

Realizzato e promosso dall'associazione "Vivere Cimbergo"  
e dall'Amministrazione Comunale

# *Co fét da séna?*

*(cosa prepari per cena?)*

*Ól lònàre de Sembèrc 2016*



# zenèr

## 2016



Ol pröm de zenèr  
ol sùl al léua àle 7,38  
e al vòzo àle 16,49  
al diura 9h e 11m



### Introduzione

Il popolo Camuno ha narrato la propria storia in una miriade di graffiti che ricoprono anche il territorio cimberghese e, oltre a produrre un patrimonio unico al mondo, si colloca alle radici di quella che via via è diventata la civiltà europea. Sulle rocce istoriate compaiono spesso raffigurazioni di scene di caccia evidenziando quindi, come per la stragrande maggioranza delle culture del tempo, una propensione verso un'alimentazione ricca di proteine animali a scapito di quelle vegetali, forse anche per la conformazione geografica del territorio camuno, poco predisposto per le coltivazioni. La comunità cimberghese ha sicuramente attinto alla cultura camuna ma, con l'evolversi delle scoperte e l'introduzione della pastorizia e dell'agricoltura montana, ha pian piano variato la propria arte culinaria nel tempo. Arte culinaria che oggi purtroppo stiamo perdendo a scapito di altri cibi che ci vengono proposti a più livelli, mettendo in secondo piano quelli che fino ad alcuni decenni fa erano comuni in tutte le famiglie. I nostri nonni non avevano un'alimentazione molto varia in quanto mangiavano quasi esclusivamente ciò che la terra produceva. I loro pasti erano semplici, i cibi non elaborati, le ricette erano "contadine" e ancora non esistevano i conservanti. Oltre al cosiddetto "pane dei poveri" (le castagne), alla base dell'alimentazione c'erano pasta, pane, e soprattutto cereali e legumi. Le bevande presenti a tavola erano l'acqua e raramente il vino, frutto della produzione che avveniva in località **La uit** (la vite), che si trova appena sopra Figna. La carne era riservata ai giorni di festa e il pesce al venerdì, ma molto raramente. Il dottor Francesco Visconti, in un discorso tenuto a Varese nel 1857, parlò infatti di "agricoltura delle valli insufficiente alla popolazione".

Si mangiavano frutta e patate prodotte in loco. Tra i frutti adatti al clima, soltanto le mele e le pere (ottenute in quantità esigue) venivano conservate a lungo in soffitta; da noci e nocciole si ricavava l'unico tipo di olio diffuso; se conservato in luoghi ben arieggiati durava abbastanza anche il "pane di mistura", composto da farina di segale e di mais, quest'ultimo acquisito con gli scambi nella Bassa bresciana. Dai primi dell'Ottocento, il mais si affermò in Lombardia come il cereale più diffuso e la polenta gialla diventò così uno dei piatti più comuni anche per la popolazione cimberghese. Alla scarsa varietà di alimenti da abbinarle, rimediò per quanto possibile la fantasia delle massaie che riuscirono a "inventarsi" diverse pietanze.

### TREDÀ 'L FORMÀI (grattugiare il formaggio)

Anche i nostri nonni provvedevano a grattugiare il formaggio per insaporire alcune pietanze come minestre, gnocchi, ecc.

Il formaggio, di produzione propria, era stagionato nelle cantine all'uopo adibite: per la sua collocazione e umidità ogni cantina era infatti appropriata per la stagionatura di un solo alimento, per cui c'erano le cantine per il formaggio e quelle per i salami.

Come accennato, il formaggio stagionato poteva essere grattugiato. Nelle famiglie questa incombenza era relegata solitamente ai figli, che a turno provvedevano all'incarico; l'unico accorgimento era che chi ne era deputato doveva cantare o fischiare senza interrompersi: cantare o fischiare era infatti una modalità (oltre all'osservazione diretta da parte degli altri familiari) per evitare che chi stava grattugiando il formaggio ne mangiasse furtivamente qualche pizzico o pezzetto intero.

1	Uendardè	Maria Madre di Dio	1set
2	Sàbat	S. Basilio e Gregorio	☾
3	Dumìneca	S. Genoveffa	
4	Löndesdè	S. Ermete	2set
5	Martedè	S. Amelia	
6	Mercoldè	Epifania di N.S.	
7	Gioedè*	S. Raimondo di P.	
8	Uendardè	S. Luciano	
9	Sàbat	S. Giuliano	
10	Dumìneca	S. Aldo	●
11	Löndesdè	Battesimo di Gesù	3set
12	Martedè	S. Modesto	
13	Mercoldè	S. Ilario	
14	Gioedè*	S. Felice	
15	Uendardè	S. Mauro	
16	Sàbat	S. Marcello	



### Segno zodiacale

01/01/16 al 20/01/16 Capricorno  
21/01/16 al 31/01/16 Acquario



17	Dumìneca	S. Antonio Abate	☾
18	Löndesdè	S. Liberata	4set
19	Martedè	S. Mario	
20	Mercoldè	S. Sebastiano	
21	Gioedè*	S. Agnese	
22	Uendardè	S. Vincenzo	
23	Sàbat	S. Emerenziana	
24	Dumìneca	S. Francesco di Sales	○
25	Löndesdè	Conver. S. Paolo	5set
26	Martedè	S. Tito e Timoteo	
27	Mercoldè	S. Angela Merici	
28	Gioedè*	S. Tomaso d'Aquino	
29	Uendardè	S. Valerio	
30	Sàbat	S. Martina	
31	Dumìneca	S. Giovanni Bosco	

\* giovedì si dice anche **zòbbia** ma ora è meno usato;  
à, è, ... la vocale si pronuncia con suono aperto;  
ó, é, ... la vocale si pronuncia con suono chiuso;  
la **s** si legge aspirata;  
la **ö** si legge come la **œ** francese;  
la **z** si legge come la **s** di casa;  
la **ü** si legge come la **u** francese.



# Favvrèr

## 2016



Ol pröm de Favvrèr  
ol sùl al léua àle 7,23  
e al vòzo àle 17,24  
al dūra 10h e 1m



### OL PÀ (il pane)

Il pane era preparato in casa e di solito ogni famiglia possedeva un forno in cui cuocerlo; nell'eventualità che qualcuno ne fosse sprovvisto, questi si univa con un'altra famiglia per prepararlo e condividere la legna necessaria per la cottura.

Il pane era composto in prevalenza da farina di segale, poche volte si preparava il pane "bianco" con la farina di frumento, lasciata solitamente per la produzione di pasta, gnocchi...., anche se nei periodi di abbondanza (molto pochi, in verità) poteva capitare di trovare pane ottenuto miscelando ambedue le farine.

Era assai frequente che si cucinasse il pane "a rotazione" e lo si predisponesse per tutta la contrada: ogni famiglia ne riceveva una certa quantità che avrebbe poi restituito nel momento in cui sarebbe toccato a lei preparare l'alimento.

Questa operazione permetteva ai nostri avi di mantenere attivo il lievito madre (che veniva passato di mano in mano), di assicurarsi un alimento fresco e di ottimizzare il consumo di legna utilizzata per la cottura.

### PÀ CÔLE GRÈPOLE (pane con i ciccioli)

Del maiale, si sa, non si butta nulla, e nella cucina contadina dei nostri avi tutto veniva sfruttato.

Il grasso sottocutaneo, privato della cotenna, era tagliato a cubetti messi a cuocere a fuoco lento in un calderone (solitamente in rame) e mescolati in continuazione. Piano piano iniziavano a rilasciare il proprio grasso e l'acqua in essi contenuta evaporava. Mentre si liberavano dell'unto, diventavano sempre più piccoli e a un certo punto iniziavano a galleggiare. Questo era un momento delicato, la doratura doveva essere perfetta e non si poteva aspettare oltre altrimenti si sarebbero bruciati, dando anche allo strutto ricavato un cattivo odore e sapore. Perfetti, venivano estratti dal calderone e strizzati all'interno di un canovaccio o premuti con un mestolo forato, per togliere la maggior quantità possibile di grasso rimasto. Erano pronti per essere gustati e duravano parecchi giorni, con la polenta erano una delizia ma non mancava che fossero aggiunti all'impasto del pane: **i pà côle grèpole** erano veramente golosi e in Valle è ancora possibile trovarli in qualche panetteria di nicchia.

1	Löndesdè	S. Verdiana	☾ 6set
2	Martedè	Presentazione del Signore	
3	Mercoldè	S. Biagio	
4	Gioedè*	S. Gilberto	
5	Uendardè	S. Agata	
6	Sàbat	S. Paolo Miki	
7	Dumìneca	S. Eugenia	
8	Löndesdè	S. Onorato	● 7set
9	Martedè	S. Apollonia	
10	Mercoldè	S. Scolastica / LE CENERI	
11	Gioedè*	N.S. di Lourdes	
12	Uendardè	S. Pamela	
13	Sàbat	S. Maura	
14	Dumìneca	I di Quaresima S. Valentino	
15	Löndesdè	Ss. Faustino e Giovita	☾ 8set
16	Martedè	S. Samuele	



### Segno zodiacale

01/02/16 al 20/02/16 Acquario  
21/02/16 al 28/02/16 Pesci



17	Mercoldè	S. Donato	
18	Gioedè*	S. Simeone	
19	Uendardè	S. Mansueto	
20	Sàbat	S. Silvano	
21	Dumìneca	II di Quaresima S. Eleonora	
22	Löndesdè	S. Margherita	○ 9set
23	Martedè	S. Renzo	
24	Mercoldè	S. Edilberto	
25	Gioedè*	S. Cesario	
26	Uendardè	S. Romeo	
27	Sàbat	S. Leandro	
28	Dumìneca	III di Quaresima S. Romano Abate	
29	Löndesdè	S. Giusto	10set

\* giovedì si dice anche **zòbbia** ma ora è meno usato;  
à, è, ... la vocale si pronuncia con suono aperto;  
ó, é, ... la vocale si pronuncia con suono chiuso;  
la **s** si legge aspirata;  
la **ö** si legge come la **œ** francese;  
la **z** si legge come la **s** di casa;  
la **ü** si legge come la **u** francese.



# Màrs 2016



Ol pròm de Màrs  
ol sùl al léua àle 6,45  
e al vòzo àle 18,01  
al dūra 11h e 16 m

Equinozio di primavera: 20 marzo 2016  
ol sùl al léua àle 6,18  
e al vòzo àle 18,18 al dūra 12 h. e 00 m.

## SPONGÀDE E SCALÒTE

Oggi si trovano le **spongàde** (caratteristiche focacce delle nostre zone) in qualsiasi momento dell'anno, ma un tempo erano legate al periodo pasquale, e le famiglie ne preparavano in abbondanza: non erano soffici come quelle attuali ma più compatte e mantenevano caratteristiche e gusto molto a lungo (la ricetta è piuttosto lunga ma qualcuno la sa ancora seguire). La consuetudine è durata a lungo, anche quando le famiglie non utilizzavano più il forno di casa: si prenotava al fornaio del paese una certa quantità di spongàde e le si andava a ritirare con la cesta in vimini, coperta da un telo.

A Pasqua era consuetudine anche **dàfo la scalòta**, cioè offrire la focaccia. Un tempo le madrine donavano ai propri **fiòs** (figliocci) un dolce simile a una "ciabattina di pane" ma più gonfia, diversa dalle spongàde; l'omaggio riguardava sia i maschi che le femmine e aveva luogo ogni anno, dal giorno del battesimo o della cresima fino al momento del matrimonio. La consuetudine è sparita, sostituita per un certo periodo da quella delle spongàde (se qualche anziano si ricorda la ricetta delle scalòte è pregato di riferirla ai membri dell'Associazione "Vivere Cimbergo": farà sicuramente un dono gradito a tutta la comunità).



1	Martedì	S. Albino	
2	Mercoldè	S. Lucio	☾
3	Giovedì*	S. Conegonda	
4	Uendardè	S. Casimiro	
5	Sàbat	S. Agata	
6	Dumìneca	IV di Quaresima S. Giordano	
7	Löndesdè	S. Perpetua e Felicità	11set
8	Martedì	S. Giovanni di Dio	
9	Mercoldè	S. Francesca	●
10	Giovedì*	S. Semplicio Papa	
11	Uendardè	S. Costantino	
12	Sàbat	S. Massimiliano	
13	Dumìneca	V di Quaresima S. Arrigo	
14	Löndesdè	S. Matilde regina	12set
15	Martedì	S. Longino	☽
16	Mercoldè	S. Eriberto V.	



### Segno zodiacale

01/03/16 al 20/03/16 Pesci  
21/03/16 al 31/03/16 Ariete



17	Giovedì*	S. Patrizio	
18	Uendardè	S. Salvatore	
19	Sàbat	S. Giuseppe	
20	Dumìneca	LE PALME S. Alessandro Martire	
21	Löndesdè	S. Benedetto da Norcia	13set
22	Martedì	S. Lea	
23	Mercoldè	S. Romolo	○
24	Giovedì*	Annunciazione del Signore	
25	Uendardè	S. Emanuele	
26	Sàbat	S. Augusto	
27	Dumìneca	PASQUA DI RESURREZIONE S. Siro III Papa	
28	Löndesdè	S. Romano Abate	14set
29	Martedì	dell' Angelo	
30	Mercoldè	S. Secondo M.	
31	Giovedì*	S. Amedeo	☾

\* giovedì si dice anche **zòbbia** ma ora è meno usato;  
à, è, ... la vocale si pronuncia con suono aperto;  
ó, é, ... la vocale si pronuncia con suono chiuso;  
la **s** si legge aspirata;  
la **ö** si legge come la **œ** francese;  
la **z** si legge come la **s** di casa;  
la **ü** si legge come la **u** francese.



# Avvrél

## 2016



Ol pròm de Avvrél  
ol sùl al léua àle 5,52  
e al vòzo àle 18,36  
al dūra 12h e 44m



1	Uendarè	S. Ugo V.	
2	Sàbat	S. Francesco di Paola	
3	Dumìneca	S. Riccardo	
4	Löndesdè	S. Isidoro	15set
5	Martedè	S. Vincenzo F.	
6	Mercoldè	S. Guglielmo	
7	Gioedè*	S. Ermanno	●
8	Uendarè	S. Alberto Dionigi	
9	Sàbat	S. Maria Cleope	
10	Dumìneca	S. Terenzio	
11	Löndesdè	D. in Albis	16set
12	Martedè	S. Giulio	
13	Mercoldè	S. Martino	
14	Gioedè*	S. Abbondio	◐
15	Uendarè	S. Annibale	
16	Sàbat	S. Bernadette	

### LA POLENTA

La polenta è un antichissimo alimento di farina di mais (detto anche granoturco), forse il più diffuso nell'alimentazione cimberghese. Pur costituendo l'alimento base della dieta soprattutto in alcune regioni settentrionali come Lombardia, Veneto, Trentino e Friuli-Venezia Giulia, la storia ci racconta ("Storia dei Vespri Siciliani") che durante uno degli assedi dei Francesi (nel 1282/83) alle mura della città di Messina, le donne siciliane alimentavano i soldati con acqua e polenta.

Dopo aver messo la pentola d'acqua salata sul fuoco (**ol paruli 'la polénta**, solitamente in rame) e raggiunta l'ebollizione, si aggiungeva la farina di mais mescolando energicamente con la **móscola**, mestolo ricurvo in legno, per evitare la formazione di **broféi** (grumi). Una buona polenta non doveva contenerne e doveva cuocere per circa un'ora.

Ogni famiglia possedeva una buona scorta di granturco che aveva ottenuto scambiando con la gente della Bassa bresciana la propria produzione di castagne, noci, nocciole, patate, fagioli..., e faceva macinare il cereale al mulino per ricavarne farina.

Un tempo era facile trovare la polenta come piatto unico più volte al giorno: di buon'ora per la prima colazione, a pranzo e pure nel tardo pomeriggio, per la cena che veniva consumata presto, quando calava il buio. Il motivo per cui si preparava tanta polenta era dovuto al costo esorbitante del frumento e quindi anche del pane, perciò si optava per il più economico mais. Tipicamente la polenta veniva servita coperta da uno straccio e posizionata sul **tauél dóla polénta** (tagliere della polenta, rotondo e in legno), suddivisa in porzioni per mezzo di un filo di cotone che si faceva scivolare sotto l'alimento, passando dal basso verso l'alto, così da ottenere fette uniformi.

### LA PUL D'ÒRA

Aggiungendo alla farina di mais altre farine di cereali, i nostri avi hanno creato polente diverse, come ad esempio la **pul d'òra** (polenta d'oro), ottenuta con l'aggiunta di farina di frumento, un impasto dal colore più chiaro e dalla consistenza più morbida.



### Segno zodiacale

01/04/16 al 20/04/16 Ariete  
21/04/16 al 30/04/16 Toro



17	Dumìneca	S. Aniceto Papa	
18	Löndesdè	S. Galdino	17set
19	Martedè	S. Emma	
20	Mercoldè	S. Ermogene M.	
21	Gioedè*	S. Adalgisa	
22	Uendarè	S. Leonida	○
23	Sàbat	S. Giorgio	
24	Dumìneca	S. Fedele	
25	Löndesdè	Festa della Liberazione	18set
26	Martedè	S. Marcellino	
27	Mercoldè	S. Zita	
28	Gioedè*	S. Valeria	
29	Uendarè	S. Caterina da Siena	
30	Sàbat	S. Pio V Papa	●

\* giovedì si dice anche **zòbbia** ma ora è meno usato;  
à, è, ... la vocale si pronuncia con suono aperto;  
ó, é, ... la vocale si pronuncia con suono chiuso;  
la **s** si legge aspirata;  
la **ö** si legge come la **œ** francese;  
la **z** si legge come la **s** di casa;  
la **ü** si legge come la **u** francese.



# Màs

## 2016



Ol pröm de Màs  
ol sùl al léua àle 5,06  
e al vòzo àle 19,09  
al düra 14h e 03m

<b>1</b>	<b>Dumìneca</b>	S. Giuseppe artigiano	
<b>2</b>	<b>Löndesdè</b>	S. Anastasio	19set
<b>3</b>	<b>Martedè</b>	S.S. Filippo e Giacomo	
<b>4</b>	<b>Mercoldè</b>	S. Floriano	
<b>5</b>	<b>Gioedè*</b>	S. Silvano	
<b>6</b>	<b>Uendarè</b>	S. Domenico Savio	●
<b>7</b>	<b>Sàbat</b>	S. Flavia	
<b>8</b>	<b>Dumìneca</b>	ASCENSIONE DEL SIGNORE S. Vittore martire	
<b>9</b>	<b>Löndesdè</b>	S. Gregorio	20set
<b>10</b>	<b>Martedè</b>	S. Antonino	
<b>11</b>	<b>Mercoldè</b>	S. Fabio	
<b>12</b>	<b>Gioedè*</b>	S. Rossana	
<b>13</b>	<b>Uendarè</b>	MADONNA DI FATIMA	▶
<b>14</b>	<b>Sàbat</b>	S. Mattia Apostolo	
<b>15</b>	<b>Dumìneca</b>	PENTECOSTE S. Torquato vescovo	
<b>16</b>	<b>Löndesdè</b>	S. Ubaldo	21set

### POLENTA CÚSA (polenta condita)

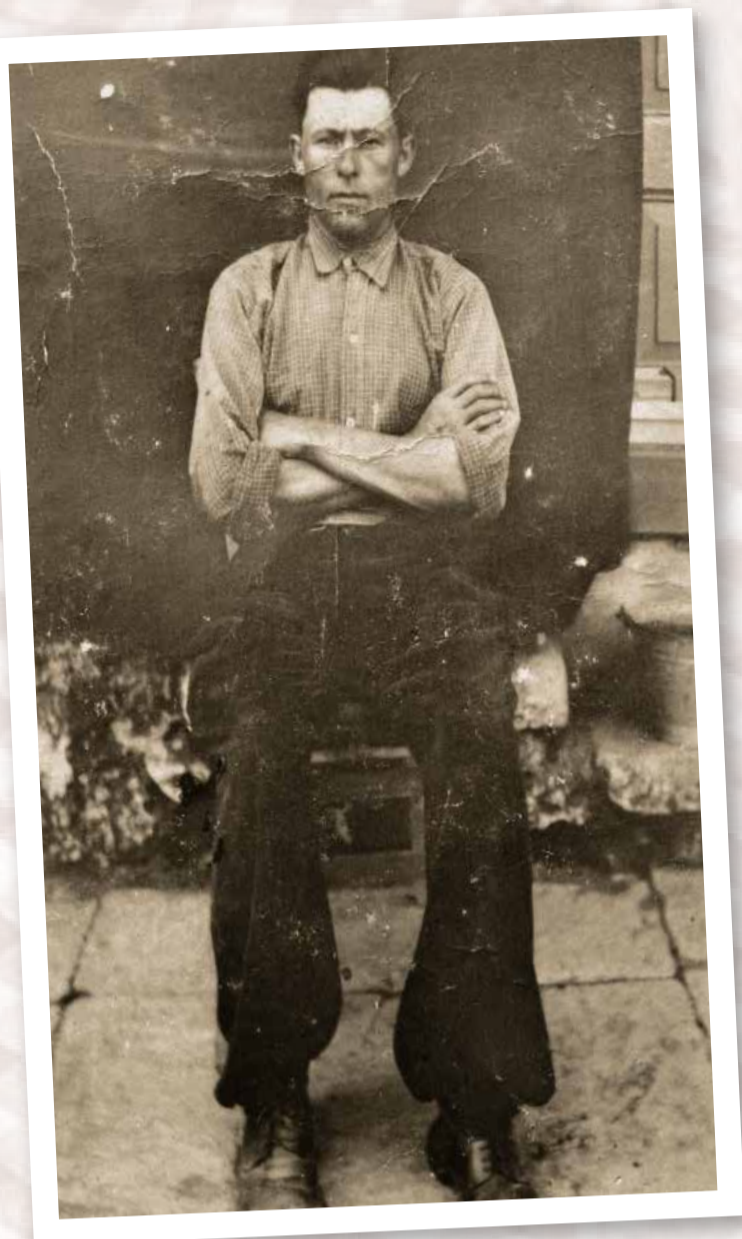
E' la polenta preparata con la scura farina di grano saraceno: quando è pronta viene rovesciata sul tagliere, tagliata a fette, messa in una fiaménga (zuppiera) alternando strati di polenta con formaggio grattugiato e burro fuso insaporito con salvia, oppure più semplicemente la si può prendere a cucchiariate direttamente dal paiolo e disporla nella zuppiera, sempre a strati. Insieme agli gnocchi era il piatto caratteristico della sera gnochèra, la sera dell'antivigilia di Natale.

### MINISÌ (1ª versione)

Si tratta di un vezzo culinario in uso nella nostra comunità. Il minisì classico era preparato appena vuotata la polenta sul tauél (tagliere): si poneva all'interno del paiolo una modica quantità di latte cui si aggiungeva una presa di sale e un po' di polenta, il tutto veniva lasciato per qualche minuto al fuoco, mentre si procedeva con una forchetta a sminuzzare la polenta per ridurla a una sorta di poltiglia. Con la forchetta si staccavano dall'interno del paiolo i bröstoi (le croste formatesi durante la cottura) e le si aggiungeva alla poltiglia ottenuta. Tolto dal fuoco, dove si era scaldato a puntino, il paiolo veniva posto al centro della tavola e i componenti della famiglia, tutti intorno, attingevano direttamente al preparato con il classico cögìa de lògn (cucchiaio in legno).

### MINISÌ (2ª versione)

In una schedéla (scodella) si metteva un po' di polenta, si aggiungeva del latte bollente e subito si procedeva a sminuzzare il composto con l'utilizzo di una forchetta: in pratica si realizzava una sorta di pappa di una certa consistenza, che veniva mangiata calda. Per insaporire il tutto era prassi aggiungere anche una presa di sale. Antiche dicerie affermano che questa spartana pietanza andava consumata con la forchetta così da mangiare solo la polenta, lasciando il latte per il pasto successivo. Si tratta ovviamente di chiacchiere esagerate, ma danno la corretta misura dell'indice di stenti circolanti in epoca passata.



<b>17</b>	<b>Martedè</b>	S. Pasquale	
<b>18</b>	<b>Mercoldè</b>	S. Giovanni I Papa	
<b>19</b>	<b>Gioedè*</b>	S. Pietro di M.	
<b>20</b>	<b>Uendarè</b>	S. Bernardo da Siena	
<b>21</b>	<b>Sàbat</b>	S. Valente	○
<b>22</b>	<b>Dumìneca</b>	S.S. TRINITÀ S. Vittorio	
<b>23</b>	<b>Löndesdè</b>	S. Rita Da Cascia	22set
<b>24</b>	<b>Martedè</b>	B.V. Maria Ausiliatrice	
<b>25</b>	<b>Mercoldè</b>	S. Beda	
<b>26</b>	<b>Gioedè*</b>	S. Filippo Neri	
<b>27</b>	<b>Uendarè</b>	S. Agostino	
<b>28</b>	<b>Sàbat</b>	S. Liberio	
<b>29</b>	<b>Dumìneca</b>	CORPUS DOMINI S. Emilio	●
<b>30</b>	<b>Löndesdè</b>	S. Felice e Ferdinando	23set
<b>31</b>	<b>Martedè</b>	Visitazione B.M.V	

\* giovedì si dice anche **zòbbia** ma ora è meno usato;  
à, è, ... la vocale si pronuncia con suono aperto;  
ó, é, ... la vocale si pronuncia con suono chiuso;  
la **s** si legge aspirata;  
la **ö** si legge come la **œ** francese;  
la **z** si legge come la **s** di casa;  
la **ü** si legge come la **u** francese.



**Segno zodiacale**  
01/05/16 al 20/05/16 Toro  
21/05/16 al 31/05/16 Gemelli







Ol pröm de zign  
ol sùl al léua àle 4,37  
e al vožo àle 19,39  
al diura 15h e 2m

Solstizio d'estate: 21 giugno 2016  
ol sùl al léua àle 4,35  
e al vožo àle 19,49- al diura 15 h.  
e 14 m. (ol dè plò lónce do l'an)



1	Mercoldè	S. Giustino	
2	Gioedè*	S. Erasmo - Festa della Repubblica	
3	Uendardè	S. Carlo	
4	Sàbat	S. Quirino	
5	Dumìneca	S. Bonifacio	●
6	Löndesdè	S. Norberto	24set
7	Martedè	S. Roberto	
8	Mercoldè	S. Medardo	
9	Gioedè*	S. Efrem	
10	Uendardè	S. Diana	
11	Sàbat	S. Barnaba apostolo	
12	Dumìneca	S. Guido	◐
13	Löndesdè	S. Antonio di Padova	25set
14	Martedè	S. Eliseo profeta	
15	Mercoldè	S. Germano e Vito	
16	Gioedè*	S. Aureliano	

## POLENTA E LÖMÀGHE (polenta e chioccioline)

Polenta e lömàghe còle èrbe (polenta e chioccioline con le coste bianche) o còi chégoi (con gli spinaci sevatici).

Ora ci sono restrizioni in materia, ma un tempo nel periodo che va dalla tarda primavera sino alla fine dell'estate era abbastanza usuale andare alla ricerca delle lömàghe (sono le chioccioline, anche se abitualmente sono chiamate lumache), che si trovavano su tutto il territorio cimberghese. Sostanzialmente i piccoli animali venivano distinti per il colore della loro carne (che rispecchiava quello del guscio), più scura nelle vicinanze del paese, molto più chiara nelle valli a est di Cimbergo (Uàl da Fus, Uàl de Més, ...), e solitamente erano anche molto più grosse.

Dopo averle catturate si lasciavano per qualche giorno "a spurgare" in una cassetta in legno e rete metallica, con qualche manciata di crusca, poi si cucinavano: si mettevano in una pentola d'acqua bollente e si facevano cuocere per circa un'ora, quindi si scolavano, le si puliva liberandole dal loro involucre, infine venivano risciacquate in acqua corrente e tagliate a pezzettini.

A parte si preparava un soffritto di olio e burro, al quale si aggiungevano un pezzetto di cipolla, uno spicchio d'aglio e un pizzico di prezzemolo, e vi si facevano rosolare le chioccioline per qualche minuto. Nel frattempo in un altro tegame erano stati messi a cuocere le èrbe o i chégoi, che venivano sminuzzati e aggiunti alle chioccioline, unitamente a un bicchiere di latte. La cottura si protraeva per un'altra ora a fuoco lento e la cuoca doveva porre attenzione affinché il preparato mantenesse un sugo nè troppo denso nè troppo liquido. A fine cottura si aggiungeva un'abbondante cucchiaiata di formaggio grattugiato; le chioccioline così preparate venivano servite con polenta calda e fumante.

## LÖMÀGHE CÙSE (chioccioline condite)

Un altro modo di cucinare le chioccioline, caro ai Cimberghesi, erano le lömàghe cùse.

Dopo essere state cotte in acqua bollente per circa un'ora, le lumache venivano scolate e messe in una fiaménga (zuppiara) al centro della tavola. I commensali prendevano una chiocciolina, la privavano del guscio con i rebbi della forchetta e la intingevano in una ciotolina in cui erano stati posti dell'olio, un pizzico di sale, uno spicchio d'aglio e un po' di prezzemolo tritato; qualcuno aggiungeva anche una punta di pepe o un goccio di aceto. Come accompagnamento bastavano tanto pane e vino. Generalmente questo pasto piaceva a tutti, e c'era anche chi ne faceva delle grandi scorpiate!



### Segno zodiacale

01/06/16 al 22/06/16 Gemelli  
23/06/16 al 30/06/16 Cancro



17	Uendardè	S. Ranieri	
18	Sàbat	S. Gregorio Barbarigo	
19	Dumìneca	S. Gervasio e Protasio	
20	Löndesdè	S. Ettore	○ 26set
21	Martedè	S. Luigi Gonzaga	
22	Mercoldè	S. Paolino da Nola	
23	Gioedè*	S. Lanfranco	
24	Uendardè	N. S. Giovanni Battista	
25	Sàbat	S. Guglielmo	
26	Dumìneca	S. Vigilio	
27	Löndesdè	S. Cirillo d'Alessandria	● 27set
28	Martedè	S. Attilio	
29	Mercoldè	S.S. Pietro e Paolo	
30	Gioedè*	S.S. Primi Martiri	

\* giovedì si dice anche **zòbbia** ma ora è meno usato;  
à, è, ... la vocale si pronuncia con suono aperto;  
ó, é, ... la vocale si pronuncia con suono chiuso;  
la **s** si legge aspirata;  
la **ö** si legge come la **œ** francese;  
la **z** si legge come la **s** di casa;  
la **ü** si legge come la **u** francese.