

Öise Lade 11-2010, p. 50

Fraid èsi durant il november. Giu la Bassa cumenza il temp da la tschajera. Tar nus èn ils lareschs anc aurads. E las conturas da las muntognas marcantas e nettas. Las sairas



**Gnam**

entschaivan dentant gia baud. Lura ston ins far fiu en pigna. E mangiar insatge che stganda da dadens ora.

Jau ma regord anc bain da las dumengias, cura che mia mamma cuschinava in past en la brassera romana. Il brassà, ed enturn las carottas, las tomatas, il sellerin, las tschagulas ed ils tartuffels. Tut en in unic vasch. Durant che la brassera romana era en il furn, sa derasava gia l'odur ed ins na pudeva quasi betg pli spetgar. En sasez pauca lavur per in gentar da festa. E la brassera romana po segiramain era mitigiar las sairas fraidas da november. Atgnamain curius che la brassera romana n'è anc betg in trend en oasas da wellness. L'emprim far sauna e tut quai. E lura empustar la brassera romana. Quai è en pli anc in menu senza las mega calorias. Sch'ins va per exempel en il bogn roman-irlandais a Scuol, datti a la fin anc in'apricosa setga e duas nuschs. Co fissi cun la pussaivladad da mangiar ina brassera romana suenter avoir giudì il percurs da wellness? Ils brassads e la verdura pudessan furnir ils purs da la regiun.

Cun salids cordials

David Spinnler