

Lo Camin'òc

*De Marteror tà Nadau, pintar que cau. E lo qui posca dinc a Pentacosta.
E si bon ei lo vin, dinc a sent Martin.*

Jornal dels calandrina d'APRENE 1 – 2018-2019

n°4 – Decembre de 2018

Nadau, Plumalhon, «La hèsta de Nadau»



A nueit hèsta de Nadau,
E qu'èm en vacanças,
Nosauts qu'èm contents atau,
E plens d'esperança,
A viste doman matin,
Tà véder au pè deu sapin,
Lo petit paquet,
Lo de paiolet,
Ah, quina escadença,
Quina benhaurença !

Que demora dens lo cèu,
Dessus ua estela,
Que vola capvath la nèu,
Lo sac sus la rea,
Que passerà dens la nueit,
Jo que serèi dens lo lhèit,
Tà portar joguets,
A tots los poquets,
Ah, quina escadença,
Quina benhaurença !

Qu'ac Pòts Har : Estela de Nadau en 3D (QPH - DIY)

Materiau :

- Cisèus, règla.
- Materiau de decoracion : futres, pintrura, palhetas...
- Huelha de papèr cartonat

1) Trobatz un gabarit d'estela a 5 brancas sus l'internet e cisalhatz-lo.

2) Tornatz dessenhlar l'estela sus ua huelha cartonada dab lo gabarit puish cisalhatz-la.

3) Decoratz l'estela com ac voletz.

4) Plegatz (que's pòt har abans tà non pas abismar la decoracion) :

- Plaçatz la vòsta règla sus ua punta de l'estela e tiratz un trèit dinc a l'angle curat en fàcia. Que cau har los trèits dab ua bròca.

- Plegatz cada branca en partir de la punta dinc au centre de l'estela.

- Superpausat las brancas plegadas de l'estela tà har aparéisher angles mei.

Desplegatz e qu'avetz ua estela dab un efèit 3D !

Auròra BAILLET



Entrevista de Rodòlf lo Rèn, cap al rescalfament climatic

Adieu Rodòlf, mercés de nos recebre. Rampèli als legeires que sètz lo rèn de nas roge, la mascòta del Paire Nadal dempuèi d'annadas.

- Adieu, mercé a vosautres de nos venir veire, subretot per parlar d'aquel subjècte grèu.

Cossí vivètz lo rescalfament climatic ?

- En forèt, sentissèm d'efièches positius e negatius. Coma i a mens de nèu, nos podèm passejar sus un periòde mai bèl de l'annada e es mai aisit de trapar de que manjar, mas la noiridura cambia çaquela. Es pas totjorn de bona qualitat, e malurosament, lo nòstre sistèma digestiu a de mal de seguir. Ieu, vau plan, soi davant, mas pels autres, es complicat. Soi lo sol en CDI perque avèm de mal de los gardar d'un an sus l'autre.

Los animals coma lo rainal o lo conilh de nèu, capitan pas totjorn de cambiar de color coma cal. De còps que i a, son cunhats entre doas colors, e curiosament despartidas. Un jorn vegèrem Claudi, un rainal, tot raiat de blanc e ròs. «Claudi barra», lo sonèrem. Nos sèm trufats d'el pendent un moment ! Pendent tot l'ivèrn, en fach. Soi impatient de lo tornar veire ongan. Benlèu que s'es modernizat per venir «QR Claudi»! Hahaha!

Çò que fa mens rire son los aucèls que migran pas pus. Son totjorn a cantar dins las nòstras aurelhas, long de l'annada. E coma viatjan pas pus, aprenon pas de cants novèls! Cantan de cant de Nadal l'annada tota....Coneissètz «Cantem Nadal»?

Òc, plan segur. Ooooh.....Compreni.....

Ne parlatz al dintre de la còla de rèns ?

- Òc, de segur, ne parlam sovent, mai que mai cap als accidents de trabalh, perque quand la nèu ten mens plan pel sol, lisam mai. La presa de pièja es dificila per prene pron vam per se poder envolar coma cal. E per aterrir, n'en parli pas. Quand sètz primièr d'atelatge e que vesètz arribar lo cap del teulat, pregatz que tot lo mond siá plan concentrat.

E pel Paire Nadal ?

D'un biais general, lo viu puslèu plan. Se servís fòrça mens de sa cabina UV e a un bronzatge mai que mai natural ara. Sas sortidas per talhar de lenha son remplaçadas per de sortida VTT amb Maire Nadal, e del còp, sentís mens lo besonh de sortir amb nosautres. Es un pauc triste, mas subretot es dangerós, perque se sortissèm mens, serem mens en forma pel jorn J.

Quand nos ven veire çaquela, un còp sus dos es en desbardaire e calçon, e pas totjorn plan botonat..... Aquò's pas respectuós.....

Mas d'un autre costat, per tot lo mes de decembre, son esponsòr l'oblige encara de se vestir amb lo bonet e lo mantèl roge, e de gardar una barba bèla. Es de sintetic, e se pren de bonas susadas! En fin de jornada, pudís coma una cauceta de rugbiman aprèp un torneig. La Maire Nadal lo manda plan sovent drech la docha quand li ven un pauc tròp prèp, se vesètz çò que vòli dire.

E los èlfes?

- Es complicat. Lor far de ben de sortir mai del talhièr e d'unes tornan al trabalh mai repausats, mai concentrats per trabalhar. D'autres començan de somiar una altra vida, de botanista, de garda forestièr, de fotograf animalier. Per d'unes, las oras passadas defòra a jogar al ping-pong fan nàisser l'ambicion d'una carrièra bèla. Urosament, lo reglament internacional enebís totjorn de montar sus la taula.

Bon, sembla qu'es coma de pertot, vos pòrta mai de dificultats que de progrèses. Un darrièr mot?

- Cantem Nadal?

Nicolau MIARD

Contes de Nadals

Lo mes de decembre es arribat. Lo fresc e la nèu cobrisson ja d'unas parts del país occitan. Dins un pauc mai de tres setmanas, festejarem Nadal. Cossí lo doblidar ? Las publicitats e tot lo pataques consumerista a l'entorn d'aquela fèsta nos meton al fial dempuèi lo mes de novembre. L'ansia de trapar pas "LO" present comandat pel e o pels mainatges, lo rambalh dels supermercats, los repaisses interminables nos aluènan del vertadièr esperit de Nadal. Doblidam de moments essencials, simples de partatge amb las personas qu'aimam. Cossí remplaçar, a l'entorn d'un fuòc bèl de chiminièra, l'escota de cants o de contes de Nadal ? L'odor de la soca que crema aprèp aver balhat totes los presents. L'atmosfèri de magia e de feeria que fa lusir los uèlhs dels mainatges aprèp una velhada. Per aquò, traparetz una tièra non-exhaustiva de contes sul tèma de Nadal en occitan amb los ligams per fin d'enluminar vòstras seradas.

La grèpia de Magalona : conte de nadal escrit e dit per Lisa Gròs que podètz escotar sus Youtube. Lo tèxte en provençal es sul siti del COR: <http://www.centre-occitan-rochegube.org>.

Lo nadal dels lops : De Daniel Pagés e editat per la Poèsia Montpellier, ilustracions de Lars Hayer. Lo podètz manlevar al Cirdòc.

Lo grifol de nadal : Conte que podètz trapar en lengadocian e francés sul blog "COCCI blog".

L'ostal de paire Nadal : dins los "Contes de la cigala" de Jaumet Demesa. I a los enregistraments audiòs e lo libre al Cirdòc.

Lo Nadal dels chòts : De Gervalan Youenn. Lo libre es disponible al Cirdòc.

Nadals : De Christian Laux e Daniel Loddò, edition IEO, La Talvera. Aquí es un recuèlh de

cants tradicionals sul tèma de Nadal. Tanben disponible al Cirdòc.

Per cantar Nadal :

Nadals d'Occitània : edicions La Talvera. Son 22 cants tradicionals collectats en Aude, Tarn e Garona, Erault e Aveiron. A manlevar al Cirdòc.

Lo Nadau del Loiton : IEO edicions bilingue de Katerina Commans e Anna- Maria Franiatte. Traduccion en occitan de Teresa Canet. Lo Podètz manlevar al Cirdòc.

Jonatan ROSELLO

Las costumats de Nadal

Los tretze dessèrts

Abans la messa de mièjanuèch, manjam una sopa coma repais de revelhon. Puèi, un còp que sèm dintrats de la messa, manjam los tretze dessèrts.

Se compausa de :

- cinc fuchas secas e quatre fruchas frescas de sason.
- tres doçors coma lo nogat o pasta d'amèltas.
- una còca que se sona «la pompa d'òli»

Aquel pastis deu èsser partejat per los mai vièlhs e los mai joves amb las mans e non amb un cotèl.

Marion GATARD



Kapustnica (Capostnitsa), la sopa a la chocrota



En Eslovàquia, kapustnica, la sopa a la chocrota, fai partida de las fèstas de Chalendas e delh Soparon. Aquò's una sopa que se fai dins totas las familhas. Existís doas variantas: sens viande que se manja coma entrada delh repais lo sera delh 24 de decembre o amb viande que se manja lo sera delh Soparon un còp mèjanuèit sonat. Aquò's una sopa rica en gost: l'aciditat de la chocrota cruda, la gost sucrada daus prunels, lo gost fumat de la viande e las saussissas mai lo gost picant delh piment,...

Atencion : A chasque familha, sa recèpta.

Prepase una recèpta de «La sopa a la chocrota pelh Soparon».

Aisinas de cosina : 1 granda ola, 1 padela, 1 culhièr de bòsc

Ingredients :

1 paleta de pòrc fumada

1 culhièr a sopa de ris

2 fuèlhas de laurièr

1/2 culheiron de grans de cumin

quauques grans de pebre negre e pebre novèl

1 granda ceba

1 culhièr de graissa

2 culhièrs a sopa de paprica doça

Una pimpinhada de piment (facultatiu)

quauques champanhòls secs (facultatiu)

1 tèsta d'alhet

2 poms

10-15 prunels

2 saussissas fumadas

500 g chocrota cruda

crèma frescha

pan

Preparacion :

1. Botar la paleta fumada dins l'ola amb lo ris, las fuèlhas de laurièr, los grans de cumin mai los grans de pebre. Captar d'aiga. Faire còire 3 oras.

2. Talhar la ceba en bocinons. Dins una padela graissada faire grasilhar la ceba.

3. Ajustar dins l'ola amb la viande la ceba grasilhada, la paprica, lo piment (facultatiu) e los champanhòls (facultatiu). Contunhar de còire 1/2 ora.

4. Talhar los poms en quarts e chaplar l'alhet. Ajustar los poms, l'alhet e los prunels, dins l'ola. Contunhar la còita 20 minutas.

5. Talhar las saussissas fumadas en talhons. Faire grasilhar e ajustar dins l'ola.

6. Alh còp, ajustar la chocrota cruda. Contunhar la còita delh tot encara 10 minutas.

7. Sortir la viande e levar l'òs. Talhar la viande pueissa tornar botar dins l'ola.

8. Ongir de sau e de piment o de pebre segon vòstre gost.

Servir amb la crèma frescha e lo pan.

La sopa eschaurada serà encara melhora l'endeman.

Bon apetés e bònas fèstas de Chalendas!

Adriana KOVACOVA

Lo mercat de Nadal Tolosan.

Se dobriguèt lo 23 de novembre, e ieu coma una mainada, esperavi aquò coma s'espèra lo Paire Nadal !



Es la dètz-e-novena edicion que s'acabarà lo 26 de decembre e acampa un centenat d'espausants. Se pòt trapar plen d'idèas de presents e subretot un fais de bonas causas per manjar !! Pairetz crompar de jòcs tradicionals en fusta, a costat traparetz la botiga Macarel, e los mainats pòràn far un torn de tren o pujar dins una bòla de nadal sul manèrge en forma de sap gigant.

Per manjar, se pòt pas passar a costat de l'aligòt, cal un pauc de paciència mas val lo còp. Traparetz tanben l'entrepàn lo mai bon del monde, un pauc de confit de guit, suplement fetge gras, suplement cantal gratinat !!! Lo gras es la vida, lo mèrge serà benlèu pas del meteís vejaire mas cal prene de fòrças, l'ivèrn arriba (*winter is coming*) !!!

Cal pas mancar de venir lo ser per profeitar de las polidas illuminacions, lo Capitòli se vestís de lums, los projectors mandan de dessens encantarèls sus las bricas rojas. La crotz occitana illuminada trona sus la punta del sap de la plaça Wilson, vos caldrà al mens anar passejar cap a la plaça Esquiròl e levar los uèlhs al cèl.

Malurosament aquesta dimenjada, una odor de bomba lacrimogèna se fasiá sentir, espèri que lo monde virarà mièlhs d'aicí la fin de l'annada.

Cristèl CAYLET

Mistèri de Nadau

En Bearn qu'existèish ua tradicion de pastoralas partatjada dab los vesins de Sola.

La pastoralas qu'ei ua istòria, vertadèra o pas, qui ei hicada en musica e jogada per un gran nombre de personas. D'ordinari, qu'a per subjècte ua istòria locau, un personatge clau deu vilatge, etc. Que i a mantuas representacions en public qui hèn vièner hèra de monde. Las pastoralas que representan un tribalh hèra long e que cau sovent au mensh ua annada sancèra tà aprestar-las. De mei, que son vilatges, parçans sancèrs qui s'amassan tad aquò har. Tots los membres de la societat que participan : mainatges, adolescents, adultes, personas retiradas. Qu'ei un eveniment deus grans per la vita d'un parçan que d'arcuèlher ua pastoralas a lor. Las pastoralas que son mei que mei un mejan de guardar las tradicions culturalas e linguisticas d'un lòc.

En 2005, l'InÒc Aquitània que sortí un projècte qui arregropè mantuns cants e musicas acompanhadas d'un conte. Qu'estó hèit tà hicar en valor los tribalhs de pastoralas de las annadas 1994-1998 suu tèma de Nadau e de la Nativitat.

Maevà CAUBET



La soca de Nadal e Tió (la soca catalana).

Dins las regions Occitana e Catalana, es pas lo Paire Nadal qu'esperam mas la SOCA. Es ela que pòrta los presents.

La soca occitana.

Lo 24 de decembre en Occitània festejam la ceremonia del «cacha fuòc». L'ainat e lo cabdèt de la familha pòrtan amassa una gròssa soca d'un arbre fruchièr per la metre dins la chiminièra, en recitant la formula magica. Normalament aquela deviá brutlar cap al 1 ièr de genièr, las cendres recoltadas puèi conservadas per portar bonastre per l'annada que ven.

Pel repais del ressopet, la taula presentada simboliza la Trinitat : 3 toalhas blancas las unas sus las autras, 3 copèlas de blat de Santa Barba, 3 candels e 3 brancas de gréfol. Entre cada plat se tira la toalha de dessus. Lo ressopet se compausa d'un repais magre (amb legums e peisses). E al retorn de la messa de mièjanuèit, se tasta los tradicionals 13 dessèrts de nadal. Aprèp la distribucion dels presents e lo repais acabat, cal daissar las rèstas sus la taula per las armas dels defunts.

Formuleta del catcha fuòc

Buta fuòc, catcha fuòc !

Que nos alègre,

que nos faga la jòia

d'èsser aquí l'an que ven.

E se sèm pas mai, que siam pas mens!

Lo tió de Nadal.

En Catalonha es nomat simplement pels mainatges Tió. A la debuta, èra un tronc balhant de calor a tot l'ostal. A partir del 8 de decembre, se noirís lo Tió amb un pauc de «manjar» cada nuèit puèi lo se cobra amb un lençòl roge per pas que prenga freg.

Lo jorn de Nadal, lo Tió se plaçava a mitat dins lo fuòc e s'i demanda de «cagar». Per lo faire cagar, se tusta amb un baston en cantant de cançons. Lo Tió balha solament de pichòts presents coma de bonbons, de noses e de torrons. Quand lo Tió acaba la distribucion, balha d'arencada, una cabòça d'alh, una ceba o «pissar». Totes los presents son a partejar amb tot lo mond.

Cançon del Tió

Caga tió, Caga torrò,
Avellanes i mató,
Si no cagues bé
Et daré un cop de bastó.
Caga tió!

Anna Laura Vesentini



Santa Barba martira, simbòl dels pompièrs.

Lo 4 de decembre es lo jorn de Santa Barba. Foguèt, a l'entorn del sègle XIV, martira de son paire, quand cambièt de religion. E coma voliá pas tornar sus sa decision, son paire assistiguèt a son suplici fins a que balhèsse son darrièr sospir.

Dins las nòstras tradicions, es lo moment de las fèstas de fin d'annada, s'i semena de blat (o de ceses e de lentilhas) dins tres copetas, que representan la Trinitat Santa (lo Paire, lo Filh, l'Esperit Sant o lo cèl, la tèrra e l'aiga). Se las granetas germinadas son encara verdas cap al primièr de l'an, significa que l'annada serà plan granada. Aital o faguèrem al pòl de formacion de Besièrs, amassa CFPO, APRENE, administratiu, estagaris e intervenants.

Lo jornal *L'Indépendant* profèita de la Santa Barba per metre los pompièrs a l'onor e los mercejar, en aquesta annada que s'acaba.

Santa Barba es tanben lo simbòl dels pompièrs, que foguèron particularament meses a l'espròva en 2018 dins Aude.

Après las dificultats encontradas, lo comandant Grégory Macquart cap de centre de Carcassona, merceja los pompièrs que son a la nòstra disposicion, e parla d'una santa Barba, ongan «particularament dificila».

Pendent los dotze darrièrs meses passats, los pompièrs del centre de secors de Carcassona faguèron 7432 intervencions. 600 de mai qu'en 2017, 1000 de mai qu'en 2016. Una annada intensa viscuda pels 200 pompièrs carcassoneses, que comptan 31 professionals.

Doas datas demòran dins las memòrias, la del 23 de març amb las atacas de Trebes, que 60 pompièrs i foguèron mobilizats. E, i a mens de dos meses a Carcassona, los aigats de la nuèit del 14 al 15 d'octobre. Un cataclisme, amb 27 de las 33 comunas classadas en catastròfa naturala.

Un episòdi fòra de las nòrmas.

Çò que menèt lo comandant Gregory Macquart, a salutar «*lo coratge e lo professionalisme*» dels pompièrs, e tanben lor «*engatjament malgrat l'evolucion de las menaças e las incivilitats que ne sèm de mai en mai victimas*».

Un engatjament saludat tanben per Gérard Larrat, conse de Carcassona, que parla d'un «*ADN de coratge, de devoament, d'abnegacion*». Un engatjament joslinhat per una de las tres directrises d'escòla qu'an rebut de chècs de l'amicala dels pompièrs : «*Nòstra reconeissença egala pas que nòstra admiracion per vòstre coratge e vòstra energia*.»

Valèria LEROY

Lo Piòt

Quand una recepta de coisina oltesa nos ven dirèctament d'Angletèrra...

Lo Piòt...

Dins un vilatge de Carcin, a Bertenos (Bretenoux en francés), se ten una tradicion que nos ven del temps de la guèrra de Cent ans.

Vos rapelatz qu'aquela foguèt particularament devastatritz. Carcin foguèt anglés : i daissèron qualques piadas pel plaser del cèl de la boca.

Efectivament, Thanksgiving e la piòta que fasèm còire amb las castanhas, demorèt aquí, e es cada Santa Catarina, a la fin de Novembre, per la fièra, que lo monde s'acampa al torn d'aquel plat que traparetz pas pertot !

Vaquí una recèpta qu'ara, podètz far per Nadal !

Qué me cal ???

Es un plat que se fa per al mens 15 personas qu'es fach per partejar e festejar !!!

Lo temps d'aprestar es de 30 minutas e cal comptar 3 oras de coseson.

Tièra dels ingredients:

1 piòt/piòta de 6 qg

2 qg de castanhas

300 g de ventresca

1 L de lach

1 ramelet de jolverd

muscada

50 g de burre

sal, pebre

Aprestage

ETAPA 1 :

Caufar lo forn a th.6 (180°C).

ETAPA 2 :

Enlevar/Tirar la primièra pèl de las castanhas. Esperbolir a l'aiga salada pendent 10 min per

permettre de retirar/quitar la segonda pèl sens que las castanhas sián pas tròp cuèchas. Tirar aquela segonda pèl.

ETAPA 3

Còire las castanhas peladas dins lo lach (amb la muscada) a fuòc doç pendent 30 min.

las tirar-en gardant lo lach. Espotir las castanhas per la preparacion del farçon. Capolar finament la ventresca, lo jolverd e la tombada del piòt (fetge, gresièr, còr). Mesclar aqueles ingredients e los apondre-a las castanhas esrachadas/espotidas. Salar e pebrar.

ETAPA 4

Lo farçon deu èsser trempat pel lach que li cal pas secar ! Farcir lo piòt amb lo farçon e tornar còser amb de cordeleta de coisina.

ETAPA 5

Espandir/Onchar de burre a la susfàcia del piòt. Passar a la coseson al forn pendent 3 oras en trempant/banhant amb lo chuc de coseson. Protegir la pèl del piòt amb de papièr alumini per evitar que creme.

ETAPA 6

Servir amb las castanhas cuèchas dins lo canton e de purèa de castanhas e d'api.

Bon apetís !

Emilia Lacroix Gaucher

Lo viatge de Crabòta



Darrèrament, Crabòta la mascòta que vienó a la campanha, en Gironda. Que caló un temps d'adaptacion mes totun, que'u hasó ben d'aledar l'aire d'acerà. Que vedó vinhas (peu purmèr còp ?) e tanben la mia familha. Qu'agradè a tot lo monde, e subretot aus purmèrs cosins com ac podetz véder sus la fòto. Fin finau, que s'arretrobè a har un amassada dab tots los amics e qu'èra un chic lo capdau deu grop.

Après la passejada peu men parçan, que'm seguí a Pau, de cap tà las montanhas. Donc, de segur, que l'aví aprestada com cau. Ne calèva pas que la Crabòta e's gahèsse la tehequèra... Donc que s'arretrobè dab un beròi bonet qui l'agrada. Ara, qu'espèra la prima tà aver un capèth !

Auròra BAILLET

Kipferls dab vanilha

Per 15 a 20 Kipferls :

- Preparacion => 15 minutas
- Cueita => 15 minutas

Ingredients :

100g de burre moth

40 g de sucre

¼ de culheron de vanilha moluda

50g d'amètlas moludas

140g de haria

Peu sucre d'encaperatge :

30g de sucre tris

15g de sucre

1- En un ensaladèr, barrejat lo burre moth, lo sucre e la vanilha moluda dinc a l'obtencion d'una consisténcia d'untami.

2- Incorporatz l'amètra moluda e la haria dab una culhera de husta puish acabatz de tribalhar la pasta a la man per aver una micòla omogenèa.

3- Talhucatz la micòla, rotlatz los troçòtz per har tripons puish cornudatz-los. Hètz precauhar lo horn a 180°

4- Dispausatz los Kipferls sus una placa e botar au horn pendent 15 minutas. Daishatz-los en-hredar puish encaperatz-los dab sucre.

Kevin HAYET



Lo Camin'òc, jornal a gratis, d'escampar pas en carrièra.
APRENE MVA n°2 carrièra J. Jugan 34500 Besièrs
Tel. 04 67 28 75 36 – www.aprene.org

Responsable de publicacion :
Cap redactor :
Mesa en pagina :

Patrici BACCOU
Maevà CAUBET
Cristèla CAYLET