



Impressiun da la segunda scuntrada cumadaivla a Berna.

FOTO G. BEELI

## Betg blers, ma cumadaivel

DA GIUANNA BEELI

■ A Berna ha gi lieu la segunda Scuntrada cumadaivla.

Per la segunda giada han ils Rumantschs e las Rumantschas da Berna pudì s'inscuntrar a chaschun da la Scuntrada cumadaivla, organisada da la GiuRu, e sebarattar per rumantsch en la chapitala. Quai ch'è gia in'instituiziun a Turitg duai era daventar a Berna. Suentar ina scuntrada organisada avant in onn è in pugn plain s'inscuntrà l'emna passada

da bell'aura en la Länggasse per cultivar questa tradiziun. Finamira da las scuntradas è da porchier in forum a glieud rumantscha en in ambient tudestg. Igl è bel da discurre rumantsch en il nov dachasa e da sa barattar cun Rumantschas e Rumantschs d'autras valladas. Propi legher èsi lura sche la servienta è casualmain er ina Rumantscha, sco capità durant la scuntrada. Nus n'essan betg stads blers, ma tuttas e tuts han manegià ch'els vegnien puspè la proxima giada – ma betg

pir en in onn, mabain en in tur-nus pli regular.

Avant la proxima Scuntrada cumadaivla ha lieu ils 16 d'october a partir da las 19.00 (avertura 18.30) l'Inscunter Interrumantsch en l'ustaria Mappamondo a Berna, organisà da l'URB, Lia Rumantscha e l'Uniun grischuna da Berna.

Las datas da las proximas Scuntradas cumadaivlas da Turitg e Berna vegnan publicadas mintgamai sin ils chanals digitalis da la GiuRu.

## Recept da Hummus

DA NAOMI ARPAGAU

■ Hummus ei in puré da chicras oriental che perschuada entras sia sempladad. Cun mo paucas ingredienzas ed enteifer cuort temps (ca. 10 minutas) sas ti crear ina super prespisa leva e frestga. La purziun suandonta ei per 4–6 persunas.

### Ti drovas

- Suc d'ina mesa citrona (ca. 0,5 dl)
- Ieli da flur sulegl ni raps
- Sems da sesam
- ½ tschadun pign sal
- 1 con d'agl
- 1 cuppa / 1 glas / ca. 400 gr chicras (schetgas vegnan lumiadas en

ava freida sur notg e cuschinadas dus uras).

Metta il suc da citrona cun medem bia ieli, medem bia granins da sesam, il sal ed igl agl en in cup ault. Purescha entochen ch'ei dat ina sosa alva ed ils sems da sesam svaneschan. Silsuentar aschuntas las chicras (senza l'ava dalla cuppa) e pureschas tut cremus. Sch'ei vegn memia cumpact sas ti aschuntar aunc dapli suc da citrona ni in sitg aua. Cungescha tenor tiu gust. Survescha il hummus en ina scadiala adattada ed opziunalmein sas ti garnir tia creaziun cun basilic, tschaghugliuns ni peterschin. Hummus san ins magliar sco dip ni metter

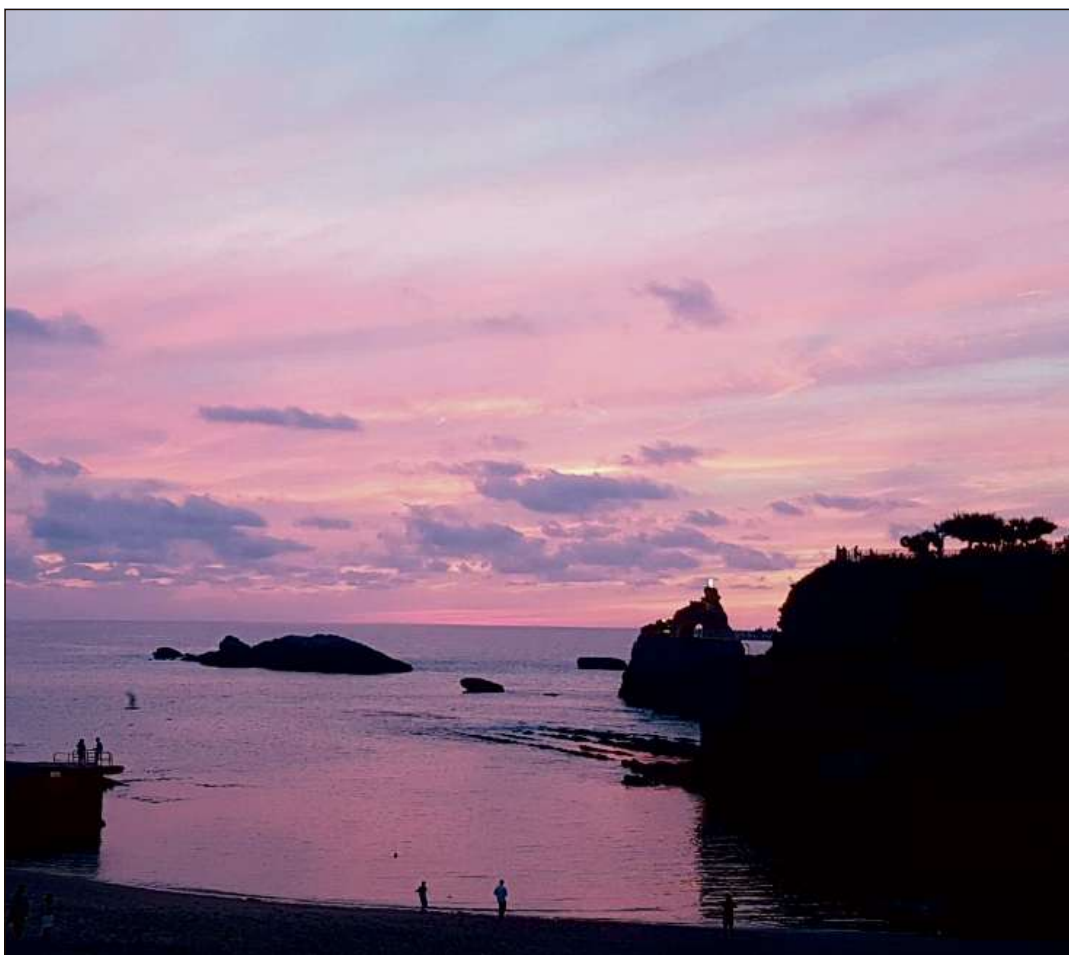
sil paun. Spezialmein bein gusta il puré cun legums frestgs sco tomatas, cucumera, sellerin ni rieblas. En cumbinaziun cun olivas, tomatas seccas e feglia frestga da salata verda san ins crear buontad sandwichs. Savens vegn hummus era survius tier spisas sco cous-cous ni falafas. Per variar il recept san ins cungir il puré cun puorla da curry, paprica ni chili. Era pusseivel ei d'aschuntar basilic frestg, peperoni ni setga e purar tut ad ina massa homogena. Il recept da basa san ins variar tenor gust, la creativitat enconuscha negins cunfins. Hummus selai conservar per ca. in'jamna en frestgera, gusta denton il meglier frestgs.



Ina purziun hummus tenor il recept da basa.

FOTO N. ARPAGAU

## Biarriz



Biarriz en Frontscha, ils 16 da fenadur allas 23.19.



Biarriz entginas uras avon, allas 20.02.

FOTOS FLAVIA HOBI