

■ COLUMNA

Capuns

AITA DERMONT-STUPAN*

Ussa laschan er ils ultims urtais plaunet pender la feglia, tutgads da la schelada las notgs passadas. Blers ierts èn gia rums radical, stratg ora urtais e tut cun ragisch. I fa bunamain mal a guardar la terra niva che sto spetgar a vegnir l'enviern. Ultra da quai: ils urtais chatschan per il solit anc ina giada, la primavaira, apaina che la naiv è luada. Quai avess dà fegls frestgs per far capuns!

I deal, sche ti has in toc iert per metter urtais, peterschigl ed erva tschurra. Quai dovri numnadamain per far capuns. Sche ti n'has betg in iert ha forsà la vischina danvanz da questas verduras che creschan daries, ed ella ta tradescha perfin er il recept ...

Sas ti far capuns? Co? Ti n'als pacheteschas betg en la feglia? Tge fas lura culs urtais? Be laschar buglir en l'aua cun la pasta? Na stufas betg l'emprim ils capuns en la padella da brassar? Tge, senza charn? Cun carottas u ivettas? E la sosa? Betg cun groma? Betg en furnel? Lura n'è quai betg capuns. En mintga cas betg ils dretgs.

Tgenins èn pia dretgs capuns? I din gea ch'i



dettia tants receipts da capuns sco siras. Jau hai en mintga cas emprendi a far capuns da mia sira. En Surselva. Capuns è ina spaisa sursilvana. Er sche mintga ustaria en Engiadina offrescha capuns sco spezialitad indigena. En la Padella (cudesch da receipts engiadinais) na statti nagut da «capuns».

Crai er jau ch'i na dettia betg «capuns» en la Padella. En Engiadina scrivan ins «chapuns». Pelvaira: «Chapuns cun pessos o spinat» e «chapunets». «Chapunets» è insatge auter, senza urtais, cun pulenta e pischada chauda. Ma «capuns» e «chapuns» pudess esser il medem. E «pessos» è urtais.

Ozendi dentant nagin che n'ha pli il recept da capuns ni da la sira ni da la Padella, mabain da Betty Bossi. Atgnamain pon ins dir che quai sajan

ils dretgs capuns. Betty Bossi ha manà ils capuns a lur vair success. Mintgin po leger en l'internet wie man capuns macht. «Mangold» chapeschan tuts, e quai per tut la Svizra enturn.

Bleras bravas chasarinas produceschan en in avantmezdi duatschient e passa capuns sin reserva ed als mettan en purziuns en la glatschera. Qua u là sa radunan in pèr dunnas gia la damaun e stattan insaquantas uras a far lur proviant da capuns en cumpania. N'è quai betg in bel usit che promova la cuminanza!

Durant l'enviern, sch'ins ha prescha u er sch'ins ha visitas, pon la chasarinas u er ils chasarins simplamain prender la stgatla or da la glatschera e metter ils capuns in mument sur fieu u apunto en furnel, e gia è la meglra tschavera sin maisa. Tuts e tuttas mangian gugent capuns. Tuts èn cuntents. Capuns ans collian.

Tgenina è vossa spaisa preferida? Capuns. – Ecco, tge vuls dapli!

*Aita Dermont-Stupan tira la renta e fa tge ch'i para e plascha.