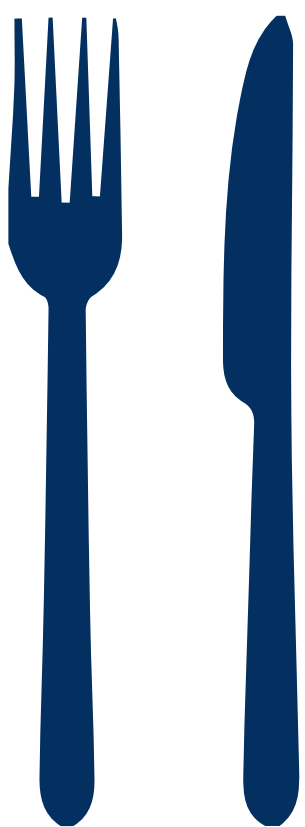




LO MINJAR D'OCCITANIA



MINJAR AL MES DE MARÇ

#cushina #mesdemarç
#Careima
#patientins

MARÇ

Emè lo mes de Març arriba la Careima o Caresma: un viatge en montanha la cusina venia enca' mai paura, entre fiorèts e penitèncas, jorns "de maigre" e dejon. Sot lo renh de Carl Manh, aquel que minjava charn era mandat a la mòrt, e se polion minjar nimenc sagin e lard, fromatges e ros d'uòu: la cusina del temp de Careima era fonda sus pan, polenta, verdura, fasòls e pes.

MES DE MARÇ

LASANHAS GRAN MAIGRE (EMÈ BANHA D'ANCHOAS)

Es una recèta tipica piemontesa, pas mec occitana, sensa charn: provèm a far-la ent'aquesti jorns que devem passar de mai a maison.

Ingredients (per 4 personas):

300 g de pasta per lasanhas
180 g de burre | 100 g d'uèli
120 g d'anchoas sot uèli | 1 fischa d'alh
lauro, salvia, fromatge gratusat, sal, peure q.b.

Lavar e eissuar las anchoas. Ent'un peirolin far fondre burre e uèli emè l'alh emè la pelalha e lhi profums. Jontar las anchoas e còire fins que fonden a crear una banha. Gavar lhi profums e l'alh e laisser reposar. Ent'una grala butar la pasta per lasanhas, puèi la banha d'anchoas, lo fromatge gratusat e de toquèts de burre, e far tres plans. Finir emè fromatge gratusat e peure, o bechamela. Còire al forn a 180° per 25 minutas.

LHI PACIENTINS

Ent'aquesti jorns chal aver pròpi tanta paciènça! Mas avem decò lo temp per provar de recetas anticas, per quarqu'un segurament novèlas. Lhi pacientins, galètas piemontesas de la Careima, se chamon parelh perquè chal empastar-lhi tanto per donar-lhi la forma de briquets, o belèu perquè se polion minjar mec après aver-lhi fachs reposar una nuech. Eron fachs sensa burre o ros d'uòu, per respectar l'òblig del dejon, mas per donar un contentin ai golefres.

Ingredients (per 4 personas):

150 g de farina
125 de sucre a vel
1 busta de vanillina
3 clars d'uòu

Montar clars d'òu, sucre e vanillina emè un culhier de bòsc. Jontar la farina e mesclar fòrt. Emè una siringa per dòuç formar de briquets de 3 cm, o per far mai fito de medalhons. Còire en forn jà chaud a 190° per 10 minutas. Gavar-lhi dal papier da forn e laisser eissuar tota la nuech.



MINJAR AL MES DE MARÇ

#cusina #mesdefebrier
#Careima
#patientins

PAS MEC MINJAR

TRADICIONS DEL MES DE MARÇ

CARNAVAL CONTRA CAREIMA



Un poema francés del segle XIII, *La bataille de Careime et de Charnage* (La batalha de Careima e Carnaval), a per protagonista una dròla batalha entre l'exercit di pes e aquel des charns, benlèu una parodia des tençons entre nobles cavaliers. La Careima monta un *mulet* (cefal, mas decò mul), e lo Carnaval un cerv dal grandió palc. L'exercit del cavalier Careima es format da merlans, passarcas, macarels e anguilas, que luchon contra jalpols aròst, charns de buòus e sautissas de crin. Las verduras se tròbon en tuchi e dui lhi exercits, a seconda d'la banha: pòis cruds o a l'uèli da 'na part, pòis emè lo lard da l'autra. La batalha ven rapresentaa decò ental 1559 dal

pintre olandés Pieter Bruegel lo Vielh, en la *Lucha entre Carnaval e Careima*. Carnaval es un òme tracanhòt da la granda bedra, setat sus 'na botala, que vai en batalha tenent una bròcha emè 'na testa d'crin. Denant a ele la Careima, consumaa, vestia emè una tunica, que pòrta s'la testa un brusc que navisa la mèl di jorns de dejon, e ten una pala emè doas aringas. Carnaval e Careima se fan la guerra decò en las anticas festas d'uvern des valadas occitanas: lhi personatges eron presents al Carnaval des *barboiras* del Vilar d'Acelh en Val Maira, e tuchi lhi an combaton enca' a travers l'ors de seèl a Vaudier en Val Ges.

POLENTA E ANCHOAS

En tot lo Nòrd Italia un bòt la paura gent minjava anchoas e aringas, sovent emè la polenta. Las familhas pus miserables las pendion a un traul de la cusina e donavon gust a la polenta fretant-la emè lo pes. En las valadas occitanas, sustot lo venre de Careima, se minjava e se manja lo merluç, fricasseat e trifolat emè bòdis.



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

