fritgs nuncultivadas, mo anc bler daplì, preferescha il suvi cotschen gist ils lieus nua ch'ins na quinta betg pli da scuvrir insatge dretg: crappa, chavorgias senza humus e cuntradadas da gondas e bovas. Plinavant creschel en gualds umids e betg memia stgirs da la Bassa. Il suvi cotschen è ina da las plantas da pionier classicas per replantaziuns da guald. Adatg nua ch'ins passa, sch'ins clegia coclas da suvi sin spundas taissas! Las pli bellas coclas porta exact quella planta che sa tegna vi da crappa lucca.

Da questa sort da suvi dovr'ins mo il suc, perquai ch'ills coccs cuntengnan l'acid blau fitg tissientà. Adatg perquai cun mangiar coclas crivas. Il meglier è da smatgar mintgamaì in'umbrella entira cun la lieunga cunter il tschiel da la bucca e tragutter alura be il suc; tut l'auter pon ins spidar or. Per l'aroma vala questa cerimonia la paina.

Madirezza: fanadur – avust; en ils culms vegni settember. Suvi cotschen madira fin al cunfin dal guald.

Per far schel stgir (en moda grischna) laschan ins coier il suc pressà durant 2 uras en ina gronda padella averta. Silsuenter agiuntar 750 g zutger sin 1 l suc cotg e puspè coier durant 1 ura. Laschar star in di e lura coier vinavunt 1 u 2 uras, truschar da temp en temp. Cur ch'il schel dagutta da la palutta sco mel d'avieuls, al pon ins svidar en magiels. Per far schel cler stgaurà 1 l suc pressà cun 900 g zutger e laschar coier 15 min. Ubain anc meglier: avant che pressar la tuargia coier ella cun 4–5 mails malmadirs; quai dat in aroma frestg e fritgus.

## Suvi nair

Segir enconuschin tuts las chaglias cun las immensas umbellas da coclas nairas traglischantas che pendan l'atun vi dals monis cotschens. La chaglia chat'ins savens là nua ch'i deva insacura cultura umana, sper clavads vegls per exempel. Ma er als urs dals gualds ed en las saivs vivas crescha il suvi nair en massas, sco zerclim. Ed er il niz da questa chaglia è davaira multifar: Ella dat sumbriva davant chasa, da sia roma fan ils uffants lantschas. L'odur intensiv da las flurs pon ins giudair sco sirup, sco turta da

flurs e sco umbellas brassadas en pasta. Areguard la relaziun tranter asch e recent furma la cocla dal suvi nair in'ecceziun tranter las coclas selvadias. Ella cuntegna numnadamain fitg pauc acid da fritga; sia miaivladad na vegn concurrenzada ni da substanzas aschas ni da paletscha dira. Forsa gist perquai èn las coclinas nairas gia adina vegnidadas duvradas da blera glieud sco nutriment – sper il diever medicinal.

Madirezza: Fin d'avust – fin da settember. Sur 1300 m na vegnan las coclas betg pli madiras.

Per far mel u schel stgaurà ins il suc pressà u las coclas nettegiadas cun zutger da schelifitgar e lascha coier durant 15 min. Pli baud laschav'ins coier il suc da suvi pressà ordavert en grondas sadellas da metal, fin ch'el era fitg dir e brin sco mel d'avieuls. Tgi posseda anc in tal indriz ozendi? Ma quest mel brin da suvi è d'in aroma fantastic! Il recept per far suc da suvi cotschen e nair è il medem sco quel da vinatscha.

## Vinatscha

Las chaglias cun coclas aschas creschan dapertut nua ch'igl è chaud e sitg: sin terratsch magher, en gualds, en saivs vivas e sin pastgiras nuncultivadas. La vinatscha è talmain derasada ch'ins na fa betg propi persenn dad ella – l'etichetta da raritad la manca. Ma i vala la paina da gustar l'atun las coclinas lungas bain madiras (ordinadas en panicles sco las uzuas). Ellas èn d'in aroma fitg recent e la megla medischina encunter la said, cur ch'ins è viandà lunsch. Il suc pressà è in pau asper, el cuntegna la madirezza spessa dal sulegl. E lura il cotschen che glischa, co ch'el gutta sur la detta cun pressar... sang frestg n'è nagut dasperas.

Madirezza: settember – october, sin tut las autezzas fin al cunfin dal guald.

Per far schel coier 1 l suc pressà cun 1 kg zutger da schelifitgar (1:1) durant 15 min. Per far suc coier 1 l suc pressà cun ca. 200 g zutger (5:1) ed al emplenir en buttiglias grondas u pitschnas; per survegnir in gust pli dulsch agiuntar daplì zutger, 4:1 u 3:1. Zutger criv fa pli miaivel l'aroma da vinatscha; birnel e mel perencunter concurrenzschan il gust particular.

## Parmuglias

Las chaglias spinusas restan adina

pitschnas e fitg romadas. Ellas tutgan tar la vegetaziun tipica da saivs vivas selvadias e d'urs da guald en la Bassa ed en las Prealps. La parmuglia, in pitschen fritg acid da coc, è ina da las perdavantas da la primbla cultivada. Tut las plantas na portan betg fritgs, e n'er betg mintg'onn. Sch'ins vesa mez settember traglischar puncts blaus en la saiv viva, lura èsi prest temp da racoltar. Savens chatt'ins be pauc en ina giada, perquai èsi recumandabel da schelentar successivamain las racoltinas. In di da plievgia pon ins lura buglir e lavurar ora las parmuglias. Ma ins sto truschar il satg da glin cun tutta forza: enturn il cros relativamain grond crescha pauca pulpa, e quella cuntegna pauc acid da fritga. Percunter sentan ins in fin sgrattar en la bucca: acid silicat. Las parmuglias cuntengnan bler daplì acid silicat che rabarber e spinat.

Madirezza: settember – october. Ins chatta las parmuglias en regiuns bassas e pli autas fin 1200 m.

Recept da basa per schel: Coier 1 l suc pressà cun 1 kg zutger criv e cun 1 satg pulvra da schelifitgar durant 10–15 min.; agiuntar 2–3 squits suc da citrona. Per far suc coier 1 l suc pressà cun ca. 300 g zutger u birnel ed emplenir chaud en pitschnas buttiglias a vacuum.

## Puma-culaischen

Blers din che la puma-culaischen saja da tissi. Uschè mal na poi betg esser – ils utschels en mintga cas la mangian gugent. E davaira: Da tissi n'è la puma-culaischen betg zic. Il cuntrari, ella tutga tar las grondas bumbas da vitamins. La chaglia sezza fa part da la famiglia dals rosers; a la medema famiglia botanica appartegna bunamain tut nosa 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'el aveva per noss perdavants. Numnada «citrona dal nord» vegniva la puma-culaischen duvrada cunter la malsogna scorbut, surtut en las terras scandinavas durant temps da miseria. Ins la po duvrar sco medischina (té e tintura), per far vinars ed ina confitura plitost amara. En pli la pon ins elavurar a sirup e buglia; l'aroma è levamain amar-dulsch-picant e dat a las spaisas ina nota fitg particulara e misteriusa.

Ch'il culaischen ha tar blera glieud anc oz la macla dad esser tissientà ha da far cun sia muntada impurtanta en temps precristians. Tar ils Celts devi mitus da fritgaivladad e da sanadad enturn questa planta sontga. Atras la cristianisaziun eran questas qualitats vegnidadas viciutas en il negativ e dapi lura avevan ils missionaris avertì la glieud dal culaischen sco planta dal diavel u da stria. Pir en il 19avel e 20avel tschientaner è la medischina natirala s'avischinada al stgazi da sias qualitats. Schizunt poets pli moderns han puspè scuvert la fascinaziun estetica e misteriusa dal culaischen. I n'è betg da sa smirvegljar che quest intgant fascinant accompagna la puma-culaischen er en la padella, sin il taglier e da là en bucca. Ch'el revivi puspè, il culaischen, la bellezza tutpreschenta en nosa cultura alpina.

## La presentaziun:

Dossier «Coclas selvadias»

## Daplì infurmaziuns:

chatta.ch/chatta.1536.0.html  
www.chatta.ch

## Coclas selvadias

Gigli-dra	– Vaccinium vitis-idaea / Preiselbeere
Spina da grava	– Hippophaë rhamnoides / Sanddorn
Suvi cotschen	– Sambucus racemosa / roter Holunder
Suvi nair	– Sambucus nigra / schwarzer Holunder
Vinatscha	– Berberis vulgaris / Spitzbeere, Berberitze ni Sauerdorn
Parmuglia	– Prunus spinosa / Schlehdorn ni Schlehe
Puma-culaischen	– Sorbus aucuparia / Vogelbeere ni Eberesche