



LO MINJAR D'OCCITANIA



MINJAR AL MES D'SETEMBRE

#cusina #mesdsetembre  
#caponèt  
#crouset #vinai #reinajana



## SETEMBRE

Lo mes de setembre abo siei fruchs e colors sarra lo cicle de produccion d'la campanha e des bestias ent'una explosion bigalhaa e encharmanta.

# MES D'SETE MBRE

## CAPONÈTS

Ingredients per 4 personas:

1 chaulet | 200 de charn cuecha (sautissa o avançums)  
100 g de salam cuech | 2 uòus  
fromatge gratusat | una fischa d'alh  
persemol | ueli | burre  
sal | peure

Mondar lo chaulet e far bulhir 12 fuelhas. La resta del chaulet vai bulhit e tritat. Chapolar charn, salam, alh e persemol; jontar uòus, fromatge, chaulet tritat, sal e peure e mesclar. Emplenir las fuelhas blhias abo l'emplum, e còire lhi caponets (20' fricasseats, 30' al forn).



## CROSETS

Pasta tipica d'la Val d'Estura, e sustot de Vinai. La legenda di que Joana d'Anjau, reina de Napoli e Comtessa de Provença, lhi aveisse tastats aici portant la receta decò en Campania.

Ingredients per 4 personas  
500 g de farina 0 manitoba  
230 g d'aiga  
3 culhiers d'ueli EVO  
1/2 cucharin de sal

Empastar ent'un grilet la farina abo aiga, sal e ueli, fasant una bala ben drua. Crear tanti "grissins" de pasta, talhar a toquets e abo lo det gròs, fasant pression, crear lhi croset, que devon pas esser tròp espés. Còire en aiga salaa per qualche minuta e conduchar abo la banha blanca de crama e pòrs o tomatica.



## MINJAR AL MES D'SETEMBRE

#cusina #mesdsetembre

#caponèt

#crouset #vinai #reinajana



TRADICIONS DEL MES DE  
SETEMBRE

# PAS MEC MINJAR

## LO CULTE DE SANT MICHEL EN PIEMONT



Lo 29 de setembre es la festa di Sants Arcangels Michel, Rafael e Gabriel. Es un jorn "de marca", adobrat per preveire lo temp atmosferic d'l'estagion qu'arriba, coma navison tanti proverbis. Sant Michel es patron de Turin e del Piemont, e tantas gleisas des valadas occitanas l'hi son dediaas. Lo culte micaelic a son centre en la famosa Abadia de Sant Michel d'la Clusa, dicha la Sacra, en bassa val d'Susa, monument simbol del Piemont. Quora l'hi Longobards presents en Piemont se converton al cristianesim, las divinitats cristianas e l'hi sants se sobreponon al pantheon germanic, e en Michel, cap d'hi angels, prenci d'l'exercit celest, aversari d'Satana armat d'espaa e coraça, se reconoisson las virtuts de guerra d'Odino. Es patron di marchants, dorators, fabricants d'escanhs, farmacistas, jutges, magistres d'esquerma, paracadutistas, policia, radiòlogs. Es rapresentat abo las alas e l'armatura abo l'espaa o la lança per ganhar sal demòni, sovent rapresentat coma dragon. Mincatant ten un escanh per pesar las amas (psicostasia), caracteristica que ven da la tradicion islamica (e que remonta a la mitologia egicia e persiana), mas qu'es pas jamai citaa en l'hi textes cristians.

## LA MERENDA MONTA EN CÈL

*A Sant Michel, la merenda monta en cèl:* après lo 29 de setembre las oras de clar d'escurchon, e se pòlon pus passar de lònjas jornaas a trabalhar en campanha o en montanha, minjant una merenda si champs o en pastura, per arribar fins a l'ora d'sina.

## LO DESNARPAR

Lo 29 de setembre, jorn de Sant Michel, es dich *jorn desnarpaoire*, quora es quasi totas las bestias en pastura baissan a la plana. Es un moment es quasi ritual del calendrier des Alps, que marca un important passatge per alevators e lauraires.

## FAR SANT MICHEL

Quora se fai tramud, en Piemont e en las valadas se di "*far Sant Martin*", perquè l'11 de novembre era lo jorn de la fin di contracts agricoli en montanha e en campanha. Mas en país l'hi contracts finion lo 29 de setembre, e l'hi metzadriers se meiravon da un pòst a l'autre d'la citat: pr'aquò encuei cambiar de maison demorant en la mesma comuna se di "*far Sant Michel*".



**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

