

F Lies zuerst ein kurze Einleitung zu den Capuns, lies danach mithilfe des Glossars den Text und löse dann die Aufgaben dazu.

Capuns ist eine traditionelle, vor allem dem Vorderrheintal zugeordnete Mehlspeise, die sich inzwischen auch in anderen Regionen Graubündens verbreitet hat. Capuns sind in Mangoldblätter gewickelte Klose aus Spätzle-Teig, der mit Kräutern und in kleinen Stückchen geschnittenem Landjäger, Salsiz oder Bündnerfleisch angereichert ist. Die Capuns werden in einer Sauce aus Milch und Wasser (halb Milch und Bouillon) gekocht und, je nach Rezept, mit etwas Bergkäse überbacken. Die Zubereitung dauert ca. 1 Stunde. Diese 'Krautkapaunen' (auch Krautwickler genannt) werden in den verschiedensten Variationen zubereitet.

Eine gute Übersicht zu diesem traditionellen Gericht liefert Charly Bieler in seinem Buch 'Capuns – die tollen Rollen' aus dem Jahre 1999, wo er 131 verschiedene Rezepte dieser bekannten Bündner Spezialität, mit zahlreichen Anekdoten angereichert, präsentiert.

Ein ausgezeichnetes Rezept aus der Surselva präsentiert Roland Jöhri in seinem Werk 'Die Kochkunst Graubündens. Traditionelle Rezepte – neu kreiert', erschienen im AT Verlag Aarau/Stuttgart, 2001, S. 34.

Far capuns e valurs perpetnas

Claudia Cadruvi Pfeifer

In nossa famiglia sun ils capuns alch sco ün'ierta soncha. Otras famiglias possedan bischutaria ch'ellas dan inavant d'üna generaziun a tschella. O chasas, chastels, aclas e sulom. In nossa famiglia nu daja nöglia da quai. I dà per la paja capuns. Mia tatta ha muossà a mia nona a far capuns. Quella ha muossà a mia mamma e quella darcheu a mai.

Dürant manizar il peterschigl e'l puorv gross pels capuns odura in chadafö. Id es ün'odur frais-cha chi's maisda cul gust insalà dals langegars e da la charnpüerch. L'odur am regorda al temp ch'eu güdaiva a mia mamma a manizar erbas e charn. Mia mamma raquintaiva lura adüna, co ch'ella faiva capuns cun sia mamma.

«Nus nu vaivan uschè buna charn per metter illa pasta. Scha tia nona vezzess che charn chi's metta hozindi aint ils capuns, as desperes'la. Ella mettaiva magari aint ün chantun da charnpüerch. Hoz nu's dessa quai gnanca als chucals. Capuns d'eira üna spaisa da povers.» Uschè raquintaiva mia mamma. Eu provaiva da m'imaginar, co cha'ls capuns da mia nona gustaivan. Eu vaiva respet dal temp dals capuns cun charn rantscha.

Hoz sun eu mamma. Mias figlias güdan a manizar ed eu quint da plü bod. «Sch'eu güdaiva a manizar, stuvaiva il peterschigl esser milli jadas plü fin co quai cha nus manizain hoz. Eir ils quaderins da charnpüerch stuvaivan esser plü pitschens. Sch'els nu d'eiran pitschens avuonda, gniva mia mamma gritta ed eu stuvaiva tagliar permez amo üna jada mincha toc.»

Mias figlias crajan tuot – eir schi'd es uschè exagerà chi nun es bod na plü vaira. Eu di: «Scha vossa nona vezzess cha nus manizain perfin il timian e la salvgia aint ils capuns, as desperess'la. Vus nu das-chais mai quintar quai ad ella, uschigliö survain'la ün'attacha!»

Mias figlias fan ögliuns.

Dürant brassar giò ils capuns sun eu suletta. Meis impissamaints svoulan illa chadafö da mia mamma e pro mia nona chi nu plajaiva aint ils capuns, ma tils laschaiva buglir sco ils bizocals.

E co saraja ün di illa chadafö da mias figlias? Che ingredienzas manizaran ellas aint ils capuns e che istorgias quintaran ellas da mai a lur puobas? Probabelmaing tarablas da tuot quai chi tira.

Ma che importa quai? Basta chi detta capuns. Basta chi detta istorgias da mammas, nonas e tattas. Basta chi detta valurs eternas.

l'ierta	das Erbe
nöglia	nichts
il puorv gross	der Lauch
odurar	riechen
as disperar	verzweifeln
pover, povra	arm
rantsch, rantscha	ranzig
la valur	der Wert

a) Che ingredienzas voula per far capuns? Nomna almain tschinch.

b) Hast tü imprais a far capuns? Scha schi, da chi e tenor che ricetta? Quinta.

c) Declera il pled da soluziun (exercizi digital, Chattas tü il pled?). Che ha quel da chefar culs capuns?

d) Ingio hast tü mangià ils megliders capuns? Perche sun quels stats ils megliders? Declera.
