



*Associazione Culturale
La Valaddo*

Le Ricette della Valaddo

Facciamo presente ai nostri lettori che le ricette riportate su questo calendario hanno subito, nel tempo e nei luoghi, variazioni a volte anche importanti.

Tutto questo è interpretato come un mutamento naturale derivato dalle diverse conformazioni del territorio e dalle abitudini che, con il trascorrere dei secoli, ne hanno perfezionato e variato gusti e preferenze delle diverse comunità delle Nostre Valli.

*Associazione Culturale
La Valaddo*



**Calendario
2021**

Zuppa di cipolle



Restaurant **"Le Pied Jaune"**
Centre Village - Ceillac
Tel. +33.4922517047
1° e 3° venerdì del mese

Ristorante **La table Dloz Amis**
Via San Giusto 22
Fr. Beaulard - 10056 - Oulx
Preavv. al .n. 3381939868
Solo su prenotazione.

Prendete delle cipolle, pulitele e dopo averle lavate, tagliatele a fettine abbastanza sottili. Prendete una pentola, mettete olio e burro e soffriggete le cipolle, condite con sale e pepe. Quando le cipolle si saranno imbiondite aggiungetevi a fuoco vivo la farina, che si asciugherà in breve tempo; sempre mescolando con un cucchiaio di legno versatevi il marsala e lentamente (non si devono formare grumi) versate il brodo di carne che dovrà essere abbondante perché il tutto dovrà cuocere almeno 2 ore. Preparate delle fettine di pane abbrustolite, versatevi sopra la vostra zuppa di cipolle e... non vi rimane che mangiare!

Suppo de sebba

Prenà de sebba, pulidalâ e aprè laz aguê lavâ, talhà-lâ a lecha pâ tant eipésa. Prenà uno brounso butà d'euli e de bure e fazà fricasâ lâ sebba, ajountiâ-lì de sâl e de peoure. Cant lâ sebba î soun fricasî ajointiâ-lì a fùoc viou la farino, que vitte î se eisûo; toujourn mêclant abou un culhiè de bôc ajointiâ-lì encâ la marsalo e plan planot versà biên de brò de carn, â dourè còire almenc douâ oura. Aprestâ douâ lecha de pan rûtililha, versà-lì sù la suppo de sebba e ... la vou resto pâ que minjâ..

Ricetta di Ceillac

Soupe aux oignons :
Prenez des oignons, nettoyez-les, et de suite coupez-les en fines lamelles. Dans un poêle versez de l'huile et du beurre et faites sauter les oignons, assaisonnez avec sel et poivre. Quand les oignons seront transparents ajoutez à feu vif la farine qui se séchera rapidement ; toujours en remuant avec la cuillère en bois versez du Marsala et lentement (il ne faut pas faire des grumeaux) versez le bouillon de viande qui devra être copieux car le mélange devra cuire pendant 2 heures minimum à petit feu

Préparez des tranches de pain grillé sur lesquelles vous verserez votre soupe aux oignons et... il ne vous reste que manger ...

GENNAIO 2021

1	VENERDÌ Capodanno	
2	SABATO S. Basilio	
3	DOMENICA S. Genoveffa	
4	LUNEDÌ S. Ermete	
5	MARTEDÌ S. Amelia	
6	MERCOLEDÌ Epifania	
7	GIOVEDÌ S. Luciano	☾
8	VENERDÌ S. Massimo	
9	SABATO S. Giuliano martire	
10	DOMENICA S. Aldo eremita	
11	LUNEDÌ S. Igino Papa	
12	MARTEDÌ S. Modesto	
13	MERCOLEDÌ S. Ilario	●
14	GIOVEDÌ S. Felice M.	
15	VENERDÌ S. Mauro abate	
16	SABATO S. Marcello Papa	

17	DOMENICA S. Antonio abate	
18	LUNEDÌ S. Liberata	
19	MARTEDÌ S. Mario martire	
20	MERCOLEDÌ S. Sebastiano	
21	GIOVEDÌ S. Agnese	☾
22	VENERDÌ S. Vincenzo martire	
23	SABATO S. Emerenziana	
24	DOMENICA S. Francesco di S.	
25	LUNEDÌ Conv. di San Paolo	
26	MARTEDÌ Ss. Tito e Timoteo	
27	MERCOLEDÌ S. Angela Merici	
28	GIOVEDÌ S. Valerio	
29	VENERDÌ S. Costanzo	○
30	SABATO S. Martina	
31	DOMENICA S. Giovanni Bosco	

FEBBRAIO

1	L	
2	M	
3	M	
4	G	
5	V	☾
6	S	
7	D	
8	L	
9	M	
10	M	
11	G	●
12	V	
13	S	
14	D	
15	L	
16	M	
17	M	
18	G	
19	V	
20	S	☾
21	D	
22	L	
23	M	
24	M	
25	G	
26	V	
27	S	○
28	D	

Ristorante La table Dloz Amis
Via San Giusto 22
Fr. Beaulard - 10056 - Oulx
Preavv. al .n. 3381939868
Solo su prenotazione.

In una terrina montate a neve ben ferma gli albumi e incorporatevi lo zucchero. In una casseruola portate ad ebollizione il latte, che poi vi servirà per preparare la crema, quindi abbassate la fiamma in modo che il liquido sobbolle appena. Prendete con un cucchiaino gli albumi con lo zucchero e fateli scivolare delicatamente nel latte. Lasciateli cuocere per 3-4 minuti, poi toglieteli dalla casseruola aiutandovi con una schiumarola e lasciateli raffreddare. Ora preparate la crema: mettete i tuorli in una terrina e unitevi lo zucchero, poco per volta, mescolando continuamente con una frusta fino a renderli omogenei e cremosi, ma non gonfi. Unite la stecca di vaniglia al latte usato per cuocere le meringhe, portatelo a ebollizione, poi aggiungetelo ancora caldo al composto di tuorli e zucchero e mescolate continuamente. Quando il composto sarà omogeneo, versatelo in una casseruola. Mettete il recipiente sul fuoco e fate scaldare la crema a calore dolcissimo, mescolando sempre con un cucchiaino di legno. Quando la crema è pronta, toglietela dal fuoco versatela in una terrina e adagiatevi sopra alcune meringhe, ben fredde, e servite.

Ricetta di Oulx



Uova alla neve

Les oeufs à la neige

Dans un bol montez les blancs d'œuf et rajoutez le sucre. Dans une casserole faites bouillir le lait, qui servira pour préparer la crème, en suite baissez le feu mais continuez à le faire cuire. Avec une cuillère prenez les blancs d'œufs avec le sucre et mettez-les doucement dans le lait. Laissez cuire pendant 3-4 minutes, après sortez-les de la casserole avec un écumoire et laissez-les refroidir. Maintenant préparez la crème : mettez les jaunes d'œuf dans un bol, ajoutez le sucre peu à peu tout en mélangeant avec un fouet jusqu'à les rendre homogènes et crémeux. Au lait utilisé pour cuire les meringues ajoutez le bâton de vanille, faites bouillir, et rajoutez-les encore chaud au mélange d'œufs et sucre en mélangeant en continu. Quand le mélange sera homogène, versez-le dans une casserole. Mettez-le récipient au feu et faites chauffer la crème à petit feu toujours en mélangeant avec une cuillère en bois. Quand la crème sera faite, enlevez-la du feu et mettez-la dans une terrine en posant en dessous les meringues bien froides et servez.

Lh'ouou a la néou

Ënt un grâlet batè bén lî blanc e ajountià lou succe. Ënt uno casërolo pourtà lou lait, quë voû sërvo përfâ la crammo, â bulh, peui baisà la flammo ën maniëro qu'â quitte apéno d'bulhî. Pilhà uno culheirâ dî blanc d'uou sucrà e fëzè-lo coulâ dousamënt ënt â lait. Laisà coire përf 3-4 minutta peui pilhà da la casërolo lî fioc dî blanc ooub uno casouloùiro e laisà-lî ërfërzî. Eùiro përpärà la crammo: butà lî roû d'uou ënt un grâlet, peui lou succe poc a la vë e batè ooub un fouët fin qu'î siën ben mécle e cramoû sënso counflâ. Ajountià uno stëcco d'vanillho â lait dount ouz avè quéuit lî fioc d'blanc e pourtà-lou â bulh, peui vouldà-lou ëncâ chaout a la meclo de roû e succe e meclà aré. Cant l'ê tout boudre, vouldà-ou ën la casërolo. Butà l'âize sù dâ fùëc e fëzè eichaoudâ la crammo a chaout doû doû, sampre ën boudouirant ooub un culhie d'bôc. Cant la crammo ê prësto, toulè-lo dâ fùëc e vouldà-lou ënt un grâlet, butà-lei sù calc meringa, ben fréida, e sërve.

FEBBRAIO

1	LUNEDÌ S. Verdiana	
2	MARTEDÌ Pres. del Signore	
3	MERCOLEDÌ S. Biagio	
4	GIOVEDÌ S. Gilberto	
5	VENERDÌ S. Agata	☾
6	SABATO S. Paolo Miki	
7	DOMENICA S. Teodoro martire	
8	LUNEDÌ S. Girolamo Emiliani	
9	MARTEDÌ S. Apollonia	
10	MERCOLEDÌ S. Scolastica	
11	GIOVEDÌ N. Signora di L.	●
12	VENERDÌ S. Eulalia	
13	SABATO S. Maura, S. Fosca	
14	DOMENICA S. Valentino martire	
15	LUNEDÌ SS. Faustino e Giovita	
16	MARTEDÌ S. Giuliana	

17	MERCOLEDÌ LE CENERI	
18	GIOVEDÌ S. Simone	
19	VENERDÌ S. Mansueto	
20	SABATO S. Eleuterio	☾
21	DOMENICA I di Quaresima	
22	LUNEDÌ S. Margherita	
23	MARTEDÌ S. Renzo	
24	MERCOLEDÌ S. Edilberto Re	
25	GIOVEDÌ S. Cesario	
26	VENERDÌ S. Romeo	
27	SABATO S. Leandro	○
28	DOMENICA II di Quaresima	

MARZO

1	L	
2	M	
3	M	
4	G	
5	V	
6	S	
7	D	☾
8	L	
9	M	
10	M	
11	G	
12	V	
13	S	●
14	D	
15	L	
16	M	
17	M	
18	G	
19	V	
20	S	
21	D	☾
22	L	
23	M	
24	M	
25	G	
26	V	
27	S	
28	D	○
29	L	
30	M	
31	M	

Guenefla

Per 4 persone:
1 kg di patate, un
uovo, 1 panino
ammollato nel latte,
sale, 1 manciata
di parmigiano
grattugiato, 4
cucchiai da minestra
di farina.

Schiacciare le patate
e mescolarle con
tutti gli ingredienti
segnalati, fare delle
palline, sbollentarle,
estrarle dall'acqua
e metterle in una
pirofila, aggiungere
parmigiano e panna
da dolci, gratinare e
servire ben calde.

Ricetta di **Champlas**
Janvier

Për 4 përsouna:
1 quilò 'd târtila,
un uo, 1 léichâ 'd
pân trëmpâ' dint 'l
lait, sal, 1 pinhâ 'd
froumaggë grâruzâ',
4 cléirâ dâ souppâ 'd
fârinâ.

Inhâcâ la târtifla e la
méiclâ boù tout' lâ
rèstâ, fâ 'd pchitta
câlhëtta, la fâ bulhî,
la sourtî ëd l'aiga
e la beuttâ dint un
poualoun, lhi beuttâ
ëncâ un poouc 'd
froumaggë ed flou
ëd lait, beuttâ dint 'l
fourt e sèrvî
biën chaouda".

Pour 4 personnes :1
kg de pommes de
terre, 1 œuf, 1 petit
pain ramolli dans le
lait, sel, une poignée
de parmesan râpé,
4 cuillères de soupe
de farine

Ecraser les pommes
de terre et les
mélanger avec tous
les ingrédients,
faire des boulettes,
faites les bouillir,
sortez-les de l'eau et
mettez-les dans un
plat, en rajoutant du
parmesan et de la
crème pour dessert,
gratiner et servir
bien chaudes.



"Du Grand Pere"

Via Forte Seguin, 14, 10058
Sestriere TO - Tel: 0122755970
1° e 3° venerdì del mese

La Barrica

di Babbalacchio Luca
V. Faure Rolland 5 - 10056 Oulx
preavvisare al Tel. 0122830794
Menù fisso

Ristorante Al Cantoun

di Aiello Paolo
V. Ramats, 12 - 10050 Chiomonte
Preavvisare al n. 3483532753
solo su prenotazione

Ristorante La table Dloz Amis

Via San Giusto 22
Fr. Beaulard - 10056 - Oulx
Preavv. al n. 3381939868
Solo su prenotazione.

MARZO

1	LUNEDÌ S. Albino	
2	MARTEDÌ S. Basilio martire	
3	MERCOLEDÌ S. Cunegonda	
4	GIOVEDÌ S. Casimiro, S. Lucio	
5	VENERDÌ S. Adriano	
6	SABATO S. Giordano	
7	DOMENICA III di Quaresima	☾
8	LUNEDÌ S. Giovanni di Dio	
9	MARTEDÌ S. Francesca Rom.	
10	MERCOLEDÌ S. Simplicio Papa	
11	GIOVEDÌ S. Costantino	
12	VENERDÌ S. Massimiliano	
13	SABATO S. Arrigo	●
14	DOMENICA IV di Quaresima	
15	LUNEDÌ S. Longino	
16	MARTEDÌ S. Eriberto	

17	MERCOLEDÌ S. Patrizio	
18	GIOVEDÌ S. Cirillo di Gerus.	
19	VENERDÌ S. Giuseppe	
20	SABATO S. Alessandra	
21	DOMENICA V di Quaresima	☾
22	LUNEDÌ S. Lea	
23	MARTEDÌ S. Turibio de M.	
24	MERCOLEDÌ S. Romolo	
25	GIOVEDÌ Annunc. del Signore	
26	VENERDÌ S. Teodoro	
27	SABATO S. Augusto	
28	DOMENICA LE PALME	○
29	LUNEDÌ S. Secondo	
30	MARTEDÌ S. Amedeo	
31	MERCOLEDÌ S. Beniamino	

APRILE

1	G	
2	V	
3	S	
4	D	
5	L	☾
6	M	
7	M	
8	G	
9	V	
10	S	
11	D	●
12	L	
13	M	
14	M	
15	G	
16	V	
17	S	
18	D	
19	L	
20	M	☾
21	M	
22	G	
23	V	
24	S	
25	D	
26	L	
27	M	○
28	M	
29	G	
30	V	

Tourtèl

Erano fatte con farina di segale sciolta nell’acqua e sale. Si preparava una pastella morbida e ben legata che si cuoceva su una piastra di talco con bordo, ben calda e preventivamente unta con un pezzo di lardo infilzato nella forchetta Si versava un mestolino di pastella che si allargava sul fondo della piastra e quando la frittella era dorata da un lato, la si rivoltava con l’aiuto di due forchette e la si friggeva dall’altro lato. Tolta la frittella dalla piastra e messa su un piatto, si ungeva nuovamente la piastra, vi si stendeva quindi un’altra porzione di pastella e si proseguiva così fino ad avere la quantità voluta di frittelle.

Frittelle al colostro

Queste frittelle erano preparate con lo stesso procedimento delle precedenti, ma la farina era impastata nel latte ottenuto dalla seconda mungitura di una mucca dopo il parto; il latte era ancora dolce e giallastro.

(Ricetta della **val San Martin - Germanasca**)

“Ristoro La Miando”

Borgata Didiero, 16, 10060 Salza di Pinerolo
TO - Tel. 348.8145311
1° e 3° venerdì del mese

Restaurant “Le Matefaim”

Le Village - Ceillac - Tel. +33.4922517047
1° e 3° venerdì del mese

Lî tourtèl

Ilh èrèn fait oou dë farino d’sèal ëmpâtâ ën l’aigo e sâl.

La sè fèzio uno pato mollo bën liâ que dëvìo èse queuito dint la pèlo dë péiro-douso. Cant la pèlo èro bën chaoudo, un pilhavo un toc dë lart pounth oou la fourchètto, un lou pasavo tout a la viroun, ppeui un vërsavo un chit casù dë pato – sègount la grousour d’la pèlo – e un l’eigalavo pèr toutto la pèlo. Cant lou tourtèl èro grilhà d’un caire, a sè viravo oou doua fourchètta e, grilha qu’al èro d’l’aoutre caire, un lou butavo ënt un plat. Un tournavo pasâ lou lart e vërsâ la pato e vio parélh fin a fâ-nen uno bèllo pièlo, sègount lou bèzounh.

Tourtèl â lait bét.

La s’ pèrparavo quét tourtèl dë la memo fasoun quë lou prim, moc la s’ëmpâtàvo la farino ënt â lait bét (lait qu’un mouzio la sègoundo vë qu’uno vaccho avìo vèlà; lou lait èro ëncâ dou e jaounét).

Beignets

Ils étaient faits avec de la farine de seigle fondue dans l'eau salée. On préparait une pâte souple et bien homogène qu’on cuisait sur une plaque avec bordure, bien chaude et auparavant graissée avec un morceau de lard. On versait une petite louche de pâte qui s’étendait dans le fond de la plaque et quand le beignet était doré sur une face on le tournait avec l’aide de deux fourchettes et on le frirait de l’autre. On mettait le beignet dans une assiette et on répétait l’action jusqu’à obtenir la quantité de beignets souhaités.

Beignets au petit lait

Ces beignets étaient préparés avec la même recette des autres mais la farine était mélangée avec le petit lait obtenu après la deuxième traite de la vache qui avait accouché ; le lait était encore doux et jaunâtre.

Crêpes salate - Ingredienti: Farina di grano o segale (oppure entrambe mescolate insieme); Uova sbattute; Latte q.b.

Mescolare insieme tutti gli ingredienti per ottenere una pasta né troppo dura né troppo molle. Ungere il fondo di una padella con un pezzo di lardo e cuocere le crêpes da entrambi i lati. Al giorno d’oggi si servono con carne tritata, erbe aromatiche e formaggio, tanto da ottenere uno spessore di un cm. Anticamente al posto della padella veniva usata una piastra posta direttamente sul fornello.

(Ricetta di Emile Mazzafame)

APRILE

1	GIOVEDÌ S. Ugo vescovo	
2	VENERDÌ S. Francesco di P.	
3	SABATO S. Riccardo vescovo	
4	DOMENICA Pasqua	
5	LUNEDÌ dell’Angelo	☾
6	MARTEDÌ S. Guglielmo	
7	MERCOLEDÌ S. Ermanno	
8	GIOVEDÌ S. Alberto Dionigi	
9	VENERDÌ S. Maria Cleofe	
10	SABATO S. Terenzio martire	
11	DOMENICA In Albis	●
12	LUNEDÌ S. Giulio Papa	
13	MARTEDÌ S. Martino Papa	
14	MERCOLEDÌ S. Abbondio	
15	GIOVEDÌ S. Annibale martire	
16	VENERDÌ S. Lamberto	

17	SABATO S. Aniceto Papa	
18	DOMENICA S. Galdino vescovo	
19	LUNEDÌ S. Ermogene	
20	MARTEDÌ S. Adalgisa	☾
21	MERCOLEDÌ S. Anselmo	
22	GIOVEDÌ S. Caio	
23	VENERDÌ S. Giorgio martire	
24	SABATO S. Fedele da S.	
25	DOMENICA Festa Liberazione	
26	LUNEDÌ S. Cleto	
27	MARTEDÌ S. Ida, S. Zita	○
28	MERCOLEDÌ S. Valeria	
29	GIOVEDÌ S. Caterina da S.	
30	VENERDÌ S. Pio V Papa	

MAGGIO

1	S	
2	D	
3	L	
4	M	
5	M	☾
6	G	
7	V	
8	S	
9	D	
10	L	
11	M	●
12	M	
13	G	
14	V	
15	S	
16	D	
17	L	
18	M	
19	M	☾
20	G	
21	V	
22	S	
23	D	
24	L	
25	M	
26	M	
27	G	○
28	V	
29	S	
30	D	
31	L	

Beignets de pommes de terre

Cuocete in acqua le patate (500 gr.) con la buccia, poi sbucciatele e passatele allo schiacciapatate. Unite alle patate un uovo, un pezzettino di burro, del sale e mescolate bene. Preparate ora delle palline della dimensione di un uovo e all'interno mettete un bel pezzo di toma. Preparate una padella con dell'olio ben caldo e fate friggere queste frittelle... una leccornia!

(Ricetta della val Chisone)

Restaurant “La Cascade”

Pied de Mélézet - Ceillac
Tel. +33.492450592
1° e 3° venerdì del mese

Ristorante La table Dloz Amis

Via San Giusto 22
Fr. Beaulard - 10056 - Oulx
Preavv. al .n. 3381939868
Solo su prenotazione.



Binhetta o subrich de triffa

Fazà brouâ lâ triffa, pelalâ e eimichalâ. Jountià-lì a lâ triffa un ùou, un toquet de bûre, de sâl e mêclà da ben. Aprestà de pàouma grosa ma un ùou e dedint furà-lì un bèl caroun de toummo. Aprestà uno pèlo abou d’euli bien chaout e fazà fricasâ la binhetta... minjà da gourmand!

Les beignets de pommes de terre

Eplucher, laver et bien essuyer les pommes de terre. Les raper avec la rape à fromage. Mélanger avec deux (3) oeufs et lait. Cuire comme une crêpe ou avec le contenu d’une cuillère.

M A G G I O

1	SABATO Festa dei lavoratori	
2	DOMENICA S. Atanasio	
3	LUNEDÌ Ss. Filippo e Giacomo	
4	MARTEDÌ S. Silvano	
5	MERCOLEDÌ S. Gottardo, S. Pio V	☾
6	GIOVEDÌ S. Giuditta martire	
7	VENERDÌ S. Flavia	
8	SABATO S. Vittore	
9	DOMENICA S. Gregorio	
10	LUNEDÌ S. Antonino	
11	MARTEDÌ S. Fabio martire	●
12	MERCOLEDÌ S. Rossana	
13	GIOVEDÌ S. Emma	
14	VENERDÌ S. Mattia apostolo	
15	SABATO S. Torquato	
16	DOMENICA Ascen. del Signore	

17	LUNEDÌ S. Pasquale Baylon	
18	MARTEDÌ S. Giovanni I Papa	
19	MERCOLEDÌ S. Pietro di M.	
20	GIOVEDÌ S. Bernardino da S.	☾
21	VENERDÌ S. Vittorio martire	
22	SABATO S. Rita da Cascia	
23	DOMENICA Pentecoste	
24	LUNEDÌ B.V.M. Ausiliatrice	
25	MARTEDÌ S. Gregorio VII Papa	
26	MERCOLEDÌ S. Filippo Neri	○
27	GIOVEDÌ S. Agostino	
28	VENERDÌ S. Emilio martire	
29	SABATO S. Massimino	
30	DOMENICA SS. Trinità	
31	LUNEDÌ Visitazione B.V.M.	

GIUGNO

1	M
2	M
3	G
4	V
5	S
6	D
7	L
8	M
9	M
10	G
11	V
12	S
13	D
14	L
15	M
16	M
17	G
18	V
19	S
20	D
21	L
22	M
23	M
24	G
25	V
26	S
27	D
28	L
29	M
30	M

Birra di Sambuco

Una vecchia ricetta data tanti anni fa da Emilie Lantaret di Pomaretto.

- Ingredienti:- 5 litri d'acqua
- 8 grossi fiori di sambuco
 - 8 hg di zucchero
 - 1 limone senza scorza tagliato a fette
 - 1 bicchiere scarso di aceto bianco
 - Mettere tutti gli ingredienti in una pentola e lasciare macerare per 24 ore e poi filtrare
 - Imbottigliare, lasciare al sole per una decina di giorni e poi mettere in cantina.

(Ricetta di Pomaretto)

La bièro dè sèuic

- Èngrediènt:- sinc littre d'àiigo
- sinc grôssâ flour d'sèuic
 - eut éttou d' succe
 - un limoun sènso plallho tallhà a toc
 - uno veirà d'eizi blanc pâ bén pleno
 - Butâ tuti lh'èngrediènt ènt uno brounso e laisâ macerâ pèr 24 oura e peui filtrâ.
 - Èmboutèllhâ, laisâ â soulélh pèr uno dèezéno d' jòuèrn e peui butâ a la crotto.

Recentemente ho trovato una ricetta quasi uguale su di un libro di ricette stampato a Grenoble: *“Plantes, baies et fruits sauvages”*

Limonade de fleurs de sureau

Pour 5 litres:

- 5 grappes de fleurs sèches
- 1 citron
- 450 g de sucre
- 15 cl de vinaigre

Préparation: 10 minutes

Repos: 3 heures

- Dans un grand saladier diluez le vinaigre, le jus du citron et le sucre dans l'eau. Ajoutez les grappes de fleurs.
- Couvrez d'un voile et mettez au soleil pendant 3 jours.
- Filtrez, mettez en bouteille et bouchez.

GIUGNO

1	MARTEDÌ S. Giustino martire	
2	MERCOLEDÌ Festa Repubblica	
3	GIOVEDÌ S. Carlo Lwanga	☾
4	VENERDÌ S. Quirino vescovo	
5	SABATO S. Bonifacio	
6	DOMENICA Corpus Domini	
7	LUNEDÌ S. Roberto	
8	MARTEDÌ S. Medardo	
9	MERCOLEDÌ S. Efre' Siro	●
10	GIOVEDÌ S. Diana	
11	VENERDÌ S. Barnaba	
12	SABATO S. Guido	
13	DOMENICA S. Antonio da P.	
14	LUNEDÌ S. Eliseo	
15	MARTEDÌ S. Germana	
16	MERCOLEDÌ S. Aureliano	

17	GIOVEDÌ S. Gregorio	
18	VENERDÌ S. Marina	☾
19	SABATO S. Gervasio	
20	DOMENICA S. Silvestro Papa	
21	LUNEDÌ S. Luigi Gonzaga	
22	MARTEDÌ S. Paolino da Nola	
23	MERCOLEDÌ S. Lanfranco	
24	GIOVEDÌ Nat. S. G. Battista	
25	VENERDÌ S. Guglielmo ab.	○
26	SABATO S. Vigilio	
27	DOMENICA S. Cirillo di Aless.	
28	LUNEDÌ S. Attilio	
29	MARTEDÌ Ss. Pietro e Paolo	
30	MERCOLEDÌ Ss. Primi martiri r.	

LUGLIO

1	G	
2	V	
3	S	☾
4	D	
5	L	
6	M	
7	M	
8	G	
9	V	●
10	S	
11	D	
12	L	
13	M	
14	M	
15	G	
16	V	
17	S	☾
18	D	
19	L	
20	M	
21	M	
22	G	
23	V	
24	S	○
25	D	
26	L	
27	M	
28	M	
29	G	
30	V	
31	S	

La zuppa dell’alta val San Martin

Tratto dalla rivista “La valaddo “fascicolo N.83-Marzo 1994.1

Zuppa di pane di segale condita al lardo o al burro
Zuppa di grissini fatti con la farina di segale e cotti al forno comune della borgata
Zuppa di grissini di grano, comperati con la farina di frumento.
Era il piatto che si cucinava soltanto per le feste importanti. La zuppa doveva cuocere lentamente in un tegame di terracotta o in un recipiente basso e largo di rame stagnato. Si bagnava poco alla volta con brodo di ossi di maiale e a fine cottura si copriva il tutto con cannella in polvere, formaggio grattugiato e burro fuso color nocciola. Prima di servirla, la si lasciava cuocere dolcemente per cinque minuti sulla brace del focolare perché fosse ancora più saporita.

(Ricetta della val San Martin)

Ristoro “**La Miando**”: Borgata Didiero, 16
10060 Salza di Pinerolo TO
Tel. 348.8145311 - 1° e 3° venerdì del mese
Ristorante Al Cantoun di Aiello Paolo
V. Ramats, 12 - 10050 Chiomonte
Preavvisare al n. 3483532753 - solo su prenotazione
Ristorante La table Dloz Amis: Via San Giusto 22
Fr. Beaulard - 10056 - Oulx - Preavv. al .n. 3381939868
Solo su prenotazione.

La souppo
Souppo dē pan dē sēal coundiō â lart ou â bur.
Souppo dē grisin fait oou la farino dē sēal queuit â foùern cumun d’la bourjâ.
Souppo dē grisin achatà, fait ooun la farino dē froumënt. L’èro la souppo d’là grandâ fèta. Î dèvio èse queuito adazi ènt un pouloun dē tèro

queuito ou ènt un basin d’aram eitanhinà. Un jountiavo poc a la vè un boun breu fait oou d’ô dē pùerc e a la fin un crubiò toutto la souppo oou dē canéllo èn poudro e toummo gratâ e un lei vouidavo sù lou bur foundù a la pèlo. La souppo èro èncaro pi gustouzo s’un la laisavo mijoutâ sinc minutta sù la brazo dâ foui drant qu’î fouse sèrvìo.

Tiré de la revue “La valaddo “fascicolo N.83-Mars 1994.1

La soupe
Soupe de pain de seigle assaisonnée avec lard ou beurre
Soupe de grissins faits avec la farine de seigle et cuits au four commun du hameau
Soupe de grissins de blé achetés.

C’était un plat qu’on ne préparait que pour les fêtes importantes. La soupe devait cuire à feu doux dans une casserole en terre cuite ou dans un récipient bas et large en cuivre. On rajoutait peu à peu du bouillon d’os de cochon et à la fin de la cuisson on couvrait avec de la cannelle en poudre, du fromage râpé et du beurre fondu à la couleur noisette. Avant de la servir, on la laissait cuire à petit feu pendant cinq minutes sur la braise du foyer pour la rendre encore plus délicieuse

LUGLIO

1	GIOVEDÌ S. Teobaldo E.	
2	VENERDÌ S. Ottone	
3	SABATO S. Tommaso ap.	☾
4	DOMENICA S. Elisabetta regina	
5	LUNEDÌ S. Antonio M. Zacc.	
6	MARTEDÌ S. Maria Goretti	
7	MERCOLEDÌ S. Edda, S. Claudio	
8	GIOVEDÌ S. Adriano III	
9	VENERDÌ S. Armando	●
10	SABATO S. Felicità	
11	DOMENICA S. Benedetto da N.	
12	LUNEDÌ S. Fortunato	
13	MARTEDÌ S. Enrico imperatore	
14	MERCOLEDÌ S. Camillo De LelLis	
15	GIOVEDÌ S. Bonaventura	
16	VENERDÌ B. Vergine del C.	

17	SABATO S. Alessio conf.	☾
18	DOMENICA S. Federico V	
19	LUNEDÌ S. Giusta	
20	MARTEDÌ S. Elia profeta	
21	MERCOLEDÌ S. Lorenzo da B.	
22	GIOVEDÌ S. Maria Maddalena	
23	VENERDÌ S. Brigida	
24	SABATO S. Cristina	○
25	DOMENICA S. Giacomo apostolo	
26	LUNEDÌ Ss. Anna e Gioacchino	
27	MARTEDÌ S. Liliana	
28	MERCOLEDÌ Ss. Nazario e Celso m.	
29	GIOVEDÌ S. Marta	
30	VENERDÌ S. Pietro Crisologo	
31	SABATO S. Ignazio di Loyola	

AGOSTO

1 D	☾
2 L	
3 M	
4 M	
5 G	
6 V	
7 S	●
8 D	
9 L	
10 M	
11 M	
12 G	
13 V	
14 S	
15 D	
16 L	☾
17 M	
18 M	
19 G	
20 V	
21 S	
22 D	
23 L	○
24 M	
25 M	
26 G	
27 V	
28 S	
29 D	
30 L	
31 M	☾

Binhetta d' poum

In una terrina sbattete due uova, versate del latte, aggiungete della farina e del lievito per dolci e mescolate con cura. Ora, sbucciate delle mele e tagliatele a rondelle. Mettete sul fuoco una padella con dell'olio e quando è ben caldo posizionatevi le mele che precedentemente avrete immerso nella pastella. Quando le frittelle saranno ben dorate da entrambe le parti, potrete adagiarle su un piatto e arricchirle con una spolverata di zucchero.

(Ricetta delle valli del Chisone)

Ristoro “La Miando”
Borgata Didiero, 16
10060 Salza di Pinerolo TO
Tel. 348.8145311
1° e 3° venerdì del mese

Ristorante Al Cantoun
di Aiello Paolo
V. Ramats, 12 - 10050 Chiomonte
Preavvisare al n. 3483532753
solo su prenotazione



Lâ binhetta d' poum

Dint un graaſot battre doû uoûs, vèrsô 'l lait, jountiô 'd farino e 'd lievito per sous e meeclô aboù delicateso.
Éuro peserà lî poum e li talhò a lecha. Butò lî poum dint la pòto. Butà sul feoc un' pélo aboù d'ôli e cant al'ee ben chaud butà lî poum aboù la pòto. Cant la binhetta sioun ben dourô, la busto su òn asietto e juntiô òn pauc 'd söccre.

Beignets aux pommes

Dans un bol battez les œufs, versez le lait, ajoutez de la farine et de la levure pour dessert et mélangez avec soin. De cette façon on obtiendra une pâte veloutée et sans grumeaux. Pelez les pommes et coupez-les en rondelles. Mettez de l'huile dans une poêle et quand elle sera bien chaude immergez les pommes auparavant trempées dans la pâte. Quand les beignets seront bien cuits de deux cotés, mettez-les dans une assiette et rajoutez du sucre.

AGOSTO

1	DOMENICA S. Alfonso	☾
2	LUNEDÌ S. Eusebio	
3	MARTEDÌ S. Lidia	
4	MERCOLEDÌ S. Nicodemo	
5	GIOVEDÌ S. Osvaldo	
6	VENERDÌ Trasfig. del Signore	
7	SABATO S. Gaetano da Thiene	●
8	DOMENICA S. Domenico	
9	LUNEDÌ S. Romano	
10	MARTEDÌ S. Lorenzo martire	
11	MERCOLEDÌ S. Chiara d'Assisi	
12	GIOVEDÌ S. Giuliano	
13	VENERDÌ Ss. Ippolito e Cassiano	
14	SABATO S. Alfredo	
15	DOMENICA Assunzione di M.V.	
16	LUNEDÌ S. Stefano	☾

17	MARTEDÌ S. Giacinto	
18	MERCOLEDÌ S. Elena imperatrice	
19	GIOVEDÌ S. Ludovico	
20	VENERDÌ S. Bernardo abate	
21	SABATO S. Pio X Papa	
22	DOMENICA B.V. Maria Regina	
23	LUNEDÌ S. Rosa da Lima	○
24	MARTEDÌ s. Bartolomeo	
25	MERCOLEDÌ S. Ludovico re	
26	GIOVEDÌ S. Alessandro	
27	VENERDÌ S. Monica	
28	SABATO S. Agostino	
29	DOMENICA Martirio S. Giov. Batt.	
30	LUNEDÌ S. Faustina	
31	MARTEDÌ S. Aristide martire	☾

SETTEMBRE

1	M
2	G
3	V
4	S
5	D
6	L
7	M
8	M
9	G
10	V
11	S
12	D
13	L
14	M
15	M
16	G
17	V
18	S
19	D
20	L
21	M
22	M
23	G
24	V
25	S
26	D
27	L
28	M
29	M
30	G



Agriturismo “L’Itiale”
Strada comunale dell’Aassietta, 7
Pragelato - TO
Tel. 3497146511
1° e 3° venerdì del mese

Ristorante La table Dloz Amis
Via San Giusto 22
Fr. Beaulard - 10056 - Oulx
Preavv. al .n. 3381939868
Solo su prenotazione.

Lâ calhëtta “a la prâlino”

Questa specialità era il miglior piatto preparato dai montanari dell’alta Val San Martino in occasione delle feste importanti, immancabilmente per Ferragosto.
Per una dozzina di calhëtta bisogna preparare un trito di erbe aromatiche: basilico, salvia, prezzemolo, qualche foglia di borragine e di sedano, due o tre foglie di «sempeir», un pizzico di origano. Si aggiunge un bel pezzo di salame finemente tritato, del formaggio locale grattugiato, due uova sbattute, mezzo litro di latte. Si mescola il tutto e si lavora finché l’impasto sia ben amalgamato, poi si uniscono due etti di mollica di pane inzuppata nel latte, sale, pepe e grissini sbriciolati per dare consistenza all’impasto. Si preparano a parte delle belle foglie di bietole bianche di rabarbaro alpino, ben lavate, e si distribuisce via via su ognuna la quantità necessaria di impasto, servendosi di un cucchiaino di legno. Si avvolgono le foglie in modo da racchiudere il ripieno e si legano con un filo, poi si mettono questi involtini a cuocere in una marmitta con acqua bollente, come si fa per la pasta, lasciandoveli per 15-20 minuti. Gli involtini saranno ancora migliori se cotti nel brodo di carne.

(Ricetta di **Prali**)

Lâ calhëtta l’èro lou pi boun plat përparà dai mountainhin dë l’aouto Valaddo dë San Martin për lâ grandâ fëta, imancablamënt për Méz-oout. Për fâ uno douzéno dë calhëtta ëntò butâ uno bëllo cantità d’ërba përfumâ: bazlicò, salvio, parënsëmmou, calc feullha dë bourai e dë séleri, doua ou tréi feullha d’«sempeir», uno pësiâ d’ourigan. La së chapoulo oou la mézzo-luno toutta laz èrba e la s’jountio un bèl toc dë salam chapolà fin, bén dë toummo gratâ, dui uou bén batù, un més littre d’lait e la së méclo tout ënsëmp fin qu’ la pato sie bén liâ. Peui, sampre ën touirant, la së butto apôprëe dui ettou dë mouléo d’pan banhâ ënt â lait, sâl e péoure e la së jountio dë grisin, bén ëifrizà ooub uno boutellho, fin quë la pato sie un po’ duro. Funì dë përparâ la pato, la së pillho dë bëllâ feullha dë bléa blancha ou dë feullha d’lavasa bén lavâ e, ooub un culhie d’ bôc, un eumplo lâ feullha uno a la vë, un laz ënvërtoullho bén e un lâ grouppo ooub un fiël. La së vai anant parélh fin quë lâ calhëtta sin toutta përparâ, peu lâ së bëttën coire ënt uno marmitto, coum lâ pata, da quinze a vint minutta. Së lâ së fan coire dint un boun breu dë carn, lâ soun ëncâ pi bouna.

Cette spécialité était la meilleure recette préparée par les montagnards de l’haute Vallée de Saint Martin pendant les fêtes populaires , immanquablement pour la Fête du 15 Aout. Pour une douzaine de calhëtta il faut préparer un bouquet d’herbes aromatiques finement hachées : du basilique , de la sauge, du persil, quelques feuilles de bourrache et de céleri, deux ou trois feuilles de «sempeir», une pincée d’origan. On rajoute un morceau de salami haché, du fromage local râpé, deux œufs brouillés, un demi litre de lait. On mélange tout et on rajoute deux cents grammes de mie de pain trempée dans le lait, du sel du poivre et des gressins émiettés. On prépare des feuilles de betteraves blanches de rhubarbe alpine, bien lavées et on distribue le mélange sur chacune en s’aidant avec une cuillère en bois. On enroule les feuilles garnies en refermant avec un fil et on les met à cuire dans une marmite avec de l’eau bouillante ou mieux encore dans du bouillon de viande pendant 15-20 minutes

SETTEMBRE

1	MERCOLEDÌ S. Egidio	
2	GIOVEDÌ S. Elpidio	
3	VENERDÌ S. Gregorio	
4	SABATO S. Rosalia	
5	DOMENICA S. Vittorino	
6	LUNEDÌ S. Umberto	●
7	MARTEDÌ S. Regina	
8	MERCOLEDÌ N.B.V. Maria	
9	GIOVEDÌ S. Sergio Papa	
10	VENERDÌ S. Nicola da Tol.	
11	SABATO S. Diomede martire	
12	DOMENICA SS.mo N. di Maria	
13	LUNEDÌ S. Giovanni Crist.	
14	MARTEDÌ Esalt. Santa Croce	◐
15	MERCOLEDÌ B.V.M. Addolorata	
16	GIOVEDÌ Ss. Cornelio e Cipriano	

17	VENERDÌ S. Roberto Bella.	
18	SABATO S. Sofia martire	
19	DOMENICA S. Gennaro	
20	LUNEDÌ S. Eustachio	
21	MARTEDÌ S. Matteo	○
22	MERCOLEDÌ S. Maurizio martire	
23	GIOVEDÌ S. Pio da Pietrelcina	
24	VENERDÌ S. Pacifico prete	
25	SABATO S. Aurelia	
26	DOMENICA Ss. Cosima e Damiano	
27	LUNEDÌ S. Vincenzo de' P.	
28	MARTEDÌ S. Venceslao	
29	MERCOLEDÌ Ss. Arcangeli	◐
30	GIOVEDÌ S. Girolamo	

OTTOBRE

1	V	
2	S	
3	D	
4	L	
5	M	●
6	M	
7	G	
8	V	
9	S	
10	D	
11	L	
12	M	
13	M	
14	G	◐
15	V	
16	S	
17	D	
18	L	
19	M	
20	M	
21	G	○
22	V	
23	S	
24	D	
25	L	
26	M	
27	M	
28	G	
29	V	◐
30	S	
31	D	

Patate alla Savoiarda

Sbucciate, lavate e tagliate a fette sottili le patate crude. Disponetele in una teglia e tra uno strato e l'altro aggiungete il formaggio grattugiato. Quando la vostra terrina sarà piena a sufficienza, versate il latte con l'uovo sbattuto, sale, pepe e un po' di panna affinché le patate siano del tutto coperte. Fate cuocere in forno per circa un'ora. A Prigelato viene aggiunto un soffritto di cipolla e pancetta

Gloro a talhoun o triffa a la Savouiardo

Pelà, lavà e tallhà a lecha primma lâ triffa crûa. Boutalâ dint uno gralo e tra un seuli e un autre eibourîa de froumagge gratà. Cant la gralo îl ée pleno, voidà lou lait abou un ûou batù, sâl, peoure e en pauc de crammo, la triffa devan èse ben cuberta. Fazà coire dint lou fourn en pauc prè per un' ouro.

Pommes des terres à la Savoyarde

Pelez, lavez et coupez en fines lamelles les pommes de terre, mettez- les dans un plat de cuisson et entre une couche et l'autre rajoutez du fromage râpé. Quand votre plat de cuisson sera plein, versez le lait avec l'œuf battu, le sel, le poivre et un peu de crème en couvrant toutes les pommes de terre. Faites cuire au four pendant une heure. A Prigelato on rajoute de l'oignon et du bacon grillés

(Ricetta del Brianzone)



Ristorante **La table Dloz Amis**
Via San Giusto 22
Fr. Beaulard - 10056 - Oulx
Preavv. al .n. 3381939868
Solo su prenotazione.

Agriturismo **“L’Itialette”**
Strada comunale dell’Aassietta, 7
Prigelato - TO
Tel. 3497146511
1° e 3° venerdì del mese

OTTOBRE

1	VENERDÌ S. Teresa del G. B.	
2	SABATO SS. Angeli Custodi	
3	DOMENICA S. Gerardo abate	
4	LUNEDÌ S. Francesco d'As.	
5	MARTEDÌ S. Placido martire	●
6	MERCOLEDÌ S. Bruno abate	
7	GIOVEDÌ B.V.M. del Rosario	
8	VENERDÌ S. Pelagia, S. R.	
9	SABATO S. Dionigi	
10	DOMENICA S. Daniele vescovo	
11	LUNEDÌ S. Firmino	
12	MARTEDÌ S. Serafino	
13	MERCOLEDÌ S. Edoardo Re	
14	GIOVEDÌ S. Callisto I Papa	◐
15	VENERDÌ S. Teresa d'Avila	
16	SABATO S. Edvige	

17	DOMENICA S. Ignazio d'Ant.	
18	LUNEDÌ S. Luca evangelista	
19	MARTEDÌ S. Isacco martire	
20	MERCOLEDÌ S. Irene	
21	GIOVEDÌ S. Orsola e comp.	○
22	VENERDÌ S. Donato	
23	SABATO S. Giovanni da Cap.	
24	DOMENICA S. Antonio M. Claret	
25	LUNEDÌ S. Crispino	
26	MARTEDÌ S. Evaristo Papa	
27	MERCOLEDÌ S. Fiorenzo vescovo	
28	GIOVEDÌ S. Simone	
29	VENERDÌ S. Ermelinda	◐
30	SABATO S. Germano	
31	DOMENICA S. Lucilla	

NOVEMBRE

1	L	
2	M	
3	M	
4	G	●
5	V	
6	S	
7	D	
8	L	
9	M	
10	M	
11	G	
12	V	◐
13	S	
14	D	
15	L	
16	M	
17	M	
18	G	
19	V	○
20	S	
21	D	
22	L	
23	M	
24	M	
25	G	
26	V	
27	S	◐
28	D	
29	L	
30	M	

Fulhâ

Ricetta antichissima di Fontane e Val Germanasca

La sera prima in una ciotola mettere del pane raffermo e coprirlo di latte. Il giorno dopo strizzare molto bene il pane, aggiungere delle uova e del formaggio grattugiato, un pizzico di sale e una grattatina di noce moscata. Compattare molto bene il tutto. Prendere delle foglie di coste, sbollentarle leggermente, dividere la parte verde dalla parte bianca. Riempire le foglie con l’impasto, chiudere bene e legare con spago. Sistemare sul fondo di una pentola i gambi delle coste, appoggiare sopra i fagottini preparati e sopra sistemare uno o più salami. Ricoprire il tutto con acqua calda e far bollire 20/30 minuti (tempo del salame).

La Fulhâ - Vellho ërsëtto d'lâ Fountana e d'la Val San Martin

La nèuit drant butà d'pan dur cubèrt d'làit ënt un'eicuèlo. Lou jouërn aprée pèrmè ben lou pan e ajountià d'uou, d'toummoo gratâ, uno pèsiâ d'sâl e gratâ-lei co un po d'noûizo muscâ. Mêclà ben lou tout. Pilhà d'feullha d'cota, fèzè-lâ eibulhënti un poc, divizà lou vèrt da la coto blanch. Umplè lâ feullha oou lou pâtown, sèrà ben e groupà ooub uno fisèllo. Butà lâ cota blancha â foun d'uno casërolo e sitemà-lei sù li fagoutin qu'ouz avè pèrparà e un ou dooutréi salam. Curbé lou tout oou d'aigo chaoudo e fèzè bulhi pèr vint-trênto minutta fin què lou salam sie queuit.

Recette la Fùgliàà : Recette très ancienne de Fontane et de Val Germanasca

La veille, mettre du pain rassis dans un bol e le couvrir avec du lait. Le jour après essorez bien le pain, rajoutez des œufs et du fromage râpé, un peu de sel et de la noix muscade râpée. Compacter bien le mélange. Prendre des feuilles de betterave de cote, les faire bouillir, ensuite séparer la partie verte de la blanche. Remplir les feuilles avec le mélange, bien fermer et attacher avec de la ficelle. Mettre au fond d'une casserole les parties blanches de betteraves et appuyer les feuilles ainsi préparées en mettant au-dessous 1 ou plusieurs saucissons. Recouvrir avec de l'eau chaude et faire bouillir pendant 20/30 minutes (temps de cuisson du saucisson).

(Ricetta di Fontane e val San Martin (di Marina Bedin in Gelato - San Martino di Perrero)



Ristoro “La Miando”
Borgata Didiero, 16
10060 Salza di Pinerolo TO
Tel. 348.8145311
1° e 3° venerdì del mese

NOVEMBRE

1	LUNEDÌ Tutti i Santi	
2	MARTEDÌ Commem. defunti	
3	MERCOLEDÌ S. Silvia	
4	GIOVEDÌ S. Carlo Borromeo	●
5	VENERDÌ S. Zaccaria profeta	
6	SABATO S. Leonardo abate	
7	DOMENICA S. Ernesto abate	
8	LUNEDÌ S. Goffredo	
9	MARTEDÌ S. Oreste	
10	MERCOLEDÌ S. Leone Magno	
11	GIOVEDÌ S. Martino di Tours	
12	VENERDÌ S. Renato	◐
13	SABATO S. Diego	
14	DOMENICA S. Giocondo	
15	LUNEDÌ S. Alberto Magno	
16	MARTEDÌ S. Margherita di S.	

17	MERCOLEDÌ S. Elisabetta di Ung.	
18	GIOVEDÌ S. Oddone	
19	VENERDÌ S. Fausto martire	○
20	SABATO S. Felice di Volois	
21	DOMENICA Pres. di M. Vergine	
22	LUNEDÌ S. Cecilia	
23	MARTEDÌ S. Clemente Papa	
24	MERCOLEDÌ S. Giovanni d. Croce	
25	GIOVEDÌ S. Caterina d'Al.	
26	VENERDÌ S. Corrado	
27	SABATO S. Virgilio	◐
28	DOMENICA I d'Avvento	
29	LUNEDÌ S. Saturnino martire	
30	MARTEDÌ S. Andrea apostolo	

DICEMBRE

1	M	
2	G	
3	V	●
4	S	
5	D	
6	L	
7	M	
8	M	
9	G	
10	V	
11	S	
12	D	◐
13	L	
14	M	
15	M	
16	G	
17	V	
18	S	
19	D	○
20	L	
21	M	
22	M	
23	G	
24	V	
25	S	
26	D	
27	L	◐
28	M	
29	M	
30	G	
31	V	

ripeteva l'operazione per altre 3 volte. Tale processo veniva chiamato l'**armitounô**. Si confezionavano le forme di pane, più o meno grandi di circa 1kg e si lasciavano cuocere per circa 12 ore (l'intera giornata o anche tutta la notte) avendo cura di sigillare bene la piastra di metallo posizionata sulla bocca del forno (**la cubersèllè**) con impasto di acqua e cenere. Questo era il nostro "panettone", di colore scuro con un sapore particolare, gradevole e dolciastro senza aggiunta di alcun dolcificante e così facevamo festa durante le lunghe veglie nella stalla in compagnia di parenti, amici e vicini di casa con un buon bicchiere (**goublôt**) di acqua fresca appena attinta dalla fontana.

Si utilizzava la farina integrale di tipo 2 (**farinó**), lievito naturale (**crisènt**), acqua e sale. Il lievito naturale si otteneva conservando in apposito recipiente di legno (**la gòvi**) un po' di pasta dalla precedente lavorazione, rimescolata con acqua tiepida e altra farina fino ad ottenere un quantitativo di pasta consistente da lasciare ancora a riposo per qualche giorno che emanava un tipico odore leggermente acidulo.

Il **farinó** veniva disposto in maniera uniforme in apposita madia di legno (**la patóirè**) si versava dell'acqua bollente iniziando così un primo impasto con l'utilizzo di mestoli in legno o classici bastoni da polenta e appena la temperatura lo consentiva si continuava la miscelatura con le mani fino ad ottenere un consistente impasto ben amalgamato. Si aggiungeva il lievito naturale, eventuale altra dose di farina fino ad ottenere un nuovo impasto molto consistente. Si lasciava lievitare per circa 3 ore. Successivamente, ad intervalli regolari di circa 1 ora si

Il "pane dolce" a Pragerlato

Dint l'outeunh tart, az envirón 'd Sèntë Sesilë, cònt
lou travàou a la gròndzë ero finì la s'acoumensòv
a pensò a tzalendòl en aprestènt 'l bóoc e laz itèlla da
pourto a fórn.

En attendant Tsalènda là famille î pensôvo 'd có a pòn dou ! Farinó, crisènt e aigüè bulhènt da patô dint la patóirè tréi vièddzi fî a l'armitounô, fô 'd gróo pòn, lou pourtô a fórn, su unè bounè panîèrè, per pâ dounô 'l vir, surtout sè la shòv ! Louz enfournô, itoupô bè la cubersèllè en attendèta qu'a fósse quèot magòr tout 'l vépr. Parîa ou fazio fétè, a tèit, tuts ensèmp, aboù eun goublòt d'aigüè da batsô e qui gout da "pòn dou" ou 'l isublià pamài !

Le «Pain doux» à Prigelato

A la fin de l'automne quand tous les travaux d'aménagement des fourrages étaient terminés (battage, stockage de paille et de blé dans les lieux prédisposés des granges des maisons), les familles se dédiaient à la préparation et cuisson de nombreuses quantités de pain ('**tsalendòl**) qui, mis à sécher dans des lieux à l'aire (tsavilhà), devaient servir de nourriture aux familles jusqu'à la fin du printemps. Pendant ce temps on

On utilisait de la farine intégrale de type 2 (**farinò**), de la levure naturelle (**crisènt**) de l'eau et du sel. La levure naturelle s'obtenait en conservant dans un récipient en bois (**la gòvi**) un peu de pâte de la précédente fabrication, mélangée avec un peu d'eau tiède et d'autre farine jusqu'à obtenir une quantité de pâte consistante à laisser reposer encore pendant quelques jours, qui dégageait une odeur légèrement acidulée.

Le **farinó** était placé de façon uniforme sur une planche en bois spécifique (**la patóirë**) on versait de l'eau bouillante en commençant ainsi un premier mélange avec l'utilisation de louches en bois ou bien avec les classiques bâtons pour la polente et à peine la température le permettait on continuait le mélange avec les mains jusqu'à obtenir une pâte bien amalgamée. On rajoutait de la levure naturelle, et d'autre farine pour arriver à avoir une pâte très consistante. On laissait lever pendant 3 heures. Ensuite, à des intervalles réguliers d'environ 1 heure on répétait l'opération encore 3 fois. Ce procès était appelé **l'armitounô**. On confectionnait les formes de pains, plus ou moins grandes d'environ 1kg et on les laissait cuire pendant environ 12 heures (toute la journée ou bien toute la nuit) en prenant soin de bien fermer la plaque de métal à l'entrée du four (**la cubersèllë**) avec un mélange d'eau et de cendres. Cela était notre "panettone", de couleur obscur avec un goût particulier, agréable et douceâtre sans le rajout de sucre et ainsi on faisait la fête pendant les veillées dans les écuries en compagnie de la famille, des amis et des voisins avec un verre (**goublót**) d'eau fraîche de la fontaine

Strada comunale dell'Aassietta, 7

Pragelato - TO

Tel. 3497146511

1° e 3° venerdì del mese

GENNAIO
2022

1	MERCOLEDÌ S. Ansano	
2	GIOVEDÌ S. Bibiana	
3	VENERDÌ S. Francesco Saverio	
4	SABATO S. Barbara	●
5	DOMENICA II d'Avvento	
6	LUNEDÌ S. Nicola	
7	MARTEDÌ S. Ambrogio	
8	MERCOLEDÌ Imm. Concezione	
9	GIOVEDÌ S. Siro	
10	VENERDÌ Nostra Signora di L.	
11	SABATO S. Damaso papa	
12	DOMENICA III d'Avvento	●
13	LUNEDÌ S. Lucia	
14	MARTEDÌ S. Giovanni d. Croce	
15	MERCOLEDÌ S. Valeriano	
16	GIOVEDÌ S. Albina	

17	VENERDÌ S. Lazzaro	
18	SABATO S. Graziano	
19	DOMENICA IV d'Avvento	○
20	LUNEDÌ S. Liberato martire	
21	MARTEDÌ S. Pietro Canisio	
22	MERCOLEDÌ S. Francesca	
23	GIOVEDÌ S. Giovanni da Kenty	
24	VENERDÌ S. Delfino	
25	SABATO Natale del Signore	
26	DOMENICA S. Stefano	◐
27	LUNEDÌ S. Giovanni	◑
28	MARTEDÌ Ss. Innocenti martiri	
29	MERCOLEDÌ S. Tommaso Becket	
30	GIOVEDÌ S. Eugenio vescovo	
31	VENERDÌ S. Silvestro Papa	

1	S	
2	D	
3	L	●
4	M	
5	M	
6	G	
7	V	
8	S	
9	D	
10	L	◐
11	M	
12	M	
13	G	
14	V	
15	S	
16	D	
17	L	○
18	M	
19	M	
20	G	
21	V	
22	S	
23	D	
24	L	
25	M	◐
26	M	
27	G	
28	V	
29	S	
30	D	
31	L	

Duemilaventidue

Calendario 2022

GENNAIO 2022

L	M	M	G	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

FEBBRAIO

L	M	M	G	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

MARZO

L	M	M	G	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

APRILE

L	M	M	G	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

MAGGIO

L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

GIUGNO

L	M	M	G	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

LUGLIO

L	M	M	G	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

AGOSTO

L	M	M	G	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

SETTEMBRE

L	M	M	G	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

OTTOBRE

L	M	M	G	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

NOVEMBRE

L	M	M	G	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

DICEMBRE

L	M	M	G	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



Associazione Culturale
La Valaddo