

Öise Lade 6-2015, p. 70

In salid *rumantsch*

La tomata è ina verdura tut auter che lungurusa. I dat strusch in'otra che vegn duvrada per uschè differentas spaisas sco ella. Davent da la salata da tomatas e la schuppa fin a la sosa per ils spaghettis. Ma i dat là anc ina sosa tut speziala. La sosa deriva probablamain da l'Asia e l'emprima giada ch'ella è vegnida documentada en



La sosa
ch'è buna
per il cor

l'Europa la numnav'ins catchup. Oz na pon ins betg pli imaginar ina chasada senza ketschup. Intgins da nus na dovran il ketschup betg mo per in bun toc charn dal gril u ils pomfrits, mabain per quasi tut quai ch'els mangian.

Jau sun m'interessada in pau per il ketschup ed hai chattà insaquants fatgs interessants davart la sosa. Savevas Vus p.ex. ch'ina gronda purziun ketschup cuntegna var quatter quadrels da zutger? E che ketschup na cuntegna betg mo zutger, mabain era vitamin c e licopen. Licopen è in antioxidant natiral e duai proteger las avainas e prevegnir a malsognas dal cor. Sco gia ditg deriva la noziun ketschup probablamain da l'Asia. Il num englais sa basa forsa sin il pled chinais kê-tsiap, il num per ina sosa da peschs fermentads. Ed anc ina buna nova: glied ch'è allergica da tomatas po tuttina mangiar ketschup. Ils allergens en las tomatas vegnan destruids cun stgaudar ellas.

La proxima giada datti tar mai pia ina purziun vitamin c e licopen tar ils pomfrits. E tar Vus?

Marina Wyss

Marina Wyss