

Sirup da flurs laussèr Traubenkirsche (*Prunus padus*)

1 scadiala flurs suitga (scurlar giu baus ed auters „avdents“)

1 l aua

1 kg zucher

1 citrona biologica

Metter las flurs laussèr en ina scadiala, derscher il zucher surengiu e schar aromatisar 2-3 uras. Silsuenter tagliar la citrona en talgias e metter surengiu l'aua. Turschar cuort, schar tschessar, turschar adina puspei, entochen ch'il zucher ei sesligiaus si. Schar trer ca 48 uras en in liug frestg. Turschar in per gadas a gi. Silsuenter filtrar e schar buglir si cuort. Emplenir il sirup en butteglas e tener si el frestg e stgir.

Beiber sco sirup. Ni duvrar per aromatisar desserts da fretgs! Era fetg bien el jogurt nature...

Il sirup da flurs laussèr vegneva buius pli baul dil spus e dalla spusa il gi da nozzas ☺

Crefflis cun sirup da flurs piertg (suenter in vegl recept)

230g zucher

1 dl aua

1 dl latg

150g sirup da flurs piertg (ni Birnel)

1 ½ tsch pign scorsa canella mulada

1 presa puorla da neghels (Nelkenpulver)

50g nuschs muladas

Mischedar tut las ingredienzas en ina scadiala.

Aschuntar 500g frina ed 1 presa sal e turschar entochen ch'ei dat ina pasta plitost stagna. Strihar la pasta ca 1 cm gries sin in pleh cun pupi da pettas suten, schar ruassar ca 1 ura.

Metter 20 – 25 min. enamiez il furnel, sin ca. 180°C. Tagliar en quadrels aunc cu la pasta ei caulda.

Quels crefflis vegnan fetg dirs. Els ein prima da tschitschar ni da bugnar el café ☺

Dip da darvennas/rasavenas Bärenklau (*Heracleum sphondylium*)

½ por

2 rieblas

1 maun plein feglia (giuvna aunc serrada) da darvennas/rasavenas

1 pugn plein peterschin ni muoth (Muttern ni Alpen-Liebstock *Ligusticum metellina*)

300 – 450 g quarc da groma (Rahmquark)

Tagliar fin tut las ingredienzas, scaldar plaunet 3 tschaduns gronds pischada e barssar levat (las darvennas/rasavenas astgan buca vegnir brinas). Cungir cun sal e peiver.

Prender ord la cazzetta e mischedar cul quarc da groma. Metter vitier 1 – 2 tsch gronds sosa da soja. Strihar il dip sin paun ni magliar cun legums crius.

Pesto da jarvas

1 culin grond jarvas giuvnas selvadias, sco p.ex. urtgicla alva (Taubnessel *Lamium album*), santus-chel (Vogelmiere *Stellaria media*), plantagen liung (Spitzwegerich *Plantago lanceolata*), por selvadi (Berg-Lauch *Allium lusitanicum*), iva dumiasta (Schafgarbe *Achillea millefolium*), timian (Quendel *Thymus serpyllum*), feglia d'agl (Knoblauchhederich (*Alliaria petiolata*), startugl da prau (Gundelrebe *Glechoma hederacea*), etc.

2-3 tsch gronds ieli d'olivas, 1 presa sal, paun frestg ni „Crackers“

1 cup pign caschiel frestg ni magnuc (Hüttenkäse)

3 tsch gronds nuschs (tenor gust)

Fluras per decoraziun (p.ex. flur piertg, viola, flur sogntgilcrest, flur calamandrin, clav niessegner, flur salvia, etc.)

Prender ina buna mischeida da jarvas (buca memia bia ni memia pauc migeivel, asch e peter).

Smuttar bein las jarvas cun in tec sal el murter (Mörser). Metter vitier igl ieli e tenor gust nuschs manizzadas.

Metter sin in „Cracker“ mintgamai in tschadun pign caschiel frestg e fetg pauc pesto, ornar cun ina flur ni cun ina mesa tomatà pintga.

Mai scaldar il pesto, schiglioc vegn el peters.

Il pesto lai tener si en frestgera ca 1 jamna.

Pischada d'urtgiclas

100g pischada biologica (il meglier ei pischada d'alp!)

Ca 2 tsch pigns sems d'urtgicla ed ina prisa sal

Luentar plaunet la pischada ella cazzetta, metter vitier ils sems d'urtgiclas ed il sal. Prender naven dalla platta e turschar in mument. Silsunter metter en in glas cun uvierchel e schar sferdar diltut.

Tener si en frestgera.

La pischada d'urtgiclas ei in grond rinforzament! Il meglier effect ha ella sch'ins maglia ella la damaun da solver sin in bien toc paun.