



Associazione Culturale
La Valaddo

2024

GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO	GIUGNO	LUGLIO	AGOSTO	SETTEMBRE	OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE
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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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





Fave



Nonostante in passato abbiano avuto significati simbolici negativi, le fave da sempre considerate “la carne dei poveri”, sono tra i legumi più salutari. Ottime in insalata, in minestre e zuppe invernali.



Lâ Fava

Bèlle s'uno vè un lâ counsideravo un poc en maniero negativo, lâ fava devèn èse vita coum “la carn dî pàoure”, e l'è un dî legumme pi boun p'la salutte. Â soun bien bouna en saladdo, en la mènétro e stoufâ, d'uvèrn.



Fèves

Bien que dans le passé les fèves aient eu une signification symbolique négative, elles ont toujours été considérées comme “la viande des pauvres” elles sont parmi les légumineuses les plus saines. Excellentes dans les salades, les soupes et les soupes d'hiver.



GENNAIO 2023

1	DOMENICA	Capodanno - Maria Madre di Dio
2	LUNEDÌ	S. Basilio vescovo
3	MARTEDÌ	S.S. Nome di Gesù
4	MERCOLEDÌ	S. Ermete
5	GIOVEDÌ	S. Amelia
6	VENERDÌ	Epifania
7	SABATO	S. Raimondo
8	DOMENICA	Battesimo del Signore
9	LUNEDÌ	S. Giuliano martire
10	MARTEDÌ	S. Aldo eremita
11	MERCOLEDÌ	S. Iginio
12	GIOVEDÌ	S. Modesto
13	VENERDÌ	S. Ilario
14	SABATO	S. Felice
15	DOMENICA	S. Mauro
16	LUNEDÌ	S. Marcello Papa

17	MARTEDÌ	S. Antonio abate
18	MERCOLEDÌ	S. Liberata
19	GIOVEDÌ	S. Mario martire
20	VENERDÌ	S. Sebastiano e Fabiano
21	SABATO	S. Agnese
22	DOMENICA	S. Vincenzo martire
23	LUNEDÌ	S. Emerenziana
24	MARTEDÌ	S. Francesco di Sales
25	MERCOLEDÌ	Conversione di S. Paolo
26	GIOVEDÌ	Ss. Tito e Timoteo
27	VENERDÌ	S. Angela Merici
28	SABATO	S. Tommaso d'Aquino
29	DOMENICA	S. Costanzo
30	LUNEDÌ	S. Savina
31	MARTEDÌ	S. Giovanni Bosco

FEBBRAIO

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



Fagiola



Ottime fonti di carboidrati ma con basso indice glicemico, quindi adatti anche per chi soffre di diabete di tipo 2. Regolano la glicemia e abbassano il colesterolo



Lî Feizeûl

I an bien dë prouteina ma poc dë succe e alouro î van ben përlâ përsouna qu'an lou diabète dë sègount tippou. Î regularizën la glichemio e i abaisën lou colesterôl.



Haricots

Excellente source de glucides mais à faible indice glycémique, donc également adapté aux personnes souffrant de diabète de type 2. Régule la glycémie et abaisse le cholestérol

FEBBRAIO

1	MERCOLEDÌ	S. Verdiana, S. Orso	
2	GIOVEDÌ	Pres. del Signore	
3	VENERDÌ	S. Biagio, S. Oscar	
4	SABATO	S. Gilberto	
5	DOMENICA	S. Agata	○
6	LUNEDÌ	S. Paolo Miki	
7	MARTEDÌ	S. Teodoro	
8	MERCOLEDÌ	S. Girolamo	
9	GIOVEDÌ	S. Apollonia	
10	VENERDÌ	S. Arnaldo	
11	SABATO	B. V. di Lourdes	
12	DOMENICA	S. Eulalia	
13	LUNEDÌ	S. Maura	◐
14	MARTEDÌ	S. Valentino	
15	MERCOLEDÌ	S. Faustino	
16	GIOVEDÌ	S. Giuliana	

17	VENERDÌ	S. Donato martire	
18	SABATO	S. Simone	
19	DOMENICA	S. Mansueto, S. Tullio	
20	LUNEDÌ	S. Silvano	●
21	MARTEDÌ	S. Pier Damiani	
22	MERCOLEDÌ	LE CENERI	
23	GIOVEDÌ	S. Renzo	
24	VENERDÌ	S. Edilberto	
25	SABATO	S. Vittorino	
26	DOMENICA	I di Quaresima	
27	LUNEDÌ	S. Leandro	◐
28	MARTEDÌ	S. Romano	

MARZO

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



Borragine



La borragine è una pianta facilmente riconoscibile dalla presenza di abbondanti peli sulla superficie dello stelo, delle foglie e del fiore, i quali le conferiscono un aspetto unico. Da questo carattere deriva il nome della pianta in quanto il termine latino 'borra' significa "lana pelosa e ruvida" e rimanda alla caratteristica distintiva di questa pianta. Nella medicina popolare, le foglie e i fiori di borragine vengono impiegate nel trattamento

di svariati tipi di disturbi: mal di gola, tosse e affezioni bronchiali, disturbi di reni e reumatismi, dermatite e ipertensione e altresì vengono attribuite proprietà diuretiche, depurative disintossicanti compresi i disturbi di flebiti, febbre di varia natura compreso il rimedio per contrastare patologie delle vie respiratorie.



Lou Bourà

Cònt lou vèi avìu pâ tònna pastillha da avalò, î fazìu eun baròⁿ atenshòⁿ a sóquë la natùre oufrìa per sè sounhò e itò 'l mèlh pousibblè...



La Bourrache

La bourrache est une plante facilement reconnaissable par la présence de poils abondants à la surface de la tige, des feuilles et de la fleur, qui lui donnent un aspect unique. De ce caractère dérive le nom de la plante car le terme latin 'borra' signifie "laine poilue et rugueuse" et renvoie à la caractéristique distinctive de cette plante. En médecine populaire, les feuilles et les fleurs de bourrache sont utilisées dans le traitement de divers types de troubles: maux de gorge, toux et affections bronchiques, troubles des reins et des rhumatismes, dermatite et l'hypertension et aussi les propriétés diurétiques, les détoxifiants sont attribués, y compris les troubles des phlébites, la fièvre de diverses natures, y compris le remède contre les pathologies des voies respiratoires.

MARZO

1	MERCOLEDÌ	S. Albino	
2	GIOVEDÌ	S. Basilio martire	
3	VENERDÌ	S. Cunegonda	
4	SABATO	S. Lucio	
5	DOMENICA	II di Quaresima	
6	LUNEDÌ	S. Giordano	
7	MARTEDÌ	S. Felicità, S. Perpetua	○
8	MERCOLEDÌ	S. Giovanni di Dio	
9	GIOVEDÌ	S. Francesca Romana	
10	VENERDÌ	S. Simplicio Papa	
11	SABATO	S. Costantino	
12	DOMENICA	III di Quaresima	
13	LUNEDÌ	S. Arrigo	
14	MARTEDÌ	S. Matilde Regina	
15	MERCOLEDÌ	S. Longino, S. Luisa	●
16	GIOVEDÌ	S. Eriberto	

17	VENERDÌ	S. Patrizio	
18	SABATO	S. Salvatore	
19	DOMENICA	IV di Quaresima	
20	LUNEDÌ	S. Alessandra	
21	MARTEDÌ	S. Benedetto	●
22	MERCOLEDÌ	S. Lea	
23	GIOVEDÌ	S. Turibio	
24	VENERDÌ	S. Romolo	
25	SABATO	Ann. del Signore	
26	DOMENICA	V di Quaresima	
27	LUNEDÌ	S. Augusto	
28	MARTEDÌ	S. Sisto III Papa	●
29	MERCOLEDÌ	S. Secondo	
30	GIOVEDÌ	S. Amedeo	
31	VENERDÌ	S. Beniamino	

APRILE

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	



Artemisia / L'arsemizè



"Se la fènnè sabèss la virtèu 'd l'arsemizè î la pliarà fin dint sa tsamizè"

"Se la donna conoscesse le proprietà dell'artemisia (artemisia vulgaris) l'avvolgerebbe fin dentro la sua camicia."

È un antico proverbio prageratese che rende bene l'idea dell'importanza che i nostri antenati attribuivano all'artemisia, una pianta molto comune, rustica e di facile adattabilità e



L'armoise

"Si la femme connaissait les propriétés de l'armoise (artemisia vulgaris), elle l'envelopperait jusque dans sa chemise."

C'est un ancien proverbe prageratese qui donne bien l'idée de l'importance que nos ancêtres attribuaient à l'armoise, une plante très commune, rustique et facile à adapter et abondante près des zones habitées, dans les fossés, les haies, les terrains incultes et le long des routes.

Des études ont confirmé ses effets biologiques, y compris les propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires, antitumorales et dans la pratique à base de plantes et de la médecine populaire est célèbre pour favoriser la régularisation du cycle menstruel, grâce aux propriétés antispasmodiques.

Impieghi dell'artemisia comune

L'artemisia comune è usata sia per le sue caratteristiche aromatiche che per l'attività salutare. Innanzitutto viene impiegata come base amaricante-aromatizzante di amari aperitivi e digestivi, nonché bibite amare analcoliche. Nella pratica erboristica e della medicina popolare è famosa per favorire la regolarizzazione del ciclo mestruale, grazie alle proprietà antispasmodiche. Altri impieghi degli estratti sono legati ai disturbi gastrointestinali e, in generale, all'attività sedativa dei suoi principi attivi.

APRILE

1	SABATO	S. Ugo
2	DOMENICA	Le Palme
3	LUNEDÌ	S. Riccardo
4	MARTEDÌ	S. Isidoro
5	MERCOLEDÌ	S. Vincenzo Ferrer
6	GIOVEDÌ	S. Guglielmo
7	VENERDÌ	S. Ermanno
8	SABATO	S. Alberto Dionigi
9	DOMENICA	Pasqua
10	LUNEDÌ	Lunedì dell'Angelo - Pasquetta
11	MARTEDÌ	S. Stanislao
12	MERCOLEDÌ	S. Giulio
13	GIOVEDÌ	S. Martino
14	VENERDÌ	S. Abbondio
15	SABATO	S. Annibale
16	DOMENICA	In Albis e Divina Mis.

17	LUNEDÌ	S. Aniceo
18	MARTEDÌ	S. Galdino
19	MERCOLEDÌ	S. Ermogene
20	GIOVEDÌ	S. Adalgisa
21	VENERDÌ	S. Anselmo
22	SABATO	S. Caio
23	DOMENICA	S. Giorgio
24	LUNEDÌ	S. Fedele
25	MARTEDÌ	Festa della Liberazione
26	MERCOLEDÌ	B.V.M. del Buon Consiglio
27	GIOVEDÌ	S. Zita
28	VENERDÌ	S. Valeria, S. P. Chanel
29	SABATO	S. Caterina da Siena
30	DOMENICA	S. Pio V

MAGGIO

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



Le viole



Come sappiamo, in primavera, la natura ricopre vaste zone delle nostre montagne con tappeti di viole multicolori. Non dimentichiamo che anche negli orti o nei campi vicino a casa fiorivano un gran numero di viole bianche (*lâ vioulèta blòntsa*) apprezzate e conosciute già nell'antichità per importanti doti curative nella preparazione di tisane per tosse e

problemi respiratori. Regalare un bouquet di violette significava anche rivelare e dimostrare un tenero pensiero alla persona amata e già nell'ottocento i giovanotti portavano fiori di violetta all'occhiello della giacca per indicare il loro stato di celibato.



Lâ vioulèta

Culhî lâ vioulèta blòntsa, lâ fô setsô, lâ gardô dint eun cavanhî, béour unë tizônë a càirë dë la vilhò anô s'arpaouzô... parîa î fazîo nôtri rèiri...



Le violettes

Comme nous le savons, au printemps, la nature recouvre de vastes zones de nos montagnes de tapis de violettes multicolores. N'oublions pas que même dans les potagers ou dans les champs près de la maison fleurissaient un grand nombre de violettes blanches (*lâ vioulèta blòntsa*) appréciées et connues déjà dans l'antiquité pour d'importantes qualités curatives dans la préparation de tisanes pour la toux et les problèmes respiratoires. Offrir un bouquet de violettes signifiait aussi révéler et démontrer une pensée tendre à l'être aimé et déjà au XIXe siècle, les jeunes hommes portaient des fleurs de violette à la boutonnière de la veste pour indiquer leur état de célibat.

M A G G I O

1	LUNEDÌ	
	Festa del Lavoro	
2	MARTEDÌ	
	S. Cesare	
3	MERCOLEDÌ	
	SS. Filippo e Giacomo	
4	GIOVEDÌ	
	S. Silvano	
5	VENERDÌ	○
	S. Pellegrino	
6	SABATO	
	S. Giuditta	
7	DOMENICA	
	S. Flavia	
8	LUNEDÌ	
	S. Desiderato	
9	MARTEDÌ	
	S. Gregorio	
10	MERCOLEDÌ	
	S. Antonino	
11	GIOVEDÌ	
	S. Fabio	
12	VENERDÌ	◐
	S. Rossana	
13	SABATO	
	B.V.M. di Fatima	
14	DOMENICA	
	S. Mattia	
15	LUNEDÌ	
	S. Torquato	
16	MARTEDÌ	
	S. Ubaldo	

17	MERCOLEDÌ	
	S. Pasquale	
18	GIOVEDÌ	
	S. Giovanni I Papa	
19	VENERDÌ	●
	S. Pietro di Morrone	
20	SABATO	
	S. Bernardino	
21	DOMENICA	
	Ascensione del Signore	
22	LUNEDÌ	
	S. Rita da Cascia	
23	MARTEDÌ	
	S. Desiderio	
24	MERCOLEDÌ	
	B.V.M. Ausiliatrice	
25	GIOVEDÌ	
	S. Beda, S. Urbano	
26	VENERDÌ	
	S. Filippo Neri	
27	SABATO	◐
	S. Agostino di C.	
28	DOMENICA	
	Pentecoste	
29	LUNEDÌ	
	S. Massimo vescovo	
30	MARTEDÌ	
	S. Felice I Papa	
31	MERCOLEDÌ	
	Visitazione B.V. Maria	

GIUGNO

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	

Melanzana



Presenta numerose proprietà benefiche: è drenante poiché contiene molta acqua, è ricca di vitamine del gruppo A – B – C, di Sali minerali, potassio, magnesio e fosforo. Il suo consumo favorisce la digestione.



Lâ Merinjana

Az an bien dë bounâ calità: â fan fâ bien d'aigo përqüé az an bien d'liquidde; â soun riccha d'vitaminna dâ goup A – B – C, d'sâl minerala, poutasso, manhezio e fousfore. Az ajüen a dëgërî.



Aubergine

Présente nombreuses propriétés bénéfiques : est drainante car riche en eau et en vitamines du groupe A – B – C, en sel minéraux, potassium, magnésium et phosphore. Sa consommation favorise la digestion.



GIUGNO

1	GIOVEDÌ	S. Giustino	
2	VENERDÌ	Festa della Repubblica	
3	SABATO	S. Carlo Lwanga	
4	DOMENICA	SS. Trinità	○
5	LUNEDÌ	S. Bonifacio vescovo	
6	MARTEDÌ	S. Norberto vescovo	
7	MERCOLEDÌ	S. Roberto	
8	GIOVEDÌ	S. Medardo	
9	VENERDÌ	S. Efrem, S. Primo	
10	SABATO	S. Diana, S. Marcella	●
11	DOMENICA	Corpus Domini	
12	LUNEDÌ	S. Guido	
13	MARTEDÌ	S. Antonio da P.	
14	MERCOLEDÌ	S. Eliseo	
15	GIOVEDÌ	S. Germana	
16	VENERDÌ	Sacro Cuore di Gesù	

17	SABATO	Cuore Imm. di Maria	
18	DOMENICA	S. Marina	●
19	LUNEDÌ	S. Gervasio	
20	MARTEDÌ	S. Ettore	
21	MERCOLEDÌ	S. Luigi Gonzaga	
22	GIOVEDÌ	S. Paolino da Nola	
23	VENERDÌ	S. Lanfranco vescovo	
24	SABATO	Nat. S. Giovanni B.	
25	DOMENICA	S. Guglielmo Ab.	
26	LUNEDÌ	S. Vigilio vescovo	●
27	MARTEDÌ	S. Cirillo di Alessandria	
28	MERCOLEDÌ	S. Attilio	
29	GIOVEDÌ	S.S. Pietro e Paolo	
30	VENERDÌ	SS. Primi Martiri Romani	

LUGLIO

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	

Pomodora

 Originario dell'America Centrale (Messico) e del Sud America (Perù) pare fosse già coltivato dagli Atzechi. È composto per il 90% di acqua, ha proprietà diuretiche, ricco di vitamina C e di vitamine del gruppo B, vitamine D ed E, di potassio e fosforo.

Lâ toumâtica

Az aribbën da l'Américo Chëntralo (Messico) e dâ Sud (Perù) e az èrën proubablamënt jo cultivâ da lh'Atzeque. Az an lou 90% d'liquidde e â fan fâ bien d'aigo. Â soun riccha d'vitaminno C, d' vitaminna dâ group B, d'vitaminna D e E, d' poutasso e d'fousfore.

Tomate

Originare d'Amérique Centrale (Mexique) et de l'Amérique du Sud (Pérou) il semble qu'il ait été déjà cultivé par les Aztèques. Il est composé de 90% d'eau, possède des propriétés diurétiques, est riche en vitamine C, B, D et E, en potassium et phosphore



LUGLIO

1	SABATO	S. Teobaldo eremita	
2	DOMENICA	S. Ottone	
3	LUNEDÌ	S. Tommaso	○
4	MARTEDÌ	S. Elisabetta, S. Rossella	
5	MERCOLEDÌ	S. A. Maria Zaccaria	
6	GIOVEDÌ	S. Maria Goretti	
7	VENERDÌ	S. Edda	
8	SABATO	S. Adriano, S. Priscilla	
9	DOMENICA	S. Letizia, S. Armando	
10	LUNEDÌ	S. Felicità, S. Silvana	◐
11	MARTEDÌ	S. Benedetto, S. Olga	
12	MERCOLEDÌ	S. Fortunato	
13	GIOVEDÌ	S. Enrico	
14	VENERDÌ	S. Camillo de Lellis	
15	SABATO	S. Bonaventura	
16	DOMENICA	N. Signora del Carmelo	

17	LUNEDÌ	S. Alessio	●
18	MARTEDÌ	S. Federico, S. Calogero	
19	MERCOLEDÌ	S. Giusta, S. Arsenio	
20	GIOVEDÌ	S. Elia, S. Margherita	
21	VENERDÌ	S. Lorenzo da Brindisi	
22	SABATO	S. Maria Maddalena	
23	DOMENICA	S. Brigida	
24	LUNEDÌ	S. Cristina	
25	MARTEDÌ	S. Giacomo	
26	MERCOLEDÌ	Ss. Anna e Gioacchino	◐
27	GIOVEDÌ	S. Lilliana, S. Aurelio	
28	VENERDÌ	S. Nazario, S. Innocenzo	
29	SABATO	S. Marta	
30	DOMENICA	S. Pietro Crisologo	
31	LUNEDÌ	S. Ignazio di Loyola	

AGOSTO

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	
31	G	○



Zucchini



Appartengono alla famiglia delle cucurbitacee, il loro consumo trae maggiori benefici a partire dal mese di aprile, periodo nel quale sono più ricche di proprietà nutritive. Ricchissime di minerali quali rame, fosforo, sodio, calcio, zinco, magnesio e di vitamine del gruppo B (B1 – B2 – B3 – B5 – B6) e di vitamina C – E – A. Sono riconosciute molto utili per astenie, infiammazioni urinarie, insufficienze renali, dispepsie, enteriti, dissenteria, stipsi, affezioni

cardiache e diabete. Ricche di acqua e potassio e povere di sodio, le zucchine sono depurative e antiage.



Lî cousot

Î soun d'la famillho d'lâ coussa. Î fan bien d'ben surtout s'un lî minjo aprèe dâ mê d'abriël cant i an pi d'soustanso. I an bien d'minerâl: l'aram, lou fousfore, soddo, calchou, manhezio, zinc, d'vitaminna dâ group B (B1 – B2 – B3 – B5 – B6) e dë vitaminna C – E – A. Î fan bien ben pèr la dëblità, ènflamasioun oourinaria, dî rén, achidità d'èstommi, mâl â vèntre, foùiro, stitiquèsse, malatiò d'queur, diabète. Î soun plen d'aigo e d'poutasso e sënso soddo e alouro î depürèn e î maténèn jouve.



Courgette

Elles appartiennent à la famille des cucurbitacées, leur consommation bénéficie le plus à partir d'avril, période au cours de laquelle elles sont les plus riches en propriétés nutritionnelles. Très riches en minéraux tels que le cuivre, le phosphore, le sodium, le calcium, le zinc, le magnésium et les vitamines B (B1 – B2 – B3 – B5 – B6) et la vitamine C – E – A. Elles sont reconnues comme très utiles pour l'asthénie, l'inflammation urinaire, l'insuffisance rénale, la dyspepsie, l'entérite, la dysenterie, la constipation, les maladies cardiaques et le diabète. Riches en eau et en potassium et faibles en sodium, les courgettes sont purifiantes et anti-âge.

AGOSTO

1	MARTEDÌ	S. Alfonso
2	MERCOLEDÌ	S. Maria degli Angeli
3	GIOVEDÌ	S. Lidia
4	VENERDÌ	S. Nicodemo
5	SABATO	S. Maria della Neve
6	DOMENICA	Trasfig. del Signore
7	LUNEDÌ	S. Gaetano
8	MARTEDÌ	S. Domenico
9	MERCOLEDÌ	S. Teresa B. della Croce
10	GIOVEDÌ	S. Lorenzo
11	VENERDÌ	S. Chiara
12	SABATO	S. Giuliano
13	DOMENICA	S. Ippolito
14	LUNEDÌ	S. Massimiliano K.
15	MARTEDÌ	Assunzione Maria Vergine
16	MERCOLEDÌ	S. Rocco

17	GIOVEDÌ	S. Giacinto
18	VENERDÌ	S. Elena
19	SABATO	S. Ludovico, S. Italo
20	DOMENICA	S. Bernardo
21	LUNEDÌ	S. Pio X
22	MARTEDÌ	S. Maria Regina
23	MERCOLEDÌ	S. Rosa da Lima
24	GIOVEDÌ	S. Bartolomeo
25	VENERDÌ	S. Luigi di Francia
26	SABATO	S. Alessandro
27	DOMENICA	S. Monica, S. Anita
28	LUNEDÌ	S. Agostino
29	MARTEDÌ	S. Giovanni decoll.
30	MERCOLEDÌ	S. Faustina, S. Tecla
31	GIOVEDÌ	S. Aristide

SETTEMBRE

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

Patata rossa



Le patate vennero importate in Europa con le navi dei conquistatori spagnoli, anche se non ebbero subito un gran successo. Le patate rosse caratterizzate da buccia nelle tonalità del rosa e del rosso, sono particolarmente apprezzate in numerose ricette grazie al loro gusto particolare.



Lâ triffa rousa

Lâ triffa â soun îta poutâ ën Eouroppu oou î bâtimënt dî councouistatour spanhòl, bèlle sè az pà agù subit bien d'suchés. Lâ triffa rousa az an la plallho què tiro s'dà roû e reùizo, e â soun bien apresiâ pèr calc èrsèta pèr lor gust spechâl.



Pommes de terre rouge

Les pommes de terre ont été importées en Europe avec les navires des conquérants espagnols, bien qu'elles n'aient pas connu un succès immédiat. Les pommes de terre rouges caractérisées par une peau dans les tons de rose et de rouge, sont particulièrement appréciées dans de nombreuses recettes grâce à leur goût particulier



SETTEMBRE

1	VENERDÌ S. Egidio	
2	SABATO S. Elpidio	
3	DOMENICA S. Gregorio Magno	○
4	LUNEDÌ S. Rosalia	
5	MARTEDÌ S. Teresa di Calcutta	
6	MERCOLEDÌ S. Umberto	
7	GIOVEDÌ S. Regina	
8	VENERDÌ Natività B. V. Maria	
9	SABATO S. Sergio Papa	
10	DOMENICA S. Nicola da Tolentino	●
11	LUNEDÌ S. Diomede	
12	MARTEDÌ SS. Nome di Maria	
13	MERCOLEDÌ S. Maurilio	
14	GIOVEDÌ Esaltazione Santa Croce	
15	VENERDÌ B. V. Maria Addolorata	
16	SABATO Ss. Cornelio e Cipriano	

17	DOMENICA S. Roberto Bellarmino	●
18	LUNEDÌ S. Sofia	
19	MARTEDÌ S. Gennaro	
20	MERCOLEDÌ S. Eustachio, S. Candida	
21	GIOVEDÌ S. Matteo	
22	VENERDÌ S. Maurizio	
23	SABATO S. Pio da Pietrelcina	
24	DOMENICA S. Pacifico	
25	LUNEDÌ S. Aurelia	
26	MARTEDÌ Ss. Cosma e Damiano	●
27	MERCOLEDÌ S. Vincenzo de' Paoli	
28	GIOVEDÌ S. Venceslao	
29	VENERDÌ S.S. Arcangeli	
30	SABATO S. Girolamo	

OTTOBRE

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	

Patata gialla



Le patate a pasta gialla sono particolarmente gustose lesse o in purè. Al forno rendono buon umore grazie al loro profumo che fa ricordare momenti piacevoli di convivialità. Facilmente digeribili sono utilizzate sia per l'alimentazione infantile che geriatrica.



Lâ triffa jàouna

Lâ triffa d'la pato jàouno az an bien boun gust bulhìa e ën puréo. Â fouèrn â fan vènî d'boun umour pèr lour pèrfum què fai souvènî d'moumènt d'fèto ènsèmp. Â soun boun dègèrî e alouro un laz uzo pèr lou minjà dî meinà e dî velh.



Pomme de terre jaunes

Les pommes de terre jaunes sont particulièrement savoureuses bouillies ou écrasées. Au four elles donnent bonne humeur grâce à leur parfum qui rappelle d'agréables moments de convivialité. Faciles à digérer, elles sont utilisées pour l'alimentation des nourrissons et des personnes âgées.



OTTOBRE

1	DOMENICA	S. Teresa del B. Gesù
2	LUNEDÌ	Ss. Angeli Custodi
3	MARTEDÌ	S. Gerardo
4	MERCOLEDÌ	S. Francesco d'Assisi
5	GIOVEDÌ	S. Faustina K.
6	VENERDÌ	S. Bruno
7	SABATO	N. Signora del Rosario
8	DOMENICA	S. Reparata, S. Pelagia
9	LUNEDÌ	S. Dionigi, S. Ferruccio
10	MARTEDÌ	S. Daniele
11	MERCOLEDÌ	S. Giovanni XXIII
12	GIOVEDÌ	S. Serafino
13	VENERDÌ	S. Edoardo
14	SABATO	S. Callisto I Papa
15	DOMENICA	S. Teresa d'Avila
16	LUNEDÌ	S. Margherita, S. Edvige

17	MARTEDÌ	S. Ignazio d'Antiochia
18	MERCOLEDÌ	S. Luca
19	GIOVEDÌ	S. Laura
20	VENERDÌ	S. Irene
21	SABATO	S. Orsola
22	DOMENICA	San Giovanni Paolo II
23	LUNEDÌ	S. Giov. da Capestrano
24	MARTEDÌ	S. Paolo VI, Papa
25	MERCOLEDÌ	S. Crispino, S. Daria
26	GIOVEDÌ	S. Evaristo
27	VENERDÌ	S. Fiorenzo
28	SABATO	S. Simone
29	DOMENICA	S. Ermelinda
30	LUNEDÌ	S. Germano
31	MARTEDÌ	S. Lucilla, S. Quintino

NOVEMBRE

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

Arquebuse



Una pianta medicinale già utilizzata nell'antichità.

Conosciuto anche con il nome di Tanaceto, ha un profumo molto aromatico. Ha proprietà digestive, astringenti, toniche. Utilizzato soprattutto per la produzione di liquori.



Arquëbuzo

L'è uno planto medichinalo qu'un uzavo jo doou bien ènt â pasà.

I ê co counouisùo oou lou nom dë tanaio e i ê bien përfumâ. I ajùo a dëgërî, î calmo, î ê tònico. Un l'uzo surtout përfâ d'licour.



Arquebuse

C'est une plante médicinale déjà utilisée pendant l'antiquité.

Il est connu aussi avec le nom de Tanaisie, avec un parfum très aromatique. Il a des propriétés digestives, astringent et tonique. Il est utilisé surtout dans la production de liqueurs



NOVEMBRE

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

17	VENERDÌ	S. Elisabetta d'Ungheria
18	SABATO	S. Oddone
19	DOMENICA	S. Fausto
20	LUNEDÌ	S. Benigno
21	MARTEDÌ	Presentazione B.V.M.
22	MERCOLEDÌ	S. Cecilia
23	GIOVEDÌ	S. Clemente
24	VENERDÌ	S. Flora
25	SABATO	S. Caterina d'Aless.
26	DOMENICA	Cristo Re
27	LUNEDÌ	S. Massimo
28	MARTEDÌ	S. Giacomo Franc.
29	MERCOLEDÌ	S. Saturnino
30	GIOVEDÌ	S. Andrea

DICEMBRE

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

Camomilla



La camomilla è una pianta erbacea annua che può crescere spontaneamente, ma che può essere anche coltivata. Conosciuta per le sue proprietà blandamente sedative, essa è largamente sfruttata per la preparazione di infusi per favorire il sonno. Tuttavia a questa pianta vengono ascritte anche proprietà antinfiammatorie. Già i nostri antenati consideravano la camomilla la panacea di tutti i mali, spesso sfruttata per contrastare disturbi gastrointestinali ma anche utilizzata per trattare l'acne, gli ascessi e perfino le emorroidi.



Canamillhë

Cònt lou vèi avìo pâ tònta pastillha da avalò, î fazio eun baròn atenshón a sóqqùe la natùre oufrìa per sè sounhò dzòrn per dzòrn abouò pashènsè èn atèndènta què la pasèss...



Camomille

La camomille est une plante herbacée annuelle qui peut pousser spontanément, mais qui peut également être cultivée. Connue pour ses propriétés légèrement sédatives, elle est largement utilisée pour la préparation d'infusions pour favoriser le sommeil. Cependant, cette plante a aussi des propriétés anti-inflammatoires. Nos ancêtres considéraient déjà la camomille comme la panacée de tous les maux, souvent utilisée pour lutter contre les troubles gastro-intestinaux mais aussi utilisée pour traiter l'acné, les abcès et même les hémorroïdes.



DICEMBRE

1	VENERDÌ	S. Ansano
2	SABATO	S. Bibiana
3	DOMENICA	I d'Avvento
4	LUNEDÌ	S. Barbara
5	MARTEDÌ	S. Giulio M.
6	MERCOLEDÌ	S. Nicola di Bari
7	GIOVEDÌ	S. Ambrogio
8	VENERDÌ	Immacolata Concezione
9	SABATO	S. Giov. Diego
10	DOMENICA	II d'Avvento
11	LUNEDÌ	S. Damaso
12	MARTEDÌ	B.V.M. di Guadalupe
13	MERCOLEDÌ	S. Lucia
14	GIOVEDÌ	S. Giovanni della Croce
15	VENERDÌ	S. Valeriano
16	SABATO	S. Albino

17	DOMENICA	III d'Avvento
18	LUNEDÌ	S. Graziano
19	MARTEDÌ	S. Fausta, S. Dario
20	MERCOLEDÌ	S. Liberato
21	GIOVEDÌ	S. Pietro Canisio
22	VENERDÌ	S. Francesca Cabrini
23	SABATO	S. Giovanni
24	DOMENICA	IV d'Avvento
25	LUNEDÌ	Natale del Signore
26	MARTEDÌ	S. Stefano Protom.
27	MERCOLEDÌ	S. Giovanni Ap.
28	GIOVEDÌ	Ss. Innocenti Martiri
29	VENERDÌ	S. Tommaso Becket
30	SABATO	S. Eugenio V.
31	DOMENICA	S. Silvestro - S. Famiglia

GENNAIO 2024

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

