

RECEPTS

PER PURTAR VARIAZIUN EN TES PACHET DA LUNCH 08/15

da Silvana Derungs

PREPARAR IN PACHET DA LUNCH È PER INTGINS INSATGE NORMAL, PERQUAI CH'ELS MANGIAN DA MEZDI FORSA ADINA «DA FRAID». PER AUTRAS ÈSI L'EXCEPZIUN. MA MINTGINA HA FRANC SES PACHET DA LUNCH STANDARD.

Dacurt, durant il return a chasa suenter in di da skis cun mia sora, durant mangiar noss sandwichs, ma sun jau dumandada, tge ch'in sandwich normal è insumma. Perquai che mia sora n'era betg cuntenta ch'il sandwich preparà da mai sa cumponiva be da paun e chaschiel. Paintg n'hai jau betg gugent en mes sandwichs da chaschiel e mustarda n'aveva ella betg gì en frestgera quella damaun. Alura, durant mangiar nossas mandarinas, ans essan nus dumandadas tge ch'in pachet da lunch cuntegna normalmain. Ed jau hai dumandà vinavant. Las rispostas animeschan forsa dad era midar ina giada tes pachet 08/15 – schebain che quai ch'è normal na sto betg esser nausch. Ma in zic variaziun avra mintgatant l'orizont.

En miu sandwich met jau adina autras chausas (pel pli salami u schambun), la cucumera na dastga dentant mai mancar. Lura anc in fritg, savens in mail, ina tschigulatta ed insatge da baiver. Gabriela, 29

Tost cun paintg, ina talgia chaschiel e paiver. Daniela, 19

In paunin («vollkorn unbedingt») cun pulpa e cucumera, ina rivella blau, in mail e sco dessert in riegeli kinderschokolade (60 raps al kiosk). Chatrina, 23

Cider, tschigulatta, in mail, in sandwich cun gruyère e painch, salsiz, balisto. Rico, 26

In sandwich cun painch, maionesa, salata e chaschiel, in mail, in farmer da mel, ina tschigulatta da Lindt ed in mez liter aua. Bernadette, 26

Paunin cun chaschiel, fritgs. Ev. ina salata da macaruns cun legums ed il pli impurtant è la tschigulatta sco dessert. Annatina, 24

Dus sandwichs cun mustarda, salata, cucumera en aschieu, ev. tomata, tagliadiras (impurtant è però: senza painch), in mail, farmer, té. Catrina, 17

«In da mes favorits ei paun cun “hüttenkäs” e “fleischkäs”. Ei bu propi romontsch persuener aber bien!» Ursin, 22

Remarca da la redacziun per quels e quellas che han fatg il propiest da consultar mintgatant il vocabulari per tscherts plaids: ils plets rumantschs per quels sura èn: chaschiel frestg granulà e charniez.

Paun stgir, pischada sin ina vart dal sandwich, chaschiel frestg da la migros sin l'autra vart, cucumeras en aschieu ed il pli impurtant: il

chaschiel (gruyère, appenzeller u x-ina accziun da la migros). L'enviern anc in'oranscha u mandarinas. Betg d'emblidar è bler da baiver, quasi semper sirup (preferids èn sirup da citrona u da grapefruit). Mario, 26

Per anc communitgar mes lunch normal: in paun stgir cun mustarda e chaschiel (sche jau hai peda da preparar, lura ma fetsch jau in sandwich da paun stgir cun mustarda, chaschiel, smatg puletg (surs.: curetg, tud.: Kümmel) en il chaschiel ed agiunsch forsa anc ina cucumera. E sche jau fetsch insatge excepziunal ed hai plaz per las superboxas da tupperware, lura è quai ina buglia da bircher), in fretg da stagiun (mail, pair, mandarina, oranscha), mintgatant er ina carotta. Vitiers datti aua da spina da baiver e sco dessert la tschigulatta actuala che sa chatta en mes satgados (sche jau n'hai betg gì la damaun la stupida idea da bandischar la tschigulatta da mes menu). Quai che savess derivar da tscherts propiests da be mangiar tschigulatta ina giada al di.

