



LO MINJAR D'OCCITANIA



MINJAR AL MES DE LULH

#cusina #mesdelulh
#ceulas
#coçòts

LULH

Lulh es lo mes ente l'istaa (dal latin *aestare*, chapar fuec) es ental bòn, e lhi fruchs meuron. En la societat alpina e d'la campanha aqueste temp era e es enca' retengut sacre e plen de rites liats a la proteccion d'la meissonaa e des bestias.

MES DE LULH

CEULAS PLENAS

Ingredients per 6 personas:
4 ceulas | ½ kg aròst tritat
½ kg bleas o espinaç bulhits e chapolats | 3 uòus
300 g de sautissa | 150 g ris bulhit
100 g fromatge gratusat | sal e peure

Copar lo som des ceulas, e donar lo bulh ai culs per 7/8 minutas.
Esfuelhar lo dedins e gavar da chasqu'una 3 o 4 escueletas.
Chapolar la ceula avançaa, butar-la abo l'aròst, lhi uòus, la sautissa, las bleas, e jontar ris, sal e peure, fromatge. Mesclar e emplenir las escueletas abo aqueste emplum. Butar las ceulas ent'una grala oncha de beurre e còire a 180° per 35/40 minutas.



COÇÒTS EN CARPION

Ingredients per sieis personas:
1 kg de coçòts
4 fischas d'alh
5 fuelhas d'salvia | 5 fuelhas d'menta
2 culhiers d'oèli EVO
1 culhier d'asil
per empanar: farina, aiga gazaa, sal, marlevar en podre

Pairar la panadura. Lavar lhi coçòts, las copar a listas, empanar-las e las fricassear ent'l'uèli. Eissuar-las sus de papier da cusina e jontar la sal; butar-las ent'un grilet. Per lo carpion versar l'uèli d'oliva ent'un pelòt, jontar una pessuaa de sal, salvia, menta e las fischas d'alh esnhacaas. Far endorar l'alh. Jontar l'asil e far bulhir una minuta. Versar lo carpion ben chaud sus lhi còçòts e laisser prener lhi gusts; servir freid. La recèta se pòl far decò abo charn e truitas.



MINJAR AL MES DE LULH

#cusina #mesdelulh
#ceulas
#coçòts

TRADICIONS DEL MES DE LULH

Entre las santas mai veneraas del territòri occitan alpin, Ana e Madalena son celebraas pròpi ental còr d'istaa.

PAS MEC MINJAR

SANT'ANA

Protectritz de maires e pichòts e envocaa per aver una mainaa, Sant'Ana es festetjaa lo 26 de Iulh. Es ben veneraa en totas las valadas, mas sustot en Val d'Estura, ente se tròba un siu santuari a 2010 m d'autessa, lo mai aut d'Europa. La Maire d'la Vierge es veneraa en Piemont despuèi lo Quatre Cents, quora comença a virar la legenda de l'aparicion de Sant'Ana a la pichòta pastressa Ana Bagnis sus

la ròcha dicha d'l'aparicion: la Santa auria mostrat lo pòst ente Ihi bastir un santuari (encuei se tròbon aquì las estatuas de Sant'Ana abo Maria Bambina e d'la bergieròta en adoracion). Ental 1443 pareis lo premier document que parla d'una glèisa (era jà presenta aicì una pichòta chapèla dediaa a Santa Maria Brasca) abo lo cambi d'entitolacion a Sant'Ana. Viandants e pelerins començon a visitar lo santuari, e ental 1619 la catedrala d'Apt, premiera glèisa d'Europa dediaa a Sant'Ana, dona al Santuari una pichòta part d'la reliquia d'la Santa, qu'ental 1722 serè plaçaa ental braç d'argent venerat enca'encuei. Ental 1681 es inauguraa la nòva glèisa a tres navaas abo lo sòl que monta, perquè plaçat s'la ròcha sueliaa da Ihi antics glaciers, justa sot la premièra gleisèta. Dedins garda de centenas d'ex-voto ufèrts da dui sècles dai pelerins qu'an rebut una gracia. Sant'Ana è veneraa decò a Celas e l'estatua es portaa en procession da la Baia del Chastelar.



LA MADALENA

Mincatant rapresentaa coma mirròfora, abo l'uèli adobrat per profumat lo còrp de Nòstre Senhor, mincatant coma frema sarvatja cubèrta mec dai lòngs pèls blonds, Santa Madalena es celebraa lo 22 de Iulh e son culte arriba entre Provença e Piemont despuei lo segle XI. Sal territòri alpin un di centres principals era la chapèla romanica dediaa a la Santa ermita (la Santa seria anaa viure ent'una barma per detzenas d'ans en penitènça, sensa minjar ni vestas) s'la colina d'Bernés. La construccion remonta a la colonizacion del territòri da part di monges benedetins de Sant Michel d'Susa. Dedins l'absida semicirculara son visiblas de pinturas en estil romanic del XII segle, e la figura d'la santa titulara. Encara encuei aquì se passa una jòlia procession e festa per la santa.



Espaci Occitan

Via Val Maira 19
12025 Dronero (CN)
tel/fax 0171.904075
segreteria@espaci-occitan.org
www.espaci-occitan.org
fb @museooccitano
tw @espacioccitan

Progetto realizzato con il
contributo della

