

ROBBA NUSTRALE

20 attività pedagogiche da cunnosce megliu
i prudutti isciuti da l'agricultura di Corsica



A cuuperazione in core di u Mediterraniu



ROBBA NUSTRALE

20 attività pedagogiche da cunnosce megliu
i prudutti isciuti da l'agricultura di Corsica

Autori

GHJUVANFRANCESCU CUBELLS
Professore agrigatu di Scienze è Vita di a Tarra
Direttore di u CRDP di Corsica

STEFANU PREDALI
Professore di e scole
CRDP di Corsica

Adatte in lingua corsa da
GHJUVANBATTISTU PAOLI, MARIADUMENICA PREDALI,
STEFANU PREDALI è GHJUVANMICHELI WEBER

Sesta

EVELYNE LECA
ANDRÉE DANIELLI

Ritratti

JEAN-FRANÇOIS CUBELLS, JEAN-FRANÇOIS PACCOSI, ALIMEA,
APRODEC, Camara d'Agricoltura 2B



Selon le code de la propriété intellectuelle, toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement du CRDP est illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction par un art ou un procédé quelconque. Cette reproduction ou représentation, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

PRIFAZIU

L'amélioration de la qualité de l'alimentation, principalement chez les jeunes enfants est aujourd'hui une priorité.

La Chambre d'Agriculture de la Haute-Corse, par son engagement dans le projet « Bambini e Prodotti Agricoli d'Eccellenza » B.A.M.P.E, à tenu à s'associer à cet objectif de santé publique, en proposant aux élèves d'aller à la rencontre des agriculteurs, et de travailler sur certains produits d'excellence cultivés sur notre île.

Ainsi, à travers ces fiches pédagogiques, le classeur « Robba Nustrale » permettra aux enseignants et aux enfants de redécouvrir ces produits, leurs modes de production, leurs qualités, leurs valeurs nutritives mais aussi leurs liens au terroir, l'histoire et les traditions qu'ils véhiculent.

Les visites d'exploitations, les ateliers, et l'introduction de ces aliments dans les cantines scolaires ont permis la découverte de saveurs souvent oubliées.

Nous avons eu plaisir à recevoir ces enfants qui seront peut-être les agriculteurs de demain.

La richesse de nos échanges nous permet d'espérer d'autres rencontres...

JEAN-MARC VENTURI
Président de la Chambre d'Agriculture de la Haute-Corse

PREAMBULU

ENFANTS ET PRODUITS AGRICOLES D'EXCELLENCE

Les bons produits vont à l'école

L'objectif du projet « Bampé » est de promouvoir la consommation de produits alimentaires locaux d'excellence dans les cantines scolaires. Les enfants découvrent les saveurs de leur terre et le plaisir de consommer des repas les plus sains et équilibrés, et deviennent aussi porteurs de bonnes pratiques alimentaires.

Le projet « Bampé » représente un moyen pour introduire l'éducation alimentaire et l'innovation dans la gestion du service de cantine. Les aliments frais et sains peuvent raconter le territoire et son histoire aux enfants. Avec les produits « 0 km », frais, naturels et sains, l'environnement est protégé et l'économie locale est améliorée.



BAMBINI E PRODOTTI AGRICOLI D'ECCELLENZA

I prodotti buoni vanno a scuola

Bampé promuove il consumo di prodotti agroalimentari locali d'eccellenza presso le mense scolastiche.

I bambini scoprono i sapori della loro terra, consumano pasti più genuini, diventano portatori di buone pratiche alimentari.

Bampé è educazione alimentare e innovazione nella gestione del servizio mensa. Alimenti freschi e genuini raccontano ai bambini il territorio e la sua storia.

I prodotti a « km zero » sono sani, tutelano l'ambiente e migliorano l'economia del territorio.

ROBBA NUSTRALE

Prifaziu	3
Preambulu	4
U pumelu	7
A clementina	11
L'aranciu	17
A mela	25
U chivì	29
A castagna	33
A nuciola	39
L'aliva	43
L'amandula	49
U milone	53
A fraula	57
A pumata	61
U carbusgiu	65
A zucchetta	71
A carotta	75
U mele	79
U brocciu	85
U vitellu corsu	91
L'agnellu è u caprettu	95

U pumelu

Maestru

■ Carta d'identità

Nome scientificu : *Citrus paradisi*

Nome corsu : pumelu

Famiglia : agrumu di a famiglia di e Rutacee

Caratteristiche di u fruttu : hè prудuttu u pumellu da u arburu à frondime persistente chì misura da 3 à 6 m di altu. I frutti atunduliti ponu misurà più di 10 cm di diametru. Sò gialli cù a so carne rossa è pesanu trà 300 è 400 g ma ponu fà ancu 1 chg.



■ Origine

Si cunfonde à spessu u pumelu cù u pumpelmu. U pumpelmu sputicu, chì vene da l'Indunesia è a Malesia, ùn si pò cultivà in a nostra regione, chì i so frutti, ben chì tamantoni (parechji chilugrammi) è gustosi, abbisognanu timperature altissime da ghjugne à maturità..

Hè un altru fruttu isciutu da una bona furtuna quellu pumelu chì ci gode tantu. In u 1693, u capitane inglese Shaddock suminò granelle di pumpelmu in a Barbada. À capitu, u pumpelmu s'ibridò cun un aranciu è cusì nasciò u pumelu.

Fù cultivatu prima u pumelu in a Merica, in i Caraibi, poi in Florida chì si ne trova assai da a fine di u XIX°. Si sparghjè pocu à pocu in Auropa, in Italia è in Ispagna per u più, chì ci si trova e cundizione climatiche propiu bone. Ùn hè ch'è in u 1990 chì l'agricultori isulani si'intressanu à s'agrumu è particularmente à a variità à carne rossa, a « Star Ruby » chì hè a sola à esse splutata in quantità in a nostra isula.

■ Cultura

Hè cultivatu u pumelu nantu à un tarrenu asciutu bè, assuliatu è paratu da u ventu. Fiurisce d'aprile à maghju. U fruttu cresce d'inguernu è si principia à coglie à parte si da u mese d'aprile sine à u mese di maghju. Pò tandu stà quasi un annu u pumelu nantu à u so arburu.

Permette sta particularità di sfrancà si di tene a robba da cantu, si coglie sicondu u bisognu di u mercatu. L'altu vantaghju di u pumellu hè chì hè resistente assai è solu teme i mignoculi è a grandina !

In Corsica, hè cultivatu u pumelu in Casinca et in Piaghja Orientale. Rapisenta u sicondu cumpunente di l'agrumicoltura regionale cù 230 ettari, chì si ne coglie 141. Sò 45 % di l'arburetu corsu e superficie d'agricultura biologica è di conversione.



■ Pomelu è manghjà

Valore nutritivu

U pumelu porta assai vitamine (A, B5 è C), ma dinò minerali, u ramu in particolare.

Modi di cunsumazione

Si ne gode u pumelu in entrata o in dessertu (un mezu pumelone per omu o un chjucu).

Spizzatu in cubi, entre in a cumpusizione di belle insalate di frutti. Sò gustosi anch'elli i suchji di frutti franti.

■ Per andà più in là...

<http://www.alimea.fr/pomelo.html>

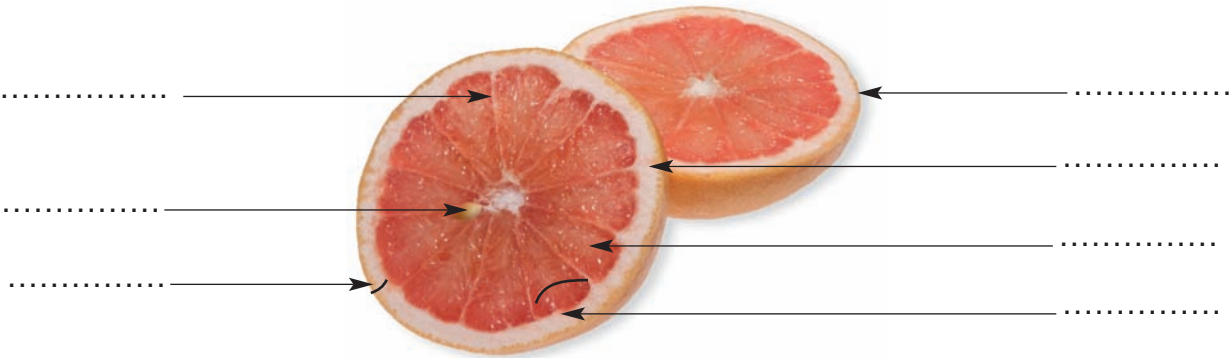
U pumelu

Scularu

■ **Attività I - E parte diverse di u pumelu**

1. Cumpletta e leghjende cù e parole di sottu :

niciola - sprichju - polpa - tramizana - buchja - buchjulu - albedu



2. Accoppia parole usuale è parole sapiente

Parola usuale
Albedu
Buchja
Buchjula
Niciola
Tramizana

Parola sapiente
Enducarpu
Sumente
Epicarpu è Mesucarpu
Mesucarpu
Epicarpu

■ **Attività II - A cultura di u pumelu**

Cumpletta u scrittu.

U pumelu hè u cruciamentu trà un è un

In Corsica, per via di un'assuliata impurtante, hè cultivatu per u più in

Fiurisce l'arburu da..... à Sò maturi i frutti di

Pè i più primaticci, a maior parte di a raccolta si face d'.....

In l'isula, a varietà a più cumuna hè a cù a so bella polpa di culore

U pumelu hè un fruttu riccu in

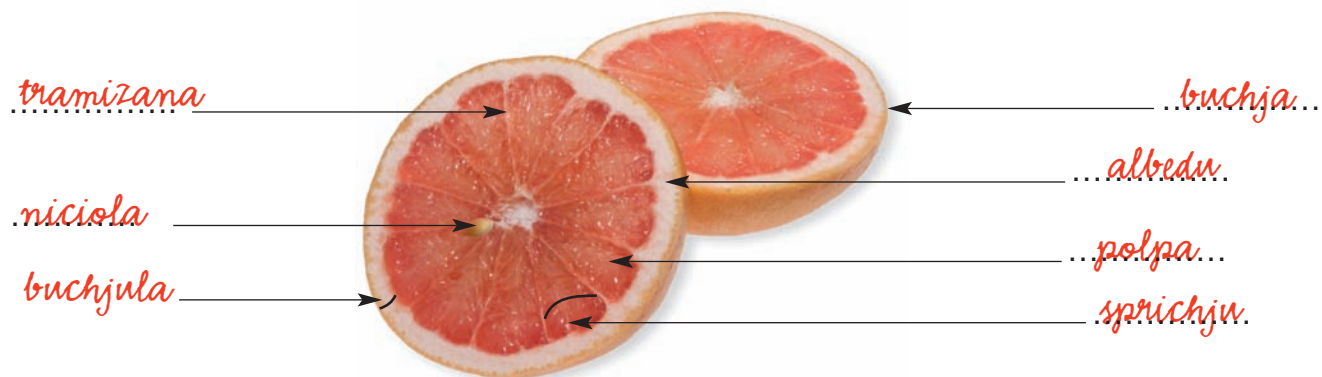
U pumelu

Currizziò

■ Attività I

1. Cumpletta e leghjende cù e parole di sottu :

niciola - sprichju - polpa - tramizana - buchja - buchjulu - albedu



2. Accoppia parole usuale è parole sapiente

Parola usuale	Parola sapiente
Albedu	Enducarpu
Buchja	Sumente
Buchjula	Epicarpu è Mesucarpu
Niciola	Mesucarpu
Tramizana	Epicarpu

■ Attività II

Cumpletta u scrittu.

U pumelu hè u cruciamentu trà un *aranciu*... è un *pumpelmur*...

In Corsica, per via di un'assuliata impurtante, hè cultivatu per u più *in piaghja orientale*...

Fiurisce l'arburu da *aprile*... à *maghju*... Sò maturi i frutti di *maghju*...

Pè i più primaticci, a maior parte di a raccolta si face d' *aprile*...

In l'isula, a varietà a più cumuna hè a *Star Ruby*... cù a so bella polpa di culore *rossu*...

U pumelu hè un fruttu riccu in *vitamine*...

A clementina

Maestru

■ Carta d'identità

Nome scientifico : *Citrus clementina*

Nome corsu : clementina

Famiglia : agrumu di a famiglia di e
Rutacee

Caratteristiche di u fruttu :

cresce a clementina nantu à un arburu di 4 à 6 m di altu, u clementinu, cù e so fronde longhe è sfusulate muscantissime.

Hè un fruttu di mediu calibru (5 à 8 cm di diametru).

Hè faciule à sbuchjà a clementina di Corsica, chì a so pelle, d'un bellu culore arancinu-verde, hè fina è dillicata.

Si scopre tandu una polpa densa è suchjutosa, è senza mancu una niciola. Sò fasciati i so sprichji d'una pilliccina infima salva di filetti bianchi; hè una specificità chì permette ancu di fà coce a clementina di Corsica. Piacenu assai u so suchju frescu è u so gustu acetulu-dolce, chì pare un bombò.



© A. Lescombes-Aprodec

■ Origine

Nasciò a clementina in Algeria, in principiu di u XX^{mu}.

Frate Clément scuprò in u so fruttetu vicinu à Oran, un arburu cù i frutti sfarenti di l'altri agrumi ch'ellu cultivava. In u 1902, in u so onore, fù datu à stu fruttu novu u nome di « clementina ».

Capiimu bè ch'ellu si tratta d'un ibridu, isciutu da u crucimentu casuale trà a mandarina (a « mamma ») è l'aranciu dolce (u « babbu »).

Fù arricatu in Corsica da Don Filippu Semi-dei, in Piaghja Orientale, in u 1925.

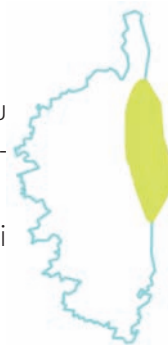


© A. Lescombes-Aprodec

■ Cultura



A clementina hè un fruttu senza niciole, face chì solu si pò avè un novu clementinu di listessa razza insitendu : s'ottenenu tandu frutti listessi in tuttu. À u clementinu li piacenu i tarreni acidi è l'inguerni abbanstanza dolci.



Li porghje a Corsica e cundizione ideale per u so sviluppu.

À puntu chì a clementina di Corsica chì hà un' I.G.P. (Indicazione Geografica Protetta) da u 2007, stà oghje chì hè oghje a sola clementina di Francia.



Si sparghjate a so vendita da a fine d'ottobre à u principiu di ghjinnaghju. Di manera naturale, vene matura a clementina di Corsica in e so rame induv'ella sarà colta di modu manuale.

Femu casu ch'ella hè pruposta à i consumatori guarnita di e so fronde d'un

bel'culore verde : hè da insegnà li bè ch'ella hè bella fresca. Sopra à 1 200 ettari di frutteti, sò 130 à splutà qualchi 500 000 clementini, per una pruduzione da 17 000 à 26 000 tonne.



Sources : AOP "Fruits de Corse"

■ Clementina è manghjà

Valore nutritivu

Ben ch'ellu arrechji poca energia, st'agrumu hè una carta suprana d'inguernu cù cio ch'ellu porghje in vitamine C, « antifatica » è « antiaggressione » di primura. Sò presente anch'elle in u fruttu a provitamina A, e vitamine E è B. Minerali è oligo-elementi compieunu a somma di salute di a clementina.

Modi di cunsumazione

A clementina hè un fruttu frescu di primura. Si manghja natura per u più, in dessertu o da stancià a sete.

Ma i cucinari e sanu accuncia di modu diversu e so virtù.

Cruda : da guarnì e so preparazione, à mezu à insalate cumposte, o ancu cuttrate.

Cotta : da accompagnà u pullame, u porcu, i crustacei, i frutti marini è i pesci, o da a stunente « pulenta di clementine » !

■ Per andà più in là...

<http://www.clementinecorse.fr>

http://www.inra.fr/la_sciences_et_vous/apprendre_experimenter/questions_d_actu/2008/la_clementine_de_corse

A clementina

Scularu



Leghji puru stu scrittu : cusì puderai fà l'attività

Nasciò a clementina in Algeria, in principiu di u XX^{mu}. Frate Clément a scuprò in u so fruttetu. In u 1902, in u so onore, fù datu à stu fruttu novu u nome di « clementina ». Capiimu bè ch'ellu si tratta d'un ibridu, vene à di una razza nova isciuta da u crucimentu casuale trà u mandarinu (a « mamma») è l'aranciu dolce (u « babbu »).

D'un bellu colore arancinu-verde, fina è dillicata, hè faciule à sbuchjà a clementina di Corsica. Hè ancu stunente di scopre una polpa senza mancu una niciola, densa è suchjosa. Sò deci i so sprichji.

A clementina fù arricata in Corsica da Don Filippu Semidei, in u 1925.

Ci si truvò e cundizione ottime di u so sviluppu è oghje chì hè oghje stà a sola clementina di Francia ! A clementina di Corsica cunnosce un'I.G.P. (Indicazione Geografica Protetta) da u 2007, vale à di una ricunniscenza ufficiale.

Sopra à 1 200 ettari di frutteti, sò 130 à splutà qualchì 500 000 clementini, per una pruduzione da 17 000 à 26 000 tonne.

Vene matura a clementina di Corsica in e so rame induve ella sarà colta di modu manuale. È sì ella hè pruposta à u cunsumatore guarnita di e so fronde d'un bel'culore verde, hè da insignà li ch'ella hè bella fresca.

Pruteine ùn ne hà tantu è tandu arrega pocu energia, st'agrumu hè una carta maestra d'inguernu cù cio ch'ellu porghje in vitamine C, « antifatica » è « antiagressione » di primura.

■ Attività I - Culurisci e pruposte chì trattanu di a clementina

hà parechje niciole

hè spessa a so pelle

hè carca à vitamina C

vene matura nantu à l'arburu

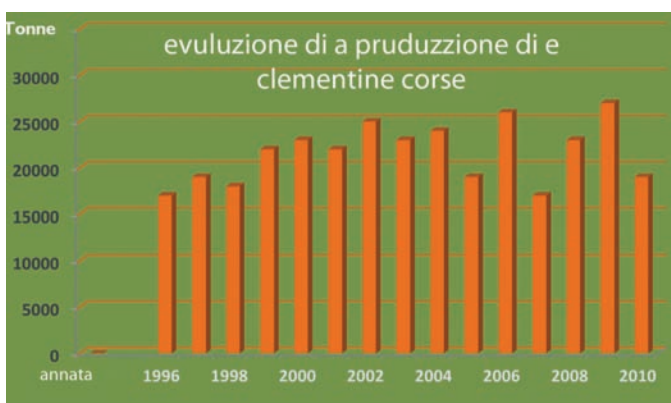
hè un fruttu ibridu

hà un culore arancinu unitu

hà avutu l'apellazione IGP

hè carca à pruteine

■ Attività II - Dopu studiatu stu graficu, chì poi di di a pruduzione di clementine corse per i 10 ultimi anni ?



M'arvechi

■ Attività III - Inchjerchja e pruposte bone

1. A clementina hè

- A. Un fruttu trupicale B. Un agrumu C. Un achenu

2. Si cunnosce a clementina da :

- A. Quasi 110 anni B. Quasi 500 anni C. Sempre

3. induve nasciò a clementina ?

- A. In Corsica B. In Alimagna C. In Algeria

4. Quale hè chì scuprò a clementina ?

- A. M. Semidei B. Frate Clément C. M^{ma} Clementini

5. Quale hè u babbu di a clementina ?

- A. Frate Clément B. A mandarina C. L'aranciu

6. Quantu ne hà niciole a clementina ?

- A. 0 B. 5 C. 12

7. Quantu ne hà sprichji a clementina ?

- A. 2 B. 5 C. 10

8. In chì regione francese si face clementine ?

- A. In Brittagna B. In Corsica C. Tutte

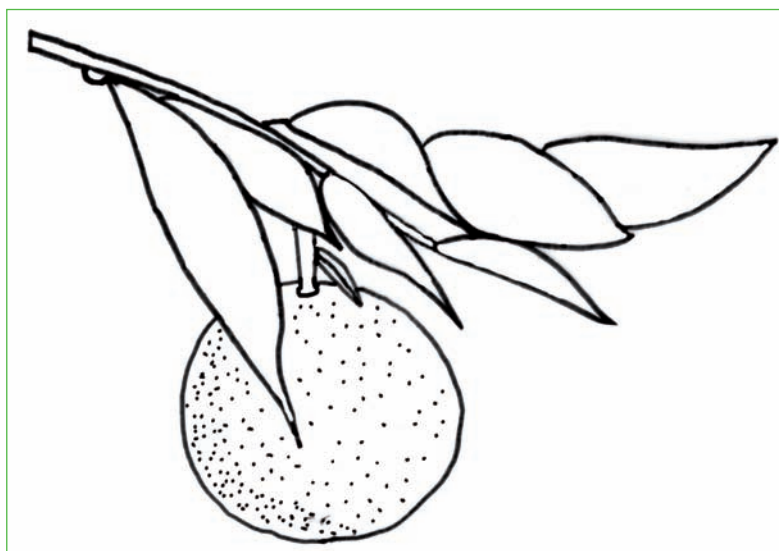
9. Clementine quantu si ne produce à l'annu ?

- A. 2 600 tonne B. 26 000 tonne C. 260 000 tonne

10. Si vende a clementina

- A. Franca di e so fronde B. Franca di a so pelle C. Cù e so fronde

■ Attività IV - Culurisci issa fiura di clementina



A clementina

Currizziò

■ Attività I

hà parechje niciole
hè spessa a so pelle
hè carca à vitamina C

vene matura nantu à l'arburu
hè un fruttu ibridu

hà un culore arancinu unitu
hà avutu l'apellazione I.G.P
hè carca à proteine

■ Attività II

M'arvecu chì ùn hè micca regolare a pruduzione. Variaghja d'un
annu à l'altu.....

■ Activité III

- | | | |
|---------------------|----------------------|---------------------------------------|
| 1. B. Un agrumu | 2. A. Quasi 110 anni | 3. C. In Algeria |
| 4. B. Frate Clément | 5. C. L'aranciu | 6. A. 0 7. C. 10 |
| 8. B. In Corsica | 9. B. 26 000 tonne | 10. C. Cù e so fronde |



■ Attività I

hà parechje niciole
hè spessa a so pelle
hè carca à vitamina C

vene matura nantu à l'arburu
hè un fruttu ibridu

hà un culore arancinu unitu
hà avutu l'apellazione I.G.P
hè carca à proteine

■ Attività II

M'arvecu chì ùn hè micca regolare a pruduzione. Variaghja d'un
annu à l'altu.....

■ Activité III

- | | | |
|---------------------|----------------------|---------------------------------------|
| 1. B. Un agrumu | 2. A. Quasi 110 anni | 3. C. In Algeria |
| 4. B. Frate Clément | 5. C. L'aranciu | 6. A. 0 7. C. 10 |
| 8. B. In Corsica | 9. B. 26 000 tonne | 10. C. Cù e so fronde |

■ Carta d'identità

Nome scientificu : *Citrus sinensis*

Nome corsu : aranciu

Famiglia : agrumu di a famiglia di e Rutacee



Caratteristiche di u fruttu :

Esistenu duie razze d'aranciu :

- u stuppone (parola francese : « bigarade ») più chjucu chè l'aranciu dolce, hà una buchja rugghjcosa è una polpa acida è amara. Cuntene niciole in quantità. I so fiori (e zàgare) sò più grandi è più muscanti chè quelli di l'aranciu dolce.
- l'aranciu dolce, chì presenta una diversità tamanta di forme è di gusti.

E so razze si spartenu in 4 gruppi :

- i Navel, chì si cunnoscenu à u so billicu, uppostu à u so pidonculu. E razze di Navel sò i primi aranci di stagione. U so culore (buchja, polpa è suchju) hè arancinu sanu sanu ;
- i biondi, di culore arancinu ;
- i sanguini, chì sò razze culurite cù a buchja è/o a polpa è u suchju rossi in tuttu o in parte ;
- i tardivi chì sò arancini di culore.



■ Origine

L'aranciu hè nativu di China.

Si pò sfarinzià dui stradoni di penetramentu di stu fruttu in Europa :

Purtatu da i Persi à l'Arabi ver' di l'annu mille, l'aranciu amaru (u stuppone - « bigarade », nome scientificu : *citrus aurantium*) fù purtatu da a Palestina à a Sicilia da i Cruciati, è da quì fù spartu. A so cultura in Europa hè cusì bella più vechja chè quella di l'aranciu dolce.

L'aranciu dolce, ellu, fù scupertu in China à u ^{xv}^{mu} seculu da marinari portughesi è intruduttu in Ispagna è à u Portugallu. A stesa di a cultura di l'aranciu principia quì.

In Corsica, induve ella hè vechja assai a tradizione di cultura di l'agrumi, l'aranci avianu un postu maestru in i frutteti antichi ideati pè una vita in autarchia.

■ Cultura

A cultura si scumparte nantu à a meza annata : si trovanu i Navel da mezu ghjennaghju à u principiu di marzu ; i biondi sò colti d'inguernu, chì currisponde à a piena stagione ; i sanguini di mezu ferraghju à mezu aprile ; in fine, i tardivi compieunu a stagione di veranu.

Cum'ellu ùn hè un fruttu fragile l'aranciu, si cunserva parechji mesi in camera freta. Pò cusi esse cummercializatu bellu dopu à a so raccolta. In quantu, l'emisferu nordu (Spagna, Italia, Maroccu pè u più) ùn basta pè un annu sanu di cunsumazione. D'estate è di vaghjime, l'aranci venenu soprattuttu da l'emisferu suttanu. Cù una superficie d'una vintena d'ettari classificati, è listessu in pruduzione indipendente, l'aranciu corsu raprisenta un vulumu pocu paragonatu à a clementina o u pumelu.

È puru, l'aranciu hè bellu adattu à i nostri terreni è à u nostru clima. Hè cusì ch'elli portanu tutte e razze d'aranciu dolce l'anziani frutteti corsi. Tandù, s'ellu ùn tene u so ranghju oghje l'aranciu in Corsica, hè per via di u so prezzu di vendita chì ferma troppu bassu da assicurà una rendita vitale à l'arburicultori.



■ Aranciu è manghjà

Valore nutritivu

A virtù principale di l'aranciu hè a so grande purpurione di vitamina C. Inzuccheratu ma poveru in calurie, porta dinù minerali è oligo-elementi (putassiu).

Modi di cunsumazione

Sprimutu, l'aranciu dolce rigala tutte e so virtù in suchju di fruttu.

Sanu, si gusta in fine di ripastu o da spuntinu.

Aduprate a buchja di l'aranciu, razzicata o intagliata, in cucina, in pastizzeria, da fà tisane...

In quantu à l'aranciu amaru, s'ellu ùn si cunsuma fresca, hè ricircatu assai per fà cunfitture è marmelate.

A buchja di u stuppone vene in cumpostu pè i sciroppi amari d'aperitivu, i liquori è u rinumatu Cap Corse.

E zacare sò ancu aduprate in profumeria : si ne caccia l'acqua di fior d'aranciu.



■ Per andà più in là...

<http://www.alimea.fr/orange.html>

http://www.corse.inra.fr/l_inra_en_corse

L'aranciu

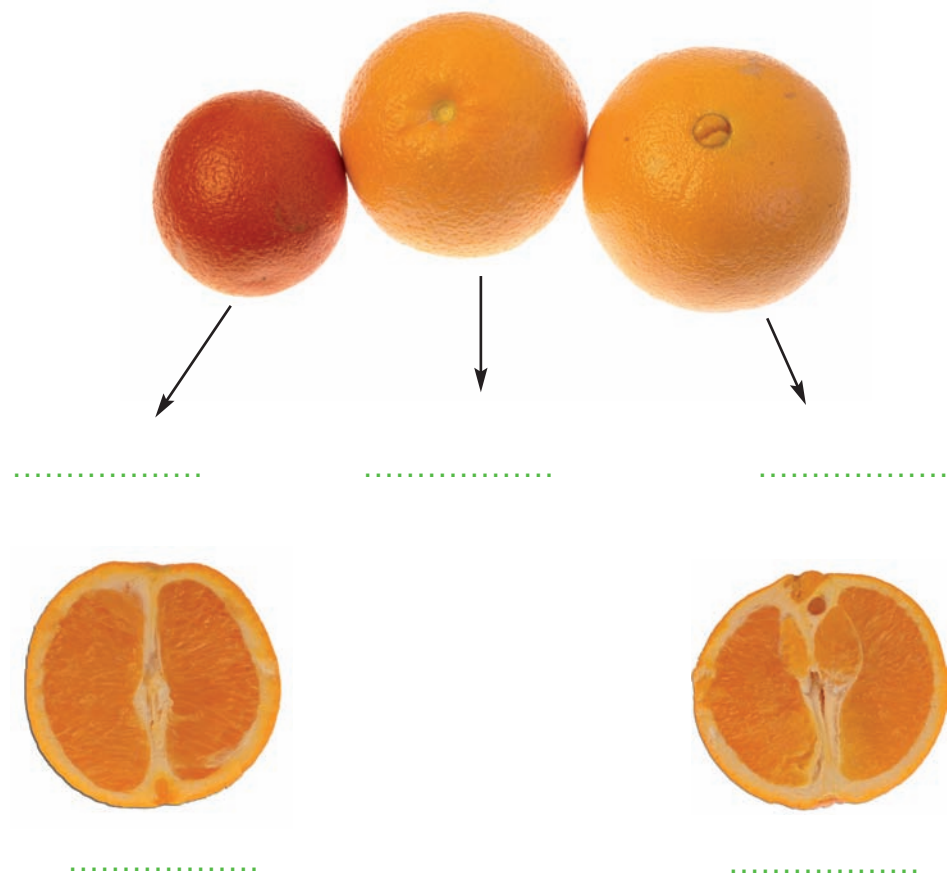
Scularu

■ **Attività I - 1. Leghji u scrittu**

Certe varietà sò senza niciole cum'è per indettu l'aranciu Navel. L'altri anu una polpa rossa cum'è l'aranci sanguini. L'aranciu Navel hè caratterizzata da un sicondu ciculu di stimme chì caghjona a furmazione d'un aranciu chjucu chjucu à l'internu di l'aranciu grossu.

2. Ricunnosci a razza d'aranciu raprisintatu

aranciu biondu - aranciu sanguinu - aranciu Navel



■ **Attività II - Assegna e caratteristiche à l'aranciu bonu**

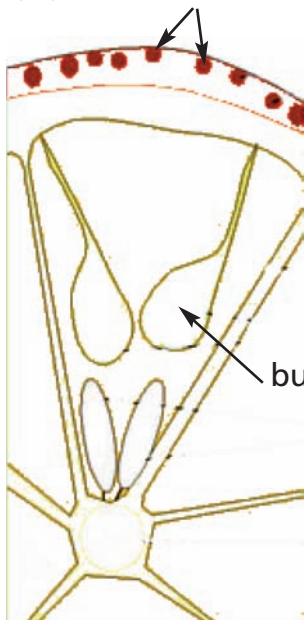
biondu - pè a marmelata - chjuchettu - suchju inzuccheratu - amaru - sanguinu - fruttu di tavulinu - per l'acqua di zacara - vene da e Cruciate - cù u billicu

Aranciu dolce	Aranciu amaru
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

■ Attività III

Aghjova ti di i schemi per cumplettà l'incrucittimi. (Sò di menu sapiente e parole).

ghjandule à essenza



buscichella pulputa

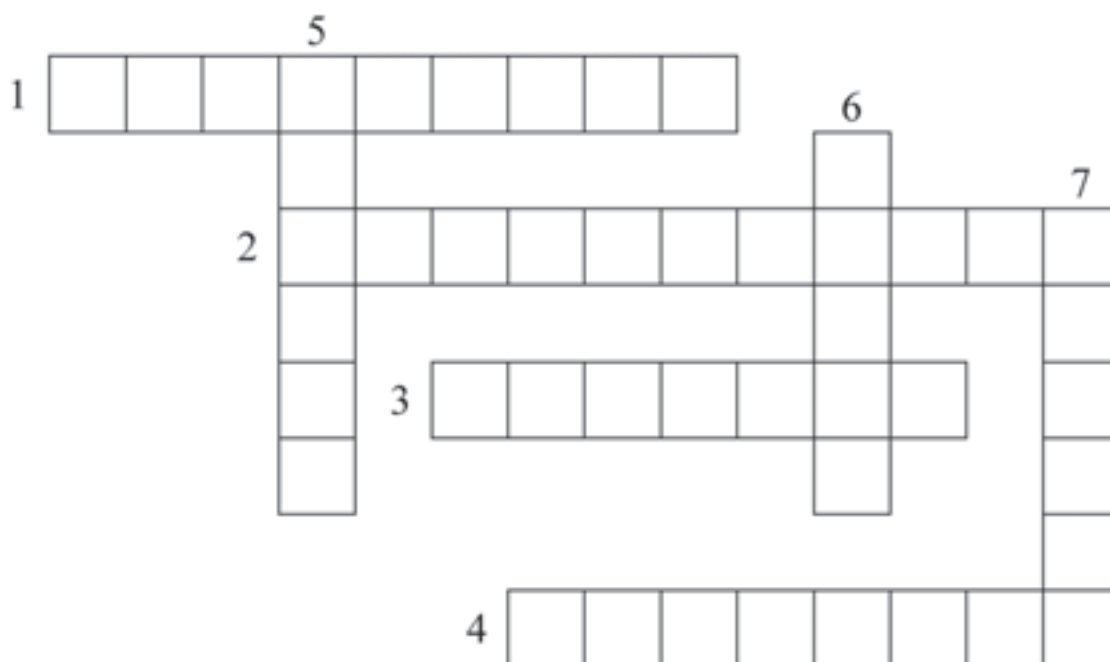
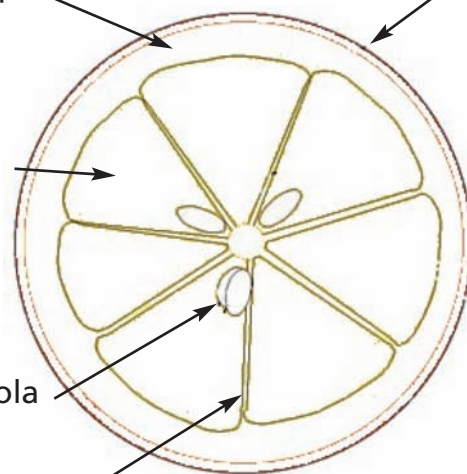
mesucarpu

epicarpu

pallotta carpillara

niciola

enducarpu (pelle fina)



URIZONTALE

VERTICALE

1. Hè à essenza !
2. Pulputa in core di u sprichju
3. Scambia u so numaru sicondu e razze
4. Pallota carpillara

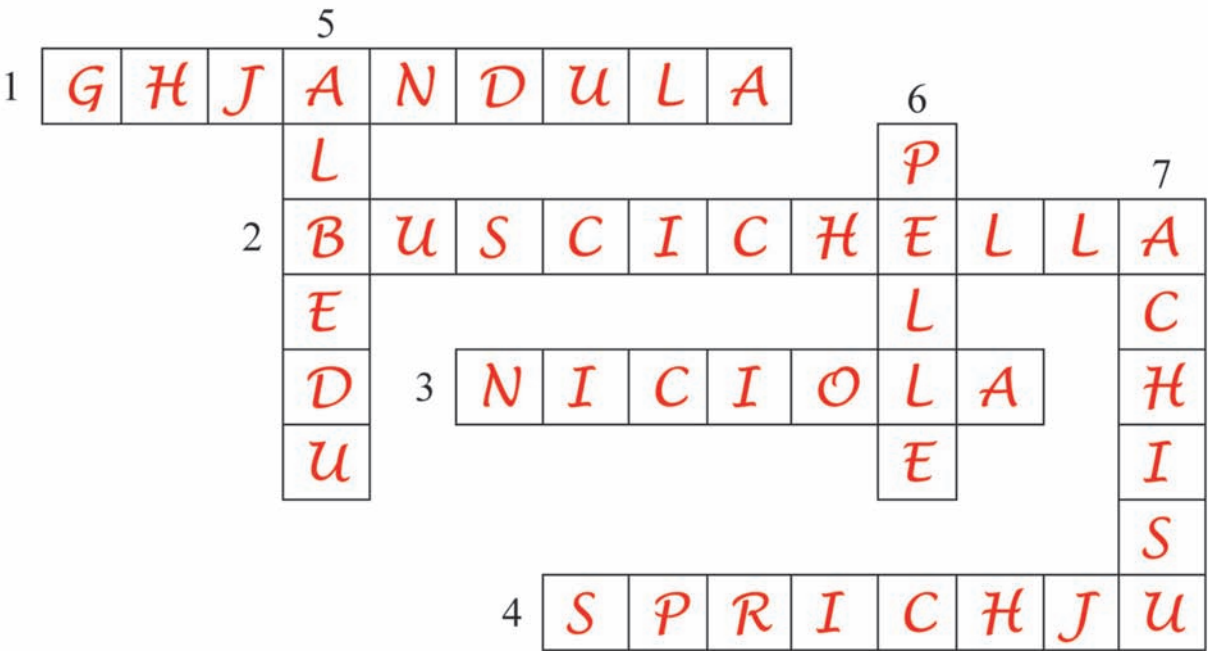
5. Mesucarpu
6. Fina, hè a tramizana
7. Parte centrale di l'aranciu

■ Attività I - 2. *sanguínu - biondu - Navel*
biondu - Navel

■ Attività II

Aranciu dolce	Aranciu amaru
<i>biondu suchju inzuccheratu sanguínu fruttu di tavulinu cì u billicu</i>	<i>per a marmelata chjuchettu amaru per l'acqua di zacara vene da e Cruciate</i>

■ Attività III



A mela

Maestru

■ Carta d'identità

Nome scientificu : *Malus pumila*

Nome corsu : mela

Famiglia : fruttu di a famiglia di e Rosacee



■ Caratteristiche di u fruttu :

E razze tale u *Malus* sò arburelli cù e so fronde alterne caduche, à spine pè certe.

À quandu aperti, i fiori bianchi, rosi o rossi, sò belli decurativi. Si cunnoscenu à u so uvariu à 2 o 3 pallotte.

U melu domesticu, dettu melu cumunu, hè una razza d'arburu à frutti cù circa dinò 20 000 razze.

Misura trà 2 è 15 metri, si pò putà o lascià à u ventu. Fiurisce di maghju (fiori rosi) è dà i frutti acitosi (mele da fà u cidru) o dolci (mele da manghjà).

Hè un fruttu bellu complessu a mela : à tempu « veru fruttu » in quantu à u ruzzicone cù e naciole (sò l'organi ripruduttori, si ne conta 10 u più spessu), è « falsu fruttu » in quantu à a polpa chì vene da u ricettaculu di u fiore.

In Corsica, si ponu mintuvà, frà altre, e razze Golden, Chantecler, a Reinette grisgia, a Granny Smith verde, e Gala, Pink Lady, Fuji, Reine des Reinettes rosse, ecc.



■ Origine

L'origina di u melu fù accertata solu in lu 2001. Oghje si sà, per via di l'analisi di l'ADN, chì una razza asiatica, *Malus sieversii*, hè l'antica di u nostru melu cumunu, *Malus pumila*. Quella hè una razza endemica di a zona chì vada da i Balcani à u nordu di e muntagne di l'Altai. Hè cusì chì u melu sarebbe natu nantu à a Terra 60 milioni di anni fà !

Hè autuctonu u melu in Auropa, massimu in Francia, induv'ella hè accertata a so presenza dipoi l'alta Antichità. Longu à i seculi, anu migliuratu a cultura di u melu i pruduttori, è oghje hè ammaestrata bella bella.

■ Cultura

Ci sò i miraculi di meli in Francia, per via chì vene facile à mantene li è à cultivà li.

Pò campà più di 100 anni u melu cumunu, ma l'arbori di i frutteti posti nantu à i portinsettu nani si rimpiazzanu ogni 15 anni, chì tandu sò menu fecondi. L'arbori di fustu altu ponu prудuce i frutti finu à i 30 anni.

Hè megliu à pone un melu di vaghjime, da chì ellu si arradicheghji bè nanzu à l'invernu.

Da favurizà a fruttificazione, ci vole à putà lu in core d'inguernu, quandu ellu ùn cotra più fora.

Di recula, ùn si riprудuce da per ellu u melu. Per ciò, ci vole à pone dui meli à tempu da permette a fecondazione è a fruttificazione.

In Corsica, si coglienu e mele da u mese di agostu à u mese di ferraghju.

Sò 5 i pruduttori professionali à fà parte di u settore ; u fruttetu totale hè di 30 ettari per una pruduzione di 600 tonne à l'annu.



■ Mela è manghjà

Virtù nutritive

A mela aiuta à nutrisce si bè, è si pò manghjà longu à l'annu, per l'energia o pè u piacè.

Ùn hè tanta calorica a mela (circa 80 calurie), è hè bella equilibrata in quantu à i micronutrienti (fruttosiu, magnesiu, potassiu, vitamina C, pulifenoli). Cù 2 o 3 mele à ghjornu, si pò ancu fà calà u culesteru sanguinu è stabilizà a glicemia.

Modi di cunsumazione



A mela si pò scucinà à modu casanu di ogni ghjornu, ma dinò pè una scucina più ricercata, o puru pè spuntinà.

Puru cruda o cotta, u so sapore si cunface cù u pullame, u « *foie gras* » o i sangui.

Si cunface sopra à tuttu cù a pastizzeria (torta, crumble, frittella, crustula), cotta (« *compote* ») è in cunfittura.

In fine, si pò ramentà chì cù e mele si face u suchju, u cidru è l'alcolu.

■ Per andà più in là...

<http://apfecorse.com/article-id-3-pomme.html>

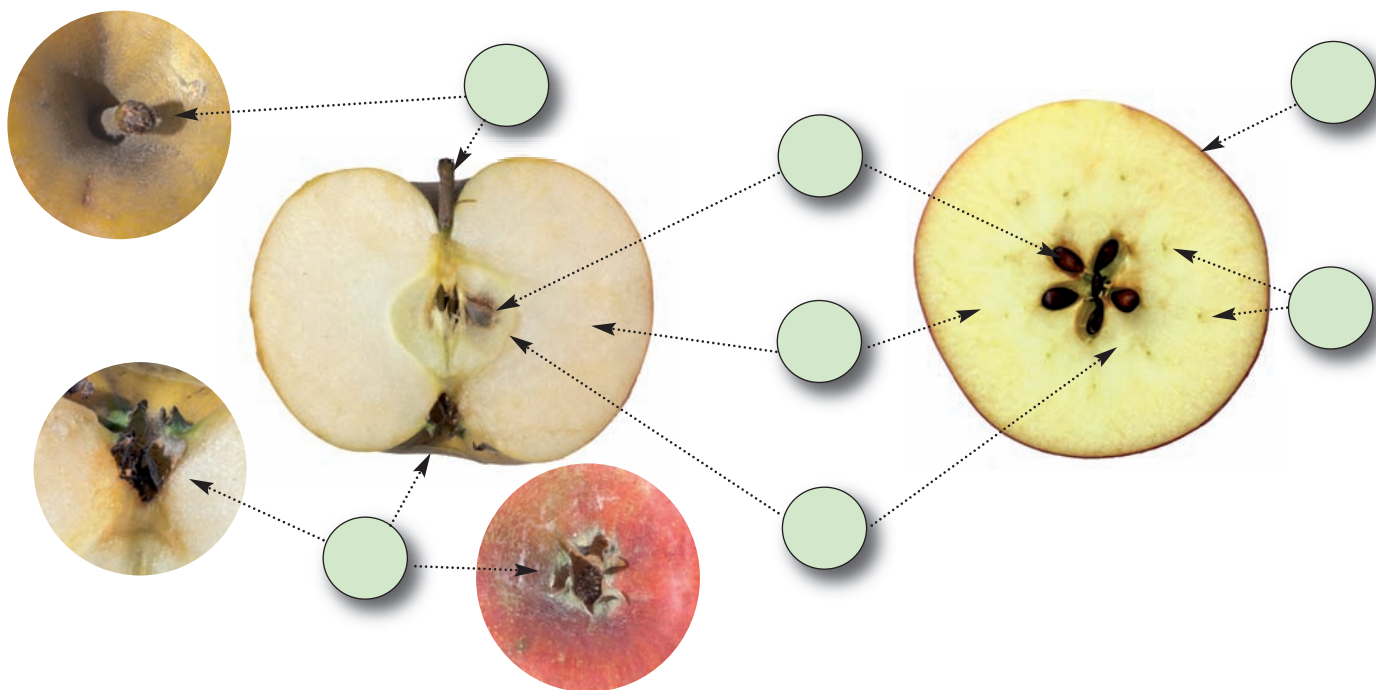
■ **Attività I - E parte diverse di a mela**

1. Leghji puru issu articulu

In fatti, ùn si cunsuma chè l'inguttupu di u fruttu. Custituitu da u cuncettaculu divintatu pulputu (a « polpa » in parole usuale), a si para una pelle bella dura.
à mezu, u fruttu-veru hè fattu à 5 carpelle. E sumente, o niciole, sò cozze ind'è isse pallotte chì a pareta currisponde à l'endocarpu di i carpelli, puru cinti dentru à u mesocarpu. Hè detta issa parte « ruzzicone ».
Nantu à una sezione trasversale, si videranu i fasci cunduttori, in deci.
Una sezione lungitudinale, farà vede ella u picciolu da un latu è da l'altru e stampe di i sepali incaspati.

2. Annota issi ritratti cù i numari da currisponde incù i termini :

1 : fasci cunduttori - 2 : stampe di e pezze fiurale - 3 : mesocarpu 4 : picciolu - 5 : cuncettaculu divintatu pulputu - 6 : pelle - 7 : sumente



■ **Attività II - E variità diverse di e mele**

1. Dà 2 nomi di mele sicondu u so culore

Rosse	Gialle	Verde

2. Chì hè insignata da a spreSSIONE « mela à cultella » ?

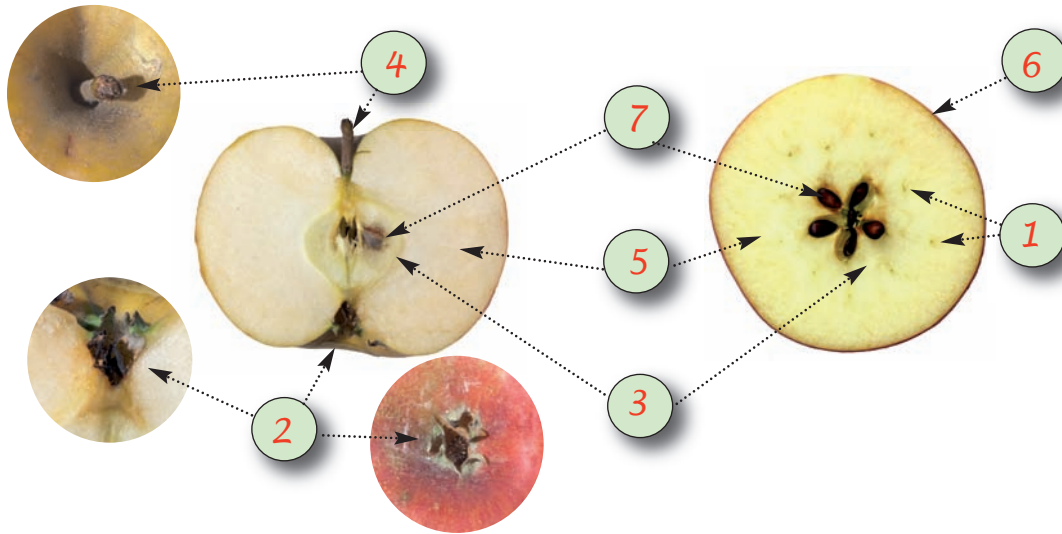
.....

.....

A mela

Currizziò

■ Attività I

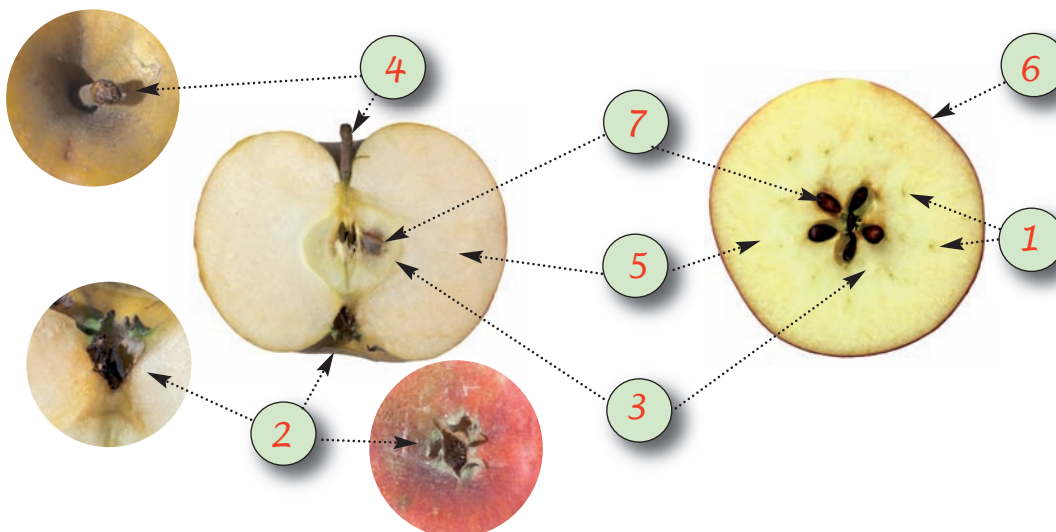


■ Attività II

1. Rosse : *Red Chief - Pink Lady - Royal gala - Fuji ...*
Verde : *Golden - Tentation ...*
Gialle : *Granny Smith - Reinette ...*
2. *Si dice di una mela chi omu pò manghjà schietta schietta, senza mancu fà la cosce*



■ Attività I



■ Attività II

1. Rosse : *Red Chief - Pink Lady - Royal gala - Fuji ...*
Verde : *Golden - Tentation ...*
Gialle : *Granny Smith - Reinette ...*
2. *Si dice di una mela chi omu pò manghjà schietta schietta, senza mancu fà la cosce*

■ Carta d'identità

Nome scientificu : *Actinidia deliciosa*

Nome corsu : chivì

Famiglia : fruttu di a famiglia di l'*Actinidiacee*



Caratteristiche di u fruttu :

L'*Actinidia* hè un generu di liana cù e fronde caduche, è trisciulosa tale a vigna, vale à dì chì ella hè longa, flessibile è rampicante. Pò misurà finu à i 5 o i 10 metri. Di recula, si puta trà 2 è 3 metri di lunghezza.

U chivì hè un bacu longu ; pò misurà 8 centimetri di lunghezza è pisà da 50 à 120 grammi. Hà a polpa color' smeralda, fibrosa è inzuccherata. In dentru ci hè una centinaia di granelli neri manghjatoghji, in tornu à una parte giallogna in core di u fruttu.

A buchja neroghja è laniccosa si pò manghjà, puru sì, per u più, a ghjente si manghjanu mundatu u fruttu.



■ Origine

Era prima chjamatu « gruseglia di China », postu chì vene da stu paese. A pruduzione da u cumerciu principiò in u 1940 in Nuvella Zelanda. U so nome venerebbe da quellu di u chivì, l'acellu simbolicu di u paese, per via di a so pella quasi listessa : anu pensatu à dà li un nome chì pudessi favorizà a spurtazione.

Ghjunse in Corsica à principiu di l'anni 70 in a Piaghja Orientale è a so pruduzione criscì in furia in l'80. 10 anni dopu, eranu 1500 l'ettare sfruttate, per via chì a ghjente ne dumandava sempre di più è chì u clima è a terra eranu à prò di a so cultura.

È puru, per via di l'offra mondiale sempre crescendo, i prezzi calonu di manera trimenda è i produttori di u locu ebbenu assai difficoltà. Oghje, sò 3 volte menu sparte e terre coltivate ch'è 20 anni fà.

■ Cultura

Per cresce bè, l'*Actinidia* si deve cultivà à umbria, à u frescu. Òn ci vole micca à mette lu troppu à u sole quandu ellu hè giovanu. Quandu elli gonfianu i buccioni, versu a fine di ferraghju, ci vole à parà lu da u cotru.

Hè un arburu di sottuboscù chì ci vole à parà da u ventu forte.

Di recula, l'*Actinidia*, cume tutti i piantini simili, i danu i piantini femini per fecondazione. Un piantinu maschju pò fecondà sei piantini femini cù l'amacu di i so fiori.

Hè difficiule a pullenizzazione di u chivì, perchè i so fiori ùn attiranu tantu l'ape. Hè per quessa chì certi pruduttori facenu a pullenizzazione di manera artificiale è chì di altri mettenu i bugni in i chjosi. Una parte impurtante di a fecondazione hè fatta da u ventu.

Ci vole à putà lu subbitu dopu chì elle fussenu cascate e fronde, trà dicembre è ferraghju. Cusì puderanu nasce i cacci novi, chì i frutti si facenu solu nantu à i cacci di l'annu.

L'*Actinidia* ùn cunosce nè malatia nè mignocu parassiti.

Si omu coglie i chivì di vaghjime, teneranu finu à l'estate.

A raccolta si face trà a fine di ottobre è a metà di nuvembre.

Da chì ellu avessi u massimu di zuccaru, ci vole à coglie u chivì u più tarde pussibile, in fine di u vaghjime, nanzu à u primu cotru, o dopu dopu.

In u 2010 eranu 64 e spluttazione, sparte nantu à 450 ettari, trà a Casinca, a Castagniccia, a Costa Verde è a Piaghja Orientale .



■ Chivì è manghà

Valore nutritivu

U chivì hè u fruttu più riccu in micronutrimenti. Cuntene di più vitamina C ch'è l'aranciu, è basta à manghjà un fruttu solu per copre i bisogni di a ghjurnata.

Cuntene ancu e vitamine A è E, u calciu, u magnesiu, u potassiu, u zingu, u ferru, u ramu è dinò u fosforu.

Cuntene due volte più pulifenoli ch'è u vinu, ciò chì ne face u fruttu cù l'attività contrussidante più alta.

Modi di cunsumazione

Si pò manghjà u chivì da dulciumu, natura o cù un cundimentu dolce.

Si sceglie cù a buchja soffice ma micca troppu molle. Hè megliu à piglià li duri duri à u mercatu è fà li maturà à a temperatura di a casa : si puderanu tene 10 ghjorni.



■ Per andà più in là...

<http://www.alimea.fr/kiwi.html>

<http://www.ctifl.fr>

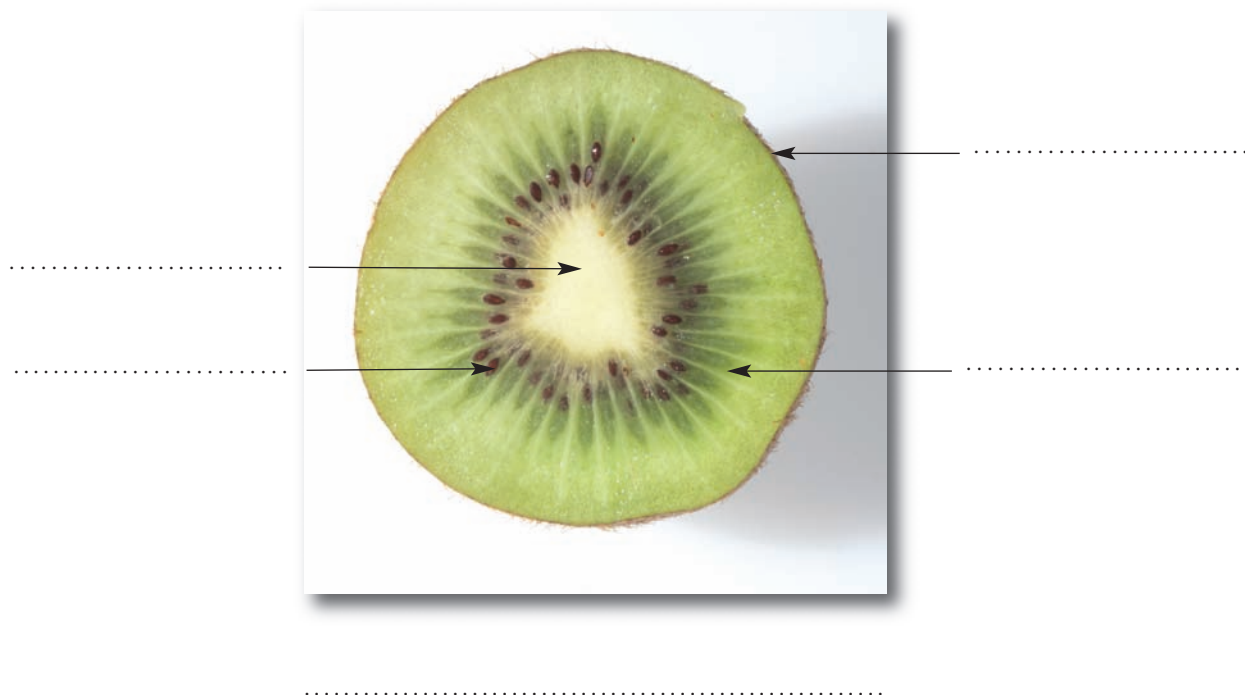
■ Attività I - U fruttu

1. Scegli u titulu bonu pè a fiura

a. sezione longitudinale di chivì - sezione trasversale di chivì

2. Cumpleta cù e leghjende

sumenta - core - pallota carpillara - buchja



■ Attività II - Intornu à u chivì

Inchjerchja e risposte bone

1. Si chjama anch'ellu « kiwi » :
- A. : un ricciu di China
 - B. : un acellu di Nova Zelanda
 - C. : un pesciu d'Uceania

2. U chivì vene :
- A. : da China
 - B. : da Nova Zelanda
 - C. : da Noa Guinea

3. Era dettu u chivì :
- A. : « gruseglia di China »
 - B. : « rubu di Giappone »

Inchjerchja u nome di e 2 regione chì producenu u più i chivì

Circondi bastiacciu - Piaghja Orientale - Casinca - Sartinese - Balagna

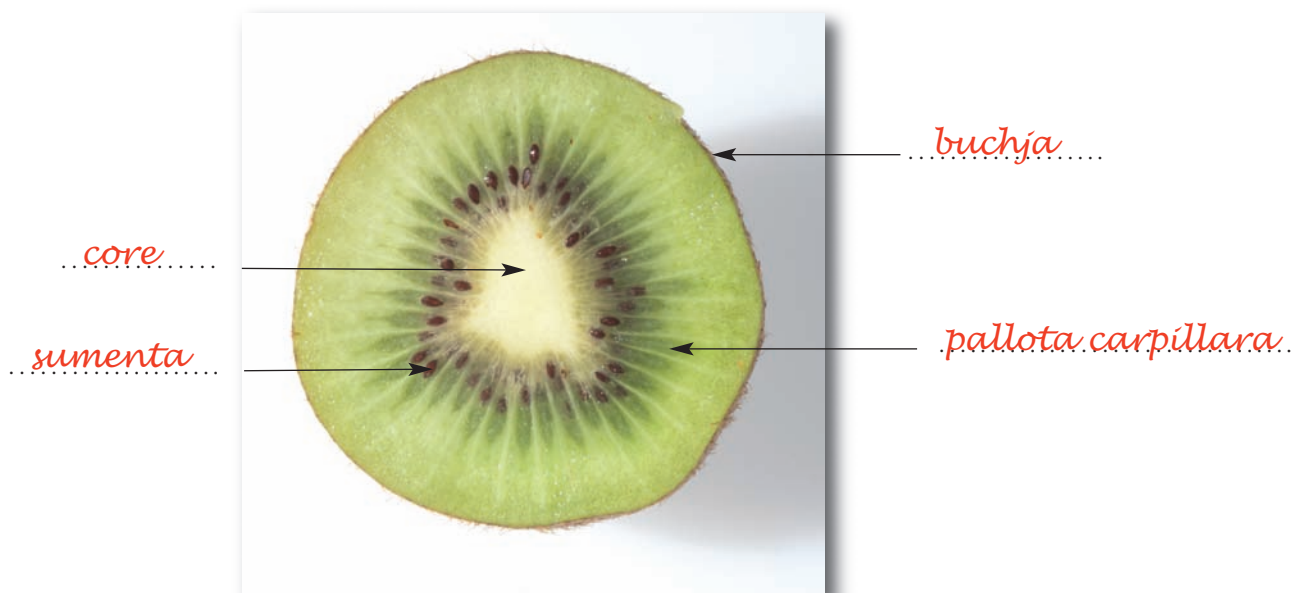
■ Attività I

1. Scegli u titulu bonu pè a fiura

a. sezione longitudinale di chivì - sezione trasversale di chivì

2. Cumpleta cù e leghjende

sumenta - core - pallota carpillara - buchja



.....Sezzione trasversale di chivì.....

■ Attività II

Inchjerchja e risposte bone

1. Si chjama anch'ellu « kiwi » :
A. : un ricciu di China
B. : un acellu di Nova Zelanda
C. : un pesciu d'Uceania
2. U chivì vene :
A. : da China
B. : da Nova Zelanda
C. : da Noa Guinea
3. Era dettu u chivì :
A. : « gruseglia di China »
B. : « rubu di Giappone »

Inchjerchja u nome di e 2 regione chì producenu i chivì

Circondi bastiacciu - Piaghja Orientale - Casinca - Sartinese - Balagna

A castagna

Maestru

■ Carta d'identità

Nome scientificu : *Castanea sativa*

Nome corsu : castagna

Famiglia : fruttu seccu di a famiglia di e *Fagacee*

Caratteristiche di u fruttu : hè prudutta a castagna da un arburu altu di 25 à 35 m, cù fronde cascaticce, longhe è dintate.

E castagne sò *achenì*, frutti secchi d'un bel culore brunu russicciu.

Sò accolte in duie o trè in u so inguttuppu prunicosu (gricciu o ghjicciu), è nentru, ùn s'appiccica micca a grana à u chjoppulu (o buchja) - (nome sapiente : *pericarpium*).

Sò mintuvate 50 varietà corse di castagne (insitina, rossula, orezzinca, minuta, campanese, ariata...).

Sappiate chì si dice « *marrone* » in vece di « castagna » quand'è a polpa di u fruttu hè sana sana.



■ Origine

In Corsica, saria cunnisciutu u castagnu da l'Antichità ... ancu puru s'elli anu trovu e so stampe vicinu à u lavu à Crena, vechje di più di 7 000 anni !

Ma bisogna ad aspittà i *xvi* è *xvii*^{mi}, cù l'urinanze di a repubblica di Genuva, per inizià una sfruttera à l'ingrossu di u castagnetu. Tuccava tandu ad ogni pruprietariu à pone, in più di a vigna, 4 essenze arburine à l'annu (castagnu inclusu), o si pagava una amenda. U scopu era, à paru, di prудuce a legna da Genuva è di dà i mezi à e pupulazione isulane di resiste à a caristia.

S'arburu pruvindenziale acquista tandu u so cognome d' « arburu à pane », postu ch'ellu era a basa di u so manghjà pè i Corsi.

In u *xx*^{mu}, a guerra di u 14, l'esùdu rurale è u fattu chì l'arburu fussinu tagliati in grossu, per fà inchjostru pè a stampa è tinta pè cuncia e pelle, detinu una bella ferma à a sfruttera di i castagneti.

■ Cultura

Arburu di meza muntagna, à u castagnu li garbanu e terre silicose, l'istatine calde è i sittimbrini acquosi. Per disgrazia, u strazianu aspezzu parassiti tremendi (cancaru, *cinipide*, inchjostru). Sbuccianu e prime castagne à mezu ottobre.



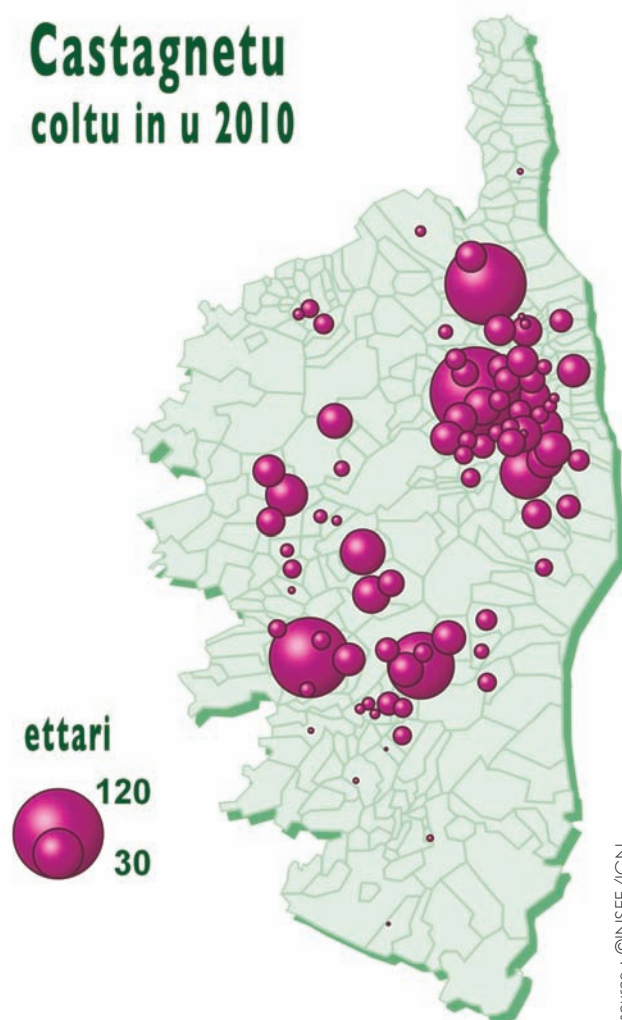
Nantu à una stessa rama, si vedenu i fiori (a tramula) maschili è femminili. Ci hè l'obligu di una pollinazione « cruciata » cù i castagni vicini, hè tandu di primura a

parte di l'ape.

Crescenu à tempu i trè fiori di a parte femminile (nome sapiente : *cyme*). U gricciu, criscendu ancu ellu, i si inguttuppa tutt'à trè : hè perciò ch'ellu cuntene trè grane in fine di sviluppu. I gricci sgrignanau, cappiendu e castagne.

Ancu s'elli sò à l'abbandonu tanti castagneti, si conta in Corsica circa 100 castaneicultori, per u più in u Cismonte (Castagniccia). Racoglienu 1200 tunnilate di castagne per dà 250 tonne di farina castagnina.

Castagnetu coltu in u 2010



■ Castagna è manghjà

Valore nutritivu

Hè più cà ricca in zuccari lenti (glucidi) è in fibre. Ma hè a so prupurzione alta in magnesiu, in ramu, in vitamine E è B chì ne face una carta maestra pè a salute.

D'altronde, a farina castagnina hà pruprietà contru à l'allergie, chì di u glūtine ùn ne cuntene stampa. Invece di i prudutti cacciati da a farina di granu, a ghjente intulerente à u glūtine pò aduprà quelli castagnini (pane, pasta, biscotti, biscottini...).

Modi di cunsumazione

Di tradizione, à mezu stagione, si manghja fasgiolata (fasgiole) o bullita (ballota o pilata). A maior parte di l'annata, hè... da a farina. Tandù, pulenda, brilluli (o granaghjoli), pisticcine (o nicci) sò appruntate pè i bocchifini.

Ci hè ancu una bella scelta di prudutti derivati : licore, acquavita, biera, ma soprattutto cunfittura, crema castagnina, bombò, biscotti è *marrons glacés* (labellu *Dolci Corsi*). Facenu elli un offerta diversa è savurosa.

■ Per andà più in là...

<http://www.aocfarinedechataigne.com>

A castagna

Scularu

■ Attività I - E diverse parte di a castagne

1. Leghji puru stu scrittu :

Da ch'ellu si formi u fruttu, bisogna chì l'āmacu caschi annantu à u stigma (spezia di tubu in punta à u fiore femminile). [...] Sò accolte in duie o trè in u so inguttuppu prunicosu (gricciu), è nentru, ùn s'appiccica micca a grana à u chjoppulu luccicante (nome sapiente : pericarpju). Inguttuppata da una pelle fina (a lezina o malta), hè gialliccia a parte carnosu (a polpa) - (nome sapiente : cutilèdune).

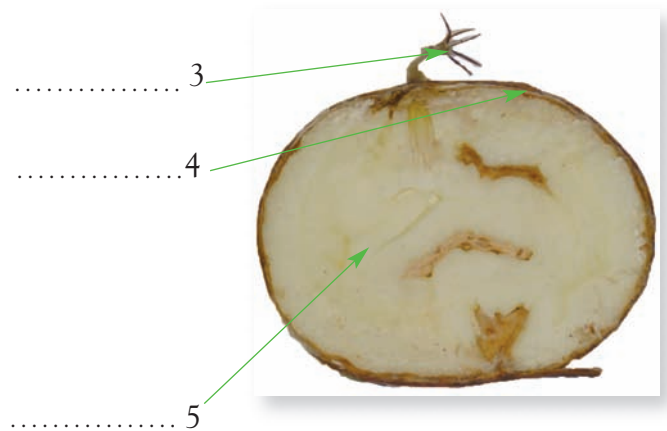
2. Scrivi u nome d'ogni parte di a castagna :

lezina - Polpa - Gricciu - Chjoppulu - Stigma



1.....

2.....



3.....

4.....

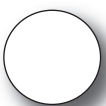
5.....

■ Attività II - U ciculu di vita di a castagna

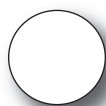
Fideghja bè ritrati è legende pè ritruvà l'ordine crunologicu



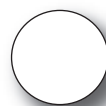
Sò situati i gricci in a parte terminale di e rame.



I gricci sgrignanu, cappiendu e castagne.



A tramula fiurita hè udurante è gialliccia



Nantu à una stessa rama, si vede a tramula maschile è femminile.



■ **Attività III - Inquantu à a castagna**

Vera o Falza ? Adopra e infurmazione pè crucià a risposta bona

Sò mintuvate 50 varietà corse di castagne (insitina, rossula, orezzinca, minuta, campanese, ariata...).

In u XX^{mu}, a guerra di u 14, l'esūdu rurale è u fattu chì l'arburu fussinu tagliati in grossu , per fà inchjostru pè a stampa è tinta pè cuncià e pelle, detinu una bella ferma à a sfruttera di u castagnetu.

A maior parte di l'annata, hè da a farina. Tandu, pulenda, brilluli, pisticcine sò appruntate pè i bocchifini.

Per disgrazia, u strazianu à spessu parassiti tremendi (cancaru, cinīpide, inchjostru).

Ancu s'elli sò à l'abbandonu tanti castagneti, si conta in Corsica circa 100 castaneicultori, per u più in Cismonte (Castagniccia).

Più cà ricca in zuccari lenti (glucidi) è in fibre, in vitamine E è B a castagna hè una carta maestra pè a salute. D'altronde, a farina castagnina ùn dà micca allergie, chì di u glūtine ùn ne cuntene stampa.

Ci hè ancu una bella scelta di prudutti derivati : licore, acquavita, biera, ma soprattutto confettura, crema castagnina, bombò, biscotti è marrons glacés (labellu Dolci Corsi).

	Vera	Falza
1 : A maiò parte di i pruduttori castagnini stanu in Pumonte	☐	☐
2 : I castagni aghjuvanu da fà a tinta	☐	☐
3 : Hè pocu u valore nutritivu di a castagna	☐	☐
4 : Si chjama cusì a Castagniccia chì ci sò tanti castagni	☐	☐
5 : Ci hè à spessu trè castagne nentru à i gricci	☐	☐
6 : Ind'è noi, assai castagneti sò à l'abbandonu	☐	☐
7 : Ci hè 20 varietà di castagne in Corsica	☐	☐
8 : E pisticcine sò una d' isse varietà	☐	☐
9 : Si pò prduce a biera incù a farina castagnina	☐	☐
10 : Hè toccu suvente u castagnu da parassiti	☐	☐

■ **Attività IV - Leghji st'articulu, poi indetta qualesu hè l'arburu sanu è quellu parasitatu da u cinīpide**



A

Sò faciule à scopre e rogne, cuntenenu una o parechje pallote. Misuranu da 5 à 20 mm, sò verde, à spessu rusicce. Si trovanu nantu à a nerbatura centrale di e casce nove.



B

A castagna

Currizziò

■ Attività I

1. Chjoppulu ; 2. Gricciu ; 3. Stigma ; 4. Lezina ; 5. Polpa.

■ Attività II

A : 3 ; B : 2 ; C : 4 ; D : 1.

■ Attività III

1. Falza ; 2. Vera ; 3. Falza ; 4. Vera ; 5. Vera ; 6. Vera ; 7. Falza ; 8. Falza ; 9. Vera ; 10. Vera

■ **Attività IV** - Leghji st'articulu, poi insegna qualesu hè l'arburu sanu è quellu parasitatu da u cynipide. **A** : *arburu sanu* ; **B** : *arburu parasitatu*



■ Attività I

1. Chjoppulu ; 2. Gricciu ; 3. Stigma ; 4. Lezina ; 5. Polpa.

■ Attività II

A : 3 ; B : 2 ; C : 4 ; D : 1.

■ Attività III

1. Falza ; 2. Vera ; 3. Falza ; 4. Vera ; 5. Vera ; 6. Vera ; 7. Falza ; 8. Falza ; 9. Vera ; 10. Vera

■ **Attività IV** - Leghji st'articulu, poi insegna qualesu hè l'arburu sanu è quellu parasitatu da u cynipide. **A** : *arburu sanu* ; **B** : *arburu parasitatu*



■ Attività I

1. Chjoppulu ; 2. Gricciu ; 3. Stigma ; 4. Lezina ; 5. Polpa.

■ Attività II

A : 3 ; B : 2 ; C : 4 ; D : 1.

■ Attività III

1. Falza ; 2. Vera ; 3. Falza ; 4. Vera ; 5. Vera ; 6. Vera ; 7. Falza ; 8. Falza ; 9. Vera ; 10. Vera

■ **Attività IV** - Leghji st'articulu, poi insegna qualesu hè l'arburu sanu è quellu parasitatu da u cynipide. **A** : *arburu sanu* ; **B** : *arburu parasitatu*

A nuciola

Maestru

Carta d'identità

Nome scientifico : *Corylus avellana*

Nome corsu : nuciola, nucella

Famiglia : fruttu seccu di a famiglia di e *Corilacee*

Caratteristiche di u fruttu :

i nucioli sò arburelli di circa 4 m di altu.

Ind'a a natura, u nuciolu hè un arburu incù parechji fusti fini. Si dice dinò insepalitu (parolla francese : « *buissonnant* »). Vene faciule tandu, à rinviu un nucetu lasciatu à l'abandonu, ch'è i fusti parechji li danu un novu vigore. In tantu, anu sceltu oghje certi splutadori di cultivà variità à fustu unicu.

A nuciola hè un achenu, ch'è a so grana (l'amandula) hè ingutupatta in u chjoppulu (u pericarpu).

Di regula, e nociole stanu accaspate, cinte da i so ingutuppi frunduti (parolla francese : « *involucre* »). appena nanzu ch'ellu maturi u fruttu, l'ingutuppu si secca è si apre. Face ch'è u chjoppulu hè ispostu à l'aria. Incoce tandu, si culurisce mentre a grana si carica à zuccari, oliu è minerali.

A varietà di nuciola corsa hè una « *fertile di Coutard* ».

Ma oghje, hè detta « nuciola di Cervioni », postu ch'è ella hè cuncintrata in Costa Verde a maior parte di a pruduzione corsa.

Empiendu u chjoppulu sanu, intondulita, ammacata, hè ferma è muscata assai a so polpa bianca color'avoriu.



■ Origine

Saria u nuciolu una di e rare varietà di l'era sicundaria, sia 70 milioni d'annati, ad esse sempre viva oghje ghjornu.

In littiratura, si ne trata da sempre, ind'è fole di magia (e streghe si zuccanu e so spazzule in u nuciolu, un hè ?). Ancu puru i druidi, i circatori d'acqua o d'oru u s'adupravanu...

Ma hè in u XX^{mu} ch'ella principia a storia di a nuciola di Cervioni. Decidonu tandu l'abitanti di a Costa Verde di piantà nucioli in vece di l'alimei. S'acconcia benissimu issa varietà è si sparghe u nucetu sine à l'80-90 ch'è a cuncurrenza di a Turchia è di i Stati Uniti si scompie a pruduzione corsa.

L'annu 2001, cù a nascita di l'associu « A Nuciola », aiutatu da a Camara d'Agricoltura è u Cunsigliu Generale cismuntichi è a Cullettività Territoriale, campa un rinnovu a nuciola di Cervioni ch'è s'appronta à ottene a preziosa A.O.P. (Apellazione d'Origine Protetta) europea.

■ Cultura

A nuciola di Cervioni hè una varietà di gran'vigore, fiurisce primaticcia è li piace i clima dolci, ben ch'ella risisti be à u fretu. Sò u ventu è a grandina i so numichi principali.

Si pò dì chì a nuciola corsa ughjinca hè listess'è quella di tempi fà.

Parchì a nuciola di Cervioni hè una varietà naturale, ecologica. Malatia, mancu stampa, chì u brughiglione Balanin, u mignoculu di u nuciolu, ùn si cunnosce in Corsica, è tandu pesticidi, mancu stampa nemancu.

L'associu essendu attenti chì l'urtulani amatori piantessinu solu a fertile di Coutard, pò esse più ch'è fieru u territoriu di a Corsica d'avè una nuciola d'una qualità sputica è ottima.

Sò faciule à intratene l'arburu, ben chì ellu ci vulissi à cuntrulà e rame è pulisce bè in tornu à i fusti.



Si prduce da a fine d'aostu à mezu uttobre. Sò purtate e nociole colte à esse scelte in a sciapparia. 95% sò sciappate da splutà ne l'amandula (in francese : *amandon*), e nociole sane sò tinute pè e feste di Natale.

Si conta 4 calibri principali, e nociole e più chjuche saranu da fà l'oliu.

Per via di i sforzi di a filiera, oghje ch'hè oghje si pò dì chè hè stabilizata a prduzzione.

Ancu puru s'ellu invecchia un bon terzu di u nucetu, splutanti novi piantanu ind'è lochi più à prò di a meca-nizzazione postu ch'elli sò più faciule à ghjunghje.

Tandu, avvicina a prduzzione isulana i 180 tonne : 80 t raccolte da « A Nuciola » ; 50 t da a cuoperativa Alimea, di labellu Bio ; cerca 50 t da pruduttori indipendenti.



■ Nuciola è cunsumazione

Virtù di a nuciola

E so prupietà energetiche (oligoelementi, vitamine) , u so valore in acidii grassi munuinsaturati (contru à e malatie cardiuvasculare), u so oliu pricatu per e ghjente diabetiche, facenu chì a nuciola hè un fruttu à prò di a salute.

In cusmetica, hè propiu bonu pè a pelle l'oliu nucellinu : in una crema, nutrisce ma ùn hè grassa.

Manghjà

Schietta, salita, guarnita di mele, castagna o alimeu, gudate la sana.

Da farina o da oliu, da dulciumi (biscottu, biscuttinu, amaretu, «macaron», pralina), gudate la listessa.

E ùn vi scurdate di a famosa pasta « A Nuciola » da fà e tartine...



■ Per andà più in là...

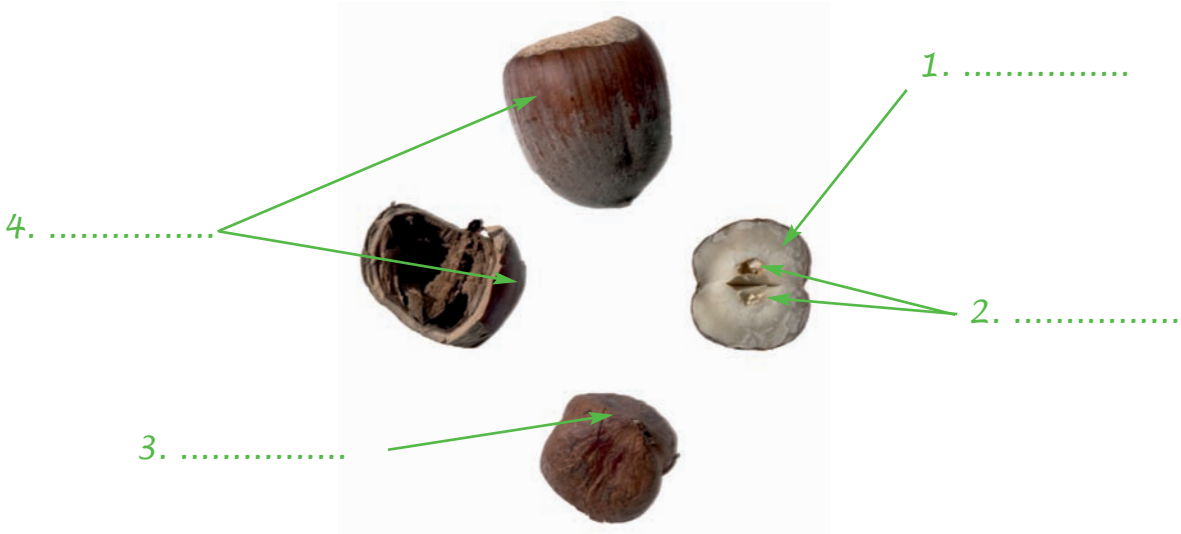
<http://www.atelierdelanoisette.com/>

A nuciola

Scularu

■ Attività I - I cumpunenti di a nuciola

Cumpletta cù e parolle
sumente - chjoppulu - buchja - polpa



Sezzione di nuciòle

■ Attività II - In giru à a nuciola

Vera o Falza ?

	Vera	Falza
1. I Stati Uniti di a Merica sò i pruduttori di nuciòle i più maiò in u mondu sanu	☐	☐
2. A Costa Verde hè u pruduttore u più maiò di Corsica	☐	☐
3. Hè un arburellu u nuciolu	☐	☐
4. A nuciola di Cervioni hà u labellu A.O.P.	☐	☐
5. Hè adupratu in cusmetica l'oliu di nuciola	☐	☐
6. Un ci hè sempri cà un'amandula in a nuciola	☐	☐
7. Esiste una pasta da fà e tartine sputicamente corsa	☐	☐
8. In e leghjende, sò fatte di legnu di nuciolu e spazzule di e streghe	☐	☐
9. U legnu di u nuciolu indetta i lochi acquosi	☐	☐
10. A nuciola piglia u so culore difinitivu nantu à a rama	☐	☐

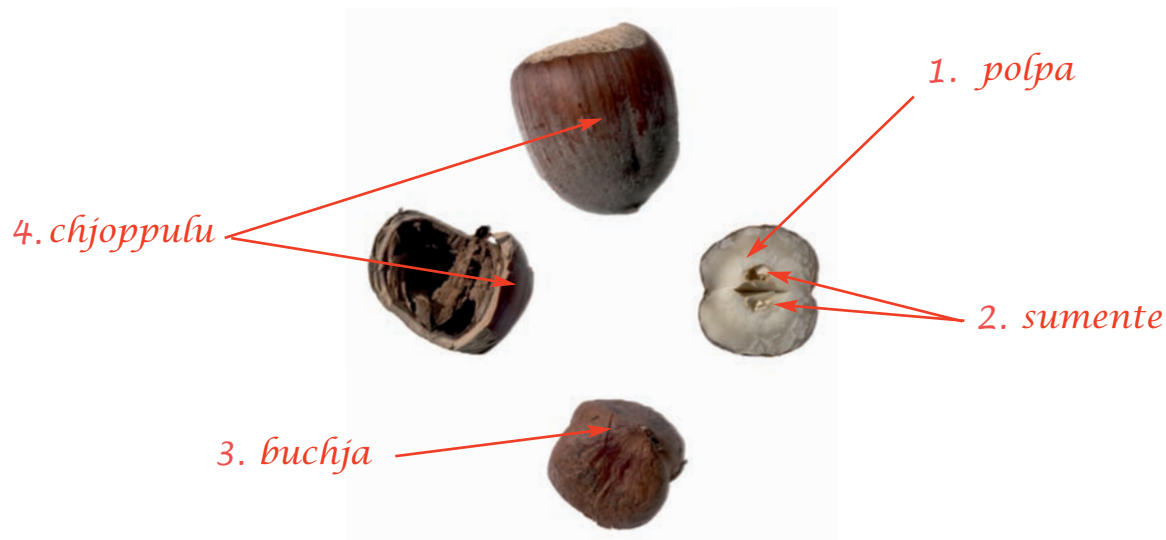
A nuciola

Currazzìu

■ Attività I - I cumpunenti di a nuciola

Cumpletta cù e parolle

sumente - chjoppulu - buchja - polpa



Sezzione di nuciola

■ Attività II - In giru à a nuciola

Vera o Falza ?

	Vera	Falza
1. I Stati Uniti di a Merica sò i pruduttori di nuciola i più maiò in u mondu sanu	☐	☒
2. A Costa Verde hè u pruduttore u più maiò di Corsica	☒	☐
3. Hè un arburellu u nuciolu	☒	☐
4. A nuciola di Cervioni hà u labellu A.O.P.	☐	☒
5. Hè adupratu in cusmetica l'oliu di nuciola	☒	☐
6. Un ci hè sempri cà un'amandula in a nuciola	☐	☒
7. Esiste una pasta da fà e tartine sputicamente corsa	☒	☐
8. In e leghjende, sò fatte di legnu di nuciolu e spazzule di e streghe	☒	☐
9. U legnu di u nuciolu indetta i lochi acquosi	☒	☐
10. A nuciola piglia u so culore difinitivu nantu à a rama	☒	☐

■ Carta d'identità

Nome scientificu : *Olea europaea*

Nome corsu : aliva

Famiglia : fruttu di a famiglia di l'*Uliacee*



Caratteristiche di u fruttu :

ci hè duie variità d'alivi :

- l'ugliastru, l'alivu salvaticu, un arburellu prunicosu cù e so fronde chjuche è tonde (o appena allungate) è cù i so fruttucci sferichi chì cuntenu pocu oliu.
- l'alivu cultivatu, altu da 5 à 10 m, cù u so fustu tortu, a so curteccia spaccata. E rame portanu fronde longhe è pinzute, i frutti sò di parechje forme è tenenu oliu da più à menu.

Certi alivi ponu campà parechji seculi.



■ Origine

Dicenu ch'ellu hè eternu l'alivu. St'arburu simbulu di u Maritarraniu purghia dighjà l'oliu à i Corsi 3000 anni nanzu à Cristu.

A cultura di l'alivu fù sviluppata da u Medievu, sottu à u guvernu di Pisa è allargata assai in tempu di Genuva, per sparghje si à l'ingrossu à u XIX^{mu}.

Ma à parte si da l'anni 1920, cala a pruduzzione d'oliu d'aliva. Hè colpa à a disbitera di e campagne, à a partenza di i Corsi in e culunie, à e guerre, à i metudi di pruduzzione à l'anticogna è à a cuncurrenza di l'olii di sumente (sesamu è arachide) furesteri.

Bisogna à aspittà l'80 pè ch'ella turnessi à urganizà si a filiera di l'oliu. Campa tandu l'oliu un rinnovu.

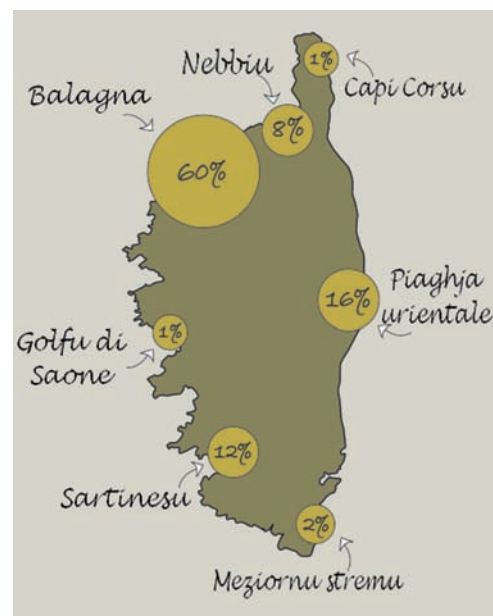
■ Cultura

Sò situati anzi tuttu l'alivi in mezanura (menu di 600 m d'altitudine) chì temenu u cotru è a neve. In Corsica, l'aliveti occupanu 2000 ea, chì circa 600 sò in A.O.P. (Appellazione d'Origine Protetta). Esiste parechje variità d'alivi secondu i lochi. E qualità d'alive e più cultivate sò a sabina, a più anziana, a più sparta in l'isula è a più ricca in oliu, a ghjermana, un'aliva primaticcia chì si para bè u fretu, è a zinzala colta pè u più in u meziornu di l'isula.

A cuglieria di l'alive si sparghjè da nuvembre à ghjungnu, sicondu l'altitudine è e variità. Sò colte l'alive quand'ellu sò mature. Da ch'ellu ùn tocchinu a tarra, di modu tradiziunale, sò colte in e rete appese (i frutti cascanu da per elli) o poste in terra (cuglieria meccanica, hè pruvucata a caschera). E quantità prudutte sò varievule assai in l'aliveti anziani ; ma e piantazione nove danu una pruduzione anninca più stabile.

Sò una quindicina d'anni ch'ellu ci hè u rispettu di e pratiche di putera di l'arburu, di i metudi di cura di a tarra, di cuglieria è di trasfurmazione di i frutti. Hè cusì ch'ella s'hè migliurata a pruduzione regionale, per ghjunghje à una qualità ottima. Com'è per tutti l'olii vergini o straverghine, ùn si pò aghjunghje altru nunda è u « suchju di u fruttu » si caccia di modu meccanicu è basta.

Oghje ghjornu, sò 500 in Corsica racuglianti d'alive. L'ondecim mulini arrugistrati in A.O.P. corsa arrecanu 70% di l'oliu d'aliva pruduttu.



■ Virtù parechje di l'aliva

Dicenu dipoi sempre di l'oliu d'aliva ch'ellu hà virtù magiche è riligiose ; hè adupratu in e prighere è per caccia l'ochju. Sò mintuvate per u più e so pruprietà curative chì u so valore in acidii grassi munu-insaturati aiuta à prutege da u culesterolu è tandu da e malatie cardiovasculare. In cusmetica, hè ricunnisciutu da assai tempu u bè ch'ellu face per a pelle è per i capelli.

Valore nutritivu

L'oliu d'aliva arreca 100% di lipidi (grasse) è ... calurie (120 cal/c. à suppa). Cuntene ancu vitamina E è a pruvitamina A.

Modi di cunsumazione

Accunciate à modi varii, rendenu più piacevuli l'alive un apiritivu o un piattu cottu à bullicina. Da cundime o da oliu da frighje, l'oliu d'aliva dà u so sapore è e so virtù schiette schiette à i so beati cunsumatori.

■ Per andà più in là...

<http://huilesetolives.fr>

<http://www.afidol.org>

<http://www.oliudicorsica.fr>

■ Attività I - U ciculu di vita di l'aliva

Leghji, poi ricunnosci u mumentu di a crescita è scrivi u so numaru

A *tramulata* di l'alivi si face da maghju à ghjugnu : si formanu e tricce di fiori gialli è bianchi nantu à e rame di l'annu scorsu. Da mutà si in fruttu, à u fiore di l'alivu bisogna una *fecundazione* (di ghjugnu). Durente a tappa ch'elli si formanu i frutti (nome francese : nouaison), sò menu di 5% di i fiori à trasfurmà in fruttu u so uvariù. Dopu à l'*ingrendimentu* di i frutti, vene a *cova* : hè a fasa ch'ì u culore di l'alive scambia. A *maturazione* (da sittembre à ottobre-nuvembre) face ch'ì l'aliva muta da u verde à u neru.



■ Attività II - L'aliva corsa

Chì sò e 3 variità e più cultivate in Corsica ?

.....

■ Attività III - A cugliera di l'alive

1. Rispondi à e dumande fighjulendu u ritrattu

A. : Ch'ì ci hè intornu à i fusti di l'alivi ?

B. : Da ch'ì sò ?

A

B

.....



2. Scegli a fiura chì trata d'un tempu scorsu



■ Attività IV - L'alive

Inchjerchja e risposte bone

1. Appena mature, l'alive sò :

- A. : verde
- B. : nere
- C. : verde è nere

2. In quantu à tè, in chì paese ùn ci grana l'alivu ?

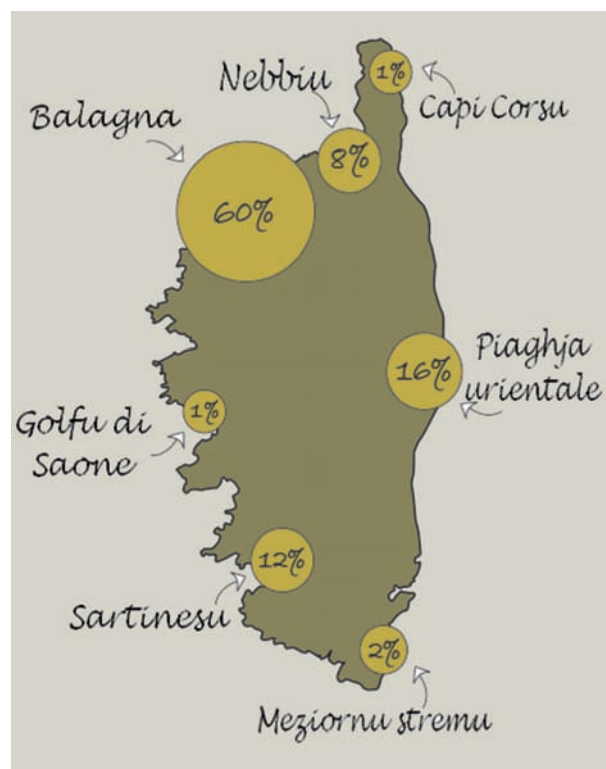
- A. : a Francia
- B. : a Belgica
- C. : l'Isogna
- D. : l'Italia
- E. : a Turchia

3. È in Corsica, induve ùn ci si cultiva l'alivu ?

- A. : Alta Rocca
- B. : Capi Corsu
- C. : Balagna
- D. : Niolu
- E. : Nebbiu

4. Chì quantità sò i fiori à dà frutti ?

- A. : 5%
- B. : 15%
- C. : 50%
- D. : 100%



■ Attività I

3. : maturazione

1. : tramulata

2. : ingrendimentu

■ Attività II

sabina - ghjermana - zinzala

■ Attività III

1. E rete - B. Da chì elle ùn sianu tocche l'alive da a tarra - 2. u terzu ritratu

■ Attività IV

1. B ; 2. B ; 3. D ; 4. A



■ Attività I

3. : maturazione

1. : tramulata

2. : ingrendimentu

■ Attività II

sabina - ghjermana - zinzala

■ Attività III

1. E rete - B. Da chì elle ùn sianu tocche l'alive da a tarra - 2. u terzu ritratu

■ Attività IV

1. B ; 2. B ; 3. D ; 4. A



■ Attività I

3. : maturazione

1. : tramulata

2. : ingrendimentu

■ Attività II

sabina - ghjermana - zinzala

■ Attività III

1. E rete - B. Da chì elle ùn sianu tocche l'alive da a tarra - 2. u terzu ritratu

■ Attività IV

1. B ; 2. B ; 3. D ; 4. A

L'amandula

Maestru

■ Carta d'identità

Nome scientificu : *Solanum lycopersicum*

Nome corsu : amandula

Famiglia : fruttu di a faumiglia di e *Rusacee*

Caratteristiche di u fruttu :

Hè un fruttu seccu l'amandula.

L'amandulone hè prutettu da l'aria è u lume per via di a so buchja, è cusì si mantene a so capacità à fà sumente. A buchja hè presa in u ingutuppu lisciu lisciu ma duru assai, a cugna (nome francese « gove »), verde di culore prima di maturà, è grisgiu dopu.

L'amandulu salvaticu dà à spessu l'amandule amare. L'amandula amara hè più chjuca ma hè mala per via di l'acidu cianuricu. Si adopra pè a farmacugia, è pò ancu dà un gustucciu amaru à un dulciume.

L'amandulu cultivatu face l'amandule dolce, cù parechje razze : e Ferratuel, Ferragnès è Lauranne create da l'INRA, Ferrastar, Marcona, Nanpareil...



■ Origine

L'amandulu vene da i piani è e muntagne di l'Asia uccidentale, è sò quasi 6000 anni ch'elli u cultivateghjanu in Iranu.

L'Ebrei u ghjunsenu in Egiptu. L'Egizziani adupravanu l'oliu d'amandula da cusmeticu, è mettanu l'amandule in u pane servutu à i Faraoni. In Auropa, funu i Grechi à sviluppà ne a cultura : hè per ciò ch'ì Rumani chjamonu l'amandula « noce greca ».

In Francia a vera cultura di l'amandula principiò versu u XVI^u seculu.

Fù aduprata assai in a cucina à u Medievu, massimu u latte d'amandula, da fà e suppe o i dulciumi (per un dettu u famosu *blanc-manger*).

■ Cultura

L'amandulu si cunface cù u terrenu pianu, calcariu è petricosu. Di dicembre o di ghjennaghju si ponenu e piantine giovane di e pepinere.

Durante i trè primi anni si face a putera di furmazione, è dinò una più lebbia, da dà u lume à tutte e frasche.

Hè u primu arburu à fruttu à fiurisce in fine di inguernu l'amandulu, in tandu chì ellu cotra sempre. L'amandula nasce di marzu. À quandu mature, l'amandule stanu appiccate pè a cugna aperta : tandu si ponu coglie.

(Si rimarca chì, si ellu piove, i tannini in dentru à a cugna anu da tinghje a buchja. Puru si a qualità di l'amandulone ùn incattivisce, si vendenu bellu menu faciule quelle amandule.)

À quandu compia a raccolta, l'amandule si mettenu à sicca à a temperatura ambiente.

À quandu mundate (li si caccia a cugna sempre appiccata à a buchja), si pò principià a messa in vendita.

A prima regione di Francia in quantu à a cultura di l'amanduli hè u Cismonte. È puru, ci sò e difficoltà pè una pruduzione corsa tradizionale di qualità : invecchia u fruttu, costa caru u trasportu è ci hè u risicu di e malatie parassitarie.

L'amanduli corsi i facenu 70 pruduttori nantu à 525 ettari, dendu 300 tunnilate di amandule à l'annu.



© Alimea

■ Amandula è manghjà

Valore nutritivu

Hà e qualità nutritive tamante l'amandula. Hè un fruttu uliosu, vale à dì chì ella cuntene 50% di oliu, riccu di acidii grassi insaturati. Hè energetica assai.

Hè ricca dinò di proteine vegetale, di fibre, di vitamine è di sali minerali.

Si arricumanda à e persone diabetiche, i malati di i reni o di u core.

Modi di cunsumazione

Hè robba semplice è di sapore l'amandula.

Vene d'incantu pè dulciume, è ci vurebbe sempre à avè ne in casa, à purtata di manu (listessu pè l'altri frutti secchi), da pudè pizzicà ne una ogni tantu in a ghjurnata.

Si adopra l'amandula da scucinà robba salita o dolce, in pasta da mette nantu à u pane, pè rimpiazzà u latte vaccinu, in scioppu (« l'orgeat »).

In Corsica, si manghjanu imbrustulite, salite, spricciacate, fatte à pastetta o à amandulata.

■ Per andà più in là...

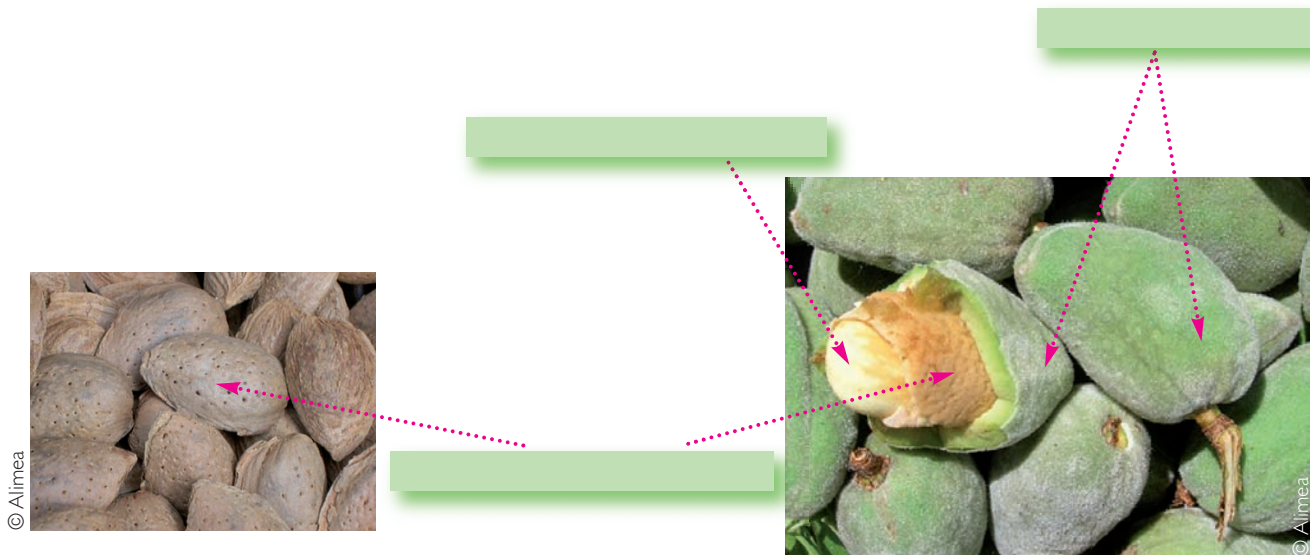
<http://www.chambragri2b.fr/lachambre/amande.php>

L'amandula

Scularu

■ Attività I - E parte diverse di l'amandula

Cumpleta e leghjende cù : buchja - cugna - amandulone



Viste d'amandule

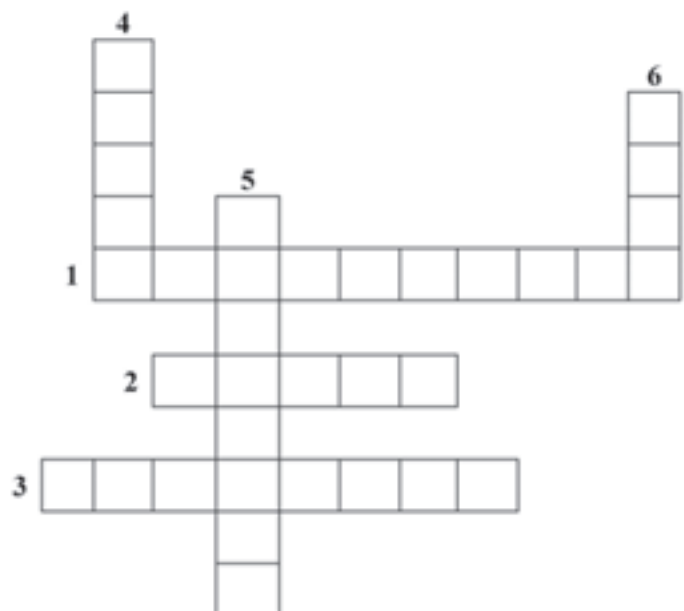
■ Attività II - Cumpleta l'incrucittimi

URIZUNTALE

1. Parte manghjatoghja di l'amandula
2. Paese di origine di l'amandula
3. Hè *Prunus amygdalus* u so nome sappiente

VERTICALE

5. Ingutuppu lisciu lisciu
4. Nome è variità d'amandula
6. Greca pè i Rumani !

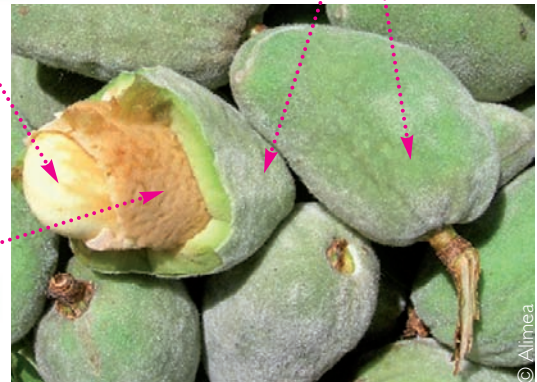


Currizziò

© Alimea



buchja



сигна

Viste d'amandule

[illegible]

U milone

Maestru

■ Carta d'identità

Nome scientificu : *Cucumis melo*

Nome corsu : milone

Famiglia : pianta di a famiglia di e *Cucurbitacee*



Caratteristiche di u fruttu :

Hè una pianta annuale : si sparghe in 3 metri. U fiore, ghjallu d'oru, spunta in principiu d'istatina. Si cunnoscenu i fiori maschili è quelli femminili. Si prduce u milone in ogni scornu di u mondu. Sò parechje e variità di stu fruttu pulimorfu, da u milone ananassu à quellu banana !

In Francia si face per u più :

- u « Cantaloup Charentais », cù a so buchjula verdiccia, liscia o ricamata, ingutuppendu una polpa arancina è assai inzuccherata. Turquin, morin, barbarin, sucrin, citrolin, muscadin... sò tante razze di issa variità.
- u Galia, cù a polpa verde ma inzuccherata listessa, sottu à una buchjula ricamata.
- i miloni gialli è verdi, chì ani una polpa bianca è una forma lungaruta.



■ Origine

Pensanu ch'ellu hè uriginariu da India o da i diserti africani.

Da 500 anni nanzu à i nostri tempi, era cultivatu in Egiptu un milone minò è inzuccheratu.

À i Grechi è i Rumani li piaccia tantu, u manghjavanu salitu o pivarosu.

Fù à mutà sinu à u XV^u per divintà u fruttone inzuccheratu ch'è noi cunniscimu.

Fù arricatu da l'Armenia da frati taliani chì u cultivonu in u so duminiu Cantaluppo (cusì si spieca u nome di a variità « Cantaloup »). Poi, ghjunsì à l'este di u Meziornu di a Francia.

■ Cultura

Si cunface u milone cù u caldu è una tarra ricca à matere urganiche è putassiu.

Per a multiplicazione di u milone si mettenu e piantine di veranu. Sò poste in un tufone largu è prufundu, carcu à tarra vegetale arricchita di suvaccione.

Trà mezu à e piantine, ci hè da 60 à 80 cm è 1 à 2 metri trà e ligne. Si farà una piccula conca da ritene l'acqua senza tuccà u fuglime. (Li ci vole assai acqua à u milone, sarà annacquatu tandu 1 o 2 volte à settimana).

U fattu d'ammullisce cun scarti di vegetali, o ancu un plasticu, purterà friscura longu à l'estate è ci sarà di menu a rimigna tuttu intornu.

Pè una pruduzione più bona, hè qualchì volta necessaria di putà a pianta in a so parte strema : quand'ellu hà 4 o 6 casce u pianinu, si ne pizzica a punta. Si putà ancu e talle laterale à 4 o 6 casce. Quandu ellu si forma un picculu fruttu, li si lascia 2 casce po si pizzica torna.

A raccolta cumencia quandu elle si mettenu à sicca e casce vicine à u fruttu è chì ellu si spica da per ellu u picciolu (pedonculu).

U milone hè sensibile assai à e malatie com'è l'influssu (mildiù) di e cucurbitacee, à i funghi. Pò esse toccu da a cennerella (òidiu) quandu elle sò intrusciate e so casce da l'annacquera.

In Corsica, u tempu di a pruduzione intensiva sottu vitrera principia di mezu maghju, quella di a cultura à l'infura da ghjunghju à a fine di settembre.

A pruduzione tuccherà quasi 33 000 tonne quistu annu.



■ Milone è manghjà

Valore nutritivu

Si classifica u milone à mezu i frutti pochi energetichi (48 kcal per 100 g).

Per 100 gr :

Cumpunenti : Glucide : 11 ; Prutide : 0.9 ; Lipide : 0.3 ; Fibre alimentari : 11 ; Acqua : 88
Minerali : Fosfuru : 17 ; Magnesiu : 14 ; Calciu : 14 ; Sciolfaru : 14 ; Sodiu : 18 ; Cloru : 40 ;
Boru ; Farru ; Ramu è Zingu

Vitamine : C : 25 ; A : 2 ; B1 ; B2 ; B3 ; B4 ; B5 ; B6 ; B9 ; E.

Hè dinò un fruttu di l'eliminazione, postu chì e so fibre sò una bona pè fà viaghjà i stintini, mentre a so ricchezza in putassiu è in acqua facenu prò pè i reni.

Modi di cunsumazione

Fruttu maestru di l'estate, u milone si face legeru è digestu in principiu o in fine di ripastu.

Gudate vi ne da entrata, solu o cù prisuttu, pumate è casgiu frescu corsu; da dissertu, affittatu, cù u portò, da insalata di frutti, da suppa...

O ancu, fate ne cunfiture diliziose...



■ Per andà più in là...

<http://cucurbitophile.fr/esp/021/esp.php>

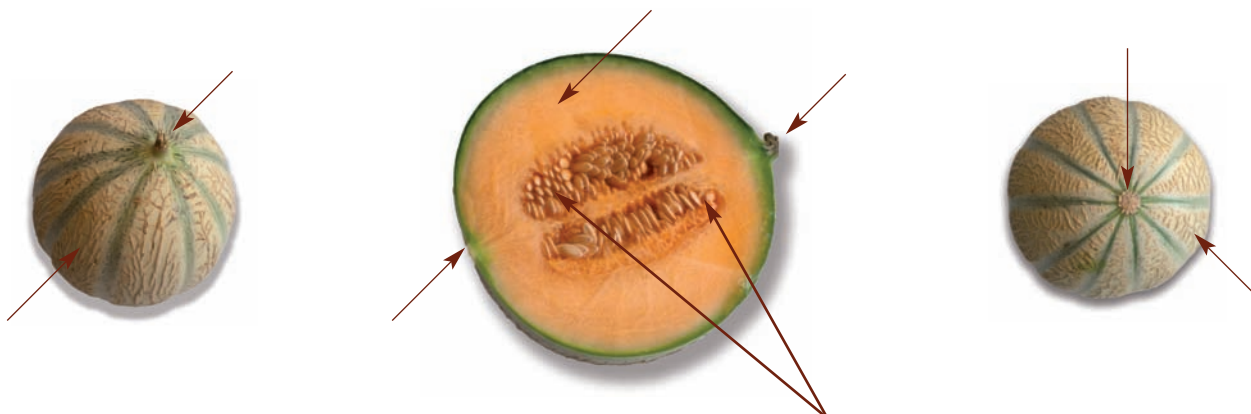
U milone

Scularu

■ Attività I - I cumpunenti di u milone

Quandu ellu si pò, scrivi quelle parole nantu à ogni figura di sottu :

picciolu - sumente - billicu - buchja - polpa



■ Attività II - Dà u nome di 4 razze di milone

1.
2.
3.
4.

■ Attività III - A cultura di u milone

Rispondi.

1. In chì dipartimentu si face u più u milone ?

.....

2. Quantu si pruducerà forse quist'annu ?

.....

3. In chì stagione si coglie u più milone ?

.....

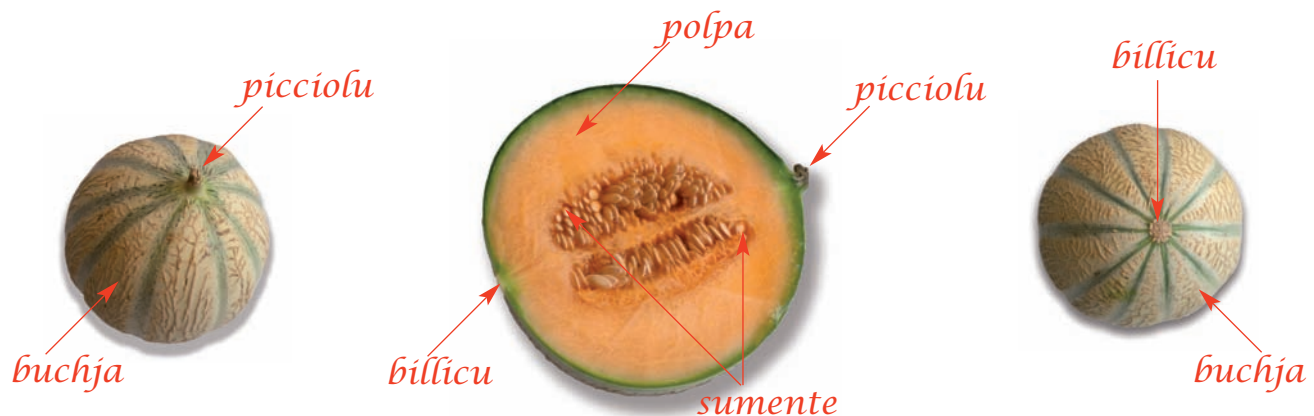


U milone

Curriziò

■ **Attività I** - Quandu ellu si pò, scrivi quelle parole nantu à ogni figura di sottu :

picciolu - sumente - billicu - buchja - polpa



■ **Attività II** - Dà u nome di 4 razze di milone

Cantalupu - Ananassu - Banana - Iroquois - Tigger - Oka di u Québec - Ogen

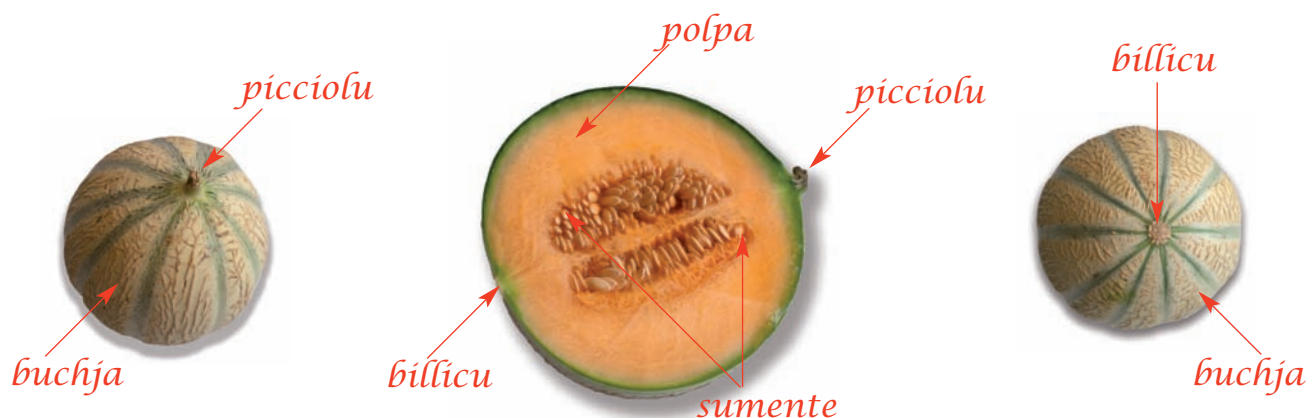
Milone d'Ispagna - Piel de sapo - Honeydew - Galia - Sucrin - ecc.

■ **Attività III** - A cultura di u milone in Corsica

1. *in Cismonte*.....

2. *3.300 tonne*..

3. *d'estate*..



■ **Attività II** - Dà u nome di 4 razze di milone

Cantalupu - Ananassu - Banana - Iroquois - Tigger - Oka di u Québec - Ogen

Milone d'Ispagna - Piel de sapo - Honeydew - Galia - Sucrin - ecc.

■ **Attività III** - A cultura di u milone in Corsica

1. *in Cismonte*.....

2. *3.300 tonne*..

3. *d'estate*..

A fraula

Maestru

■ Carta d'identità

Nome scientificu : *Fragaria x* (x = nome di a varietà)

Nome corsu : fravula

Famiglia : pianta erbacee di u generu *Fragaria*, di a famiglia di e *Rosacee*



Caratteristiche di u fruttu :

A fraula vene nantu à un fraulaghju. Hè furmata da l'inseme di u ricettaculu pulputu di u fiore. Hè rossa o giallu bianchicciu di culore sicondu e varietà, cù una forma uvuidale lungaruta è attundulita da più à menu.

In u significatu scientificu di a parolla, i frutti « veri » sò di fatti l'achenii, quelli granarelli secchi (chì più d'una volta vanu chiamati « nicali » per sbagliu), disposti di modu regolare nantu à a superficie è chì tenenu ognunu sia un ovulu (micca ficundatu) sia una grana (chì tandu porta un cacciu quand'ella hè matura a fraula).

U corpu pulputu di a fraula (u « falsu-fruttu »), furmatu da u ricettaculu fiurale hè ciò ch'omu manghja.

L'achenii prudenenu un'urmone chì permette à u falsu-fruttu d'ingrussà.

Varietà di fraule ci n'hè 600 è più per stu mondu, a *gariguette* è a *Mara des bois* issendu e più prizzate in Francia.



■ Origine

A fola conta ch'ellu serebbe u navigatore Amédée François Frézier chì averebbe impurtatu a fraula in Auropa à u XVIII^{mu} seculu. À dì la vera, in Auropa fraule salvatiche si ne manghjava bellu nanzu ad ellu ! Ma ci vole à dì chì a « fraule di u Cile » di u sgìo Frézier ebbaru tamantu successu chì eranu più belle è menu delicate.

Fù u cruciamentu trà i fraulaghji *Fragaria chiloensis* è altre spezie ch'ella principiò a cultura intensiva di e fraule in Auropa.

■ Cultura

In a natura, u fraulaghju si riproduce cù i stamponi, quelle talte chì danu piante nove per mezu di una fronda cintrale chì nasce da par ella.

Sò piantine di parechje razze, prudutte da issi stamponi, chì sò vinduti à i prufissiunali quant'è à l'amatori.

À u fraulaghju li piace e tarre acide è tarrinevule belle assulanate. Li ci vole l'acqua regolare.

Una cultura à accalzera hà da favurisce l'arradichera d'invernu è u riscaldamentu di a tarra di veranu.

Fraule ne pudemu cumprà da maghju à aostu, postu chì a cultura sottu vitrera permette di turnà à crià cundizione climatiche à favore.

Ma a fraula ferma un fruttu delicatu, è hè megliu à manghjà la subbitu dopu colta.



■ Fraula è manghjà

Valore nutritivu

A fraula hè carca à vitamina C (antiussidanti), à vitamina A (in forma di precursore, u beta-carutene), da stimulà e difese immunitarie, à vitamina B9 (acidu folicu), di primura pà e donne incinte.

Tene assai uligu-elementi, in forma di sale di putassiu (pà u sistema narbosu è contra a troppa fissazione di sodiu), di calciu (pà l'ossi) è di magnesiu (contru à a troppa narbusità).

Ci truvemu dinò u furaneolu (l'acolu aromaticu chì li dà u so muscu è u so gustu).

Attenti chì l'allergie aimentare à e fraule sò frequente ! Pà u zitellu, ùn hè micca consigliata d'introduce issu fruttu in a so alimentazione nanzu à i sei mesi.



Modi di cunsumazione

Manghjate la senza nulla, sana o à pezzi, sola o ind'una insalata di frutti freschi, cù o senza zuccaru, retula o vine.

È ci hè da liccà cù e fraule fatte à surbetti, à crema cutrata, o torta o à cunfittura !



■ Per andà più in là...

<http://maraicherscorses.com/modules.php?name=Sections&sop=viewarticle&artid=101&mmg=1,208>

A fraula

Scularu

■ **Attività I - E parte diverse di a fravula**

Cumpleta cù : corpu pulputu - ricettaculu fiurale - picciolu - achenu



■ **Attività II - in giru à a fravula**

Vera o Falza ?

	Vera	Falza
1. U nome « fraula » fù datu in l'onore di Amédée Frézier	☐	☐
2. Fù quellu Amédée Frézier à fà vene a fraula in Auropa	☐	☐
3. U fraulu hè un arburinu	☐	☐
4. I frutti veri di a pianta sò l'acheni	☐	☐
5. Ogni achenu porta una sumenta	☐	☐
6. Esistenu 6 000 variità di fraule in u mondu	☐	☐
7. Hè rossa ogni fraula matura	☐	☐
8. Ponu esse cultivate sottu vitrera e fraule	☐	☐
9. Hè povera in vitamine a fraula	☐	☐
10. Allergia à e fraule ùn ne esiste	☐	☐

A fraula

Currizziò

■ Attività I

Cumpleta cù : corpu pulputu - ricettaculu fiurale - picciolu - achenu

picciolu

ricettaculu fiurale

achenu



corpu pulputu

■ Attività II

Vera o Falza ?

	Vera	Falza
1. U nome « fraula » fù datu in l'onore di Amédée Frézier	☐	☒
2. Fù quellu Amédée Frézier à fà vene a fraula in Auropa	☒	☐
3. U fraulu hè un arburinu	☐	☒
4. I frutti veri di a pianta sò l'acheni	☒	☐
5. Ogni achenu porta una sumenta	☐	☒
6. Esistenu 6 000 variità di fraule in u mondu	☐	☒
7. Hè rossa ogni fraula matura	☐	☒
8. Ponu esse cultivate sottu vitrera e fraule	☒	☐
9. Hè povera in vitamine a fraula	☐	☒
10. Allergia à e fraule ùn ne esiste	☐	☒

A pumata

Maestru

■ Carta d'identità

Nome scientificu : *Solanum lycopersicum L*

Nome corsu : pumata, pomudoru

Famiglia : pianta di a famiglia di e *Ulanacee*

Caratteristiche di u fruttu :

A pumata hè un ligumufuttu. Hè un termine pocu scientificu pè insegnà ch'ellu hè un veru fruttu (ci hè a sumente in dentru) chì face parte di l'urtale. Postu chì ella si manghja in entrata o cum'è robba salita, si mette in a categoria di i ligumi. A pumata hè u fruttu più manghjatu in u mondu, incù e millaie di razze.

Ci sò parechje catigurie di pumate, sicondu a manera ch'ella cresce - determinata o indeterminata - è massimu sicondu u tipu di u fruttu :

- e razze cù u fruttu spianatu à coste/à strisce, tale a pumata di Marmande, chì pò francà 1 chilò.
- e razze cù u fruttu attundulitu, da 100 à 300 g, cù i so ibridi da longa cunservazione.
- e razze cù u fruttu allungatu in punta, di tipu Roma, o pinzutu, di tipu Chico. Ste due sò da l'industria per via di i so frutti chì corrispondu à certi criterii tennulogichi in leia cù a so trasfurmazione. Certe razze si ponu ancu coglie à modu meccanicu.
- e razze cù i frutti minuti : pumata chjarasgia, cocktail.
- in fine, e razze da diversificazione, cù parechje forme è parechji colori.

In Corsica, l'antica pumata chì si facia in tutti l'orti isulani hè sparita à pocu à pocu. Si pò spieca, perchè hè un fruttu chì ùn si pò tene in magazenu (si sfragicheghja faciule) è chì ùn corrisponde micca à e norme di u gran' cumerciu.

■ Origine

A pumata venerebbe d'una sulanea salvatica, una pumata chjarasgia chì si face sempre avà in u Messicu. I piantini si sumiglianu à a vigna, è davanu i fruttarelli chiamati *tomatl* quallà.

Più tarde, l'Indiani messicani a cultivonu à mezu à u granone. I conquistadori spagnoli scupronu un fruttu amaru tamant'è una chjarasgia è a ghjunsu in Auropa. Ma sò i Taliani ad avè la sparsa in u mondu à principiu di u ^{XX}^{mu} seculu, à parte si da piantini à frutti grossi. Quelli Taliani funu i primi in l'Uccidente ad aduprà sti pomi d'oru (chjamati cusì per via di u so culori giallu), è a pumata hè diventata un pruduttu di primura in a cucina di u Mediterraniu.

(Ci hè da ride pensendu chì in sti ultimi anni ci hè statu una mossa tremenda da fà quelle pumate chjarasge, è puru sò elle e mamme di tutte e razze di pumata !).



■ Cultura

A pumata hè un fruttu capace à regulà si da per ella, è cusì si cunface cù tutti i lochi di Corsica. Ma u megliu chì li cunvene hè un terrenu umedu, assuliatu è paratu da u ventu. Ci vole à paglinà a terra, vale à dì à inturnià i piantini cù 5 à 10 cm di fronde secche, di paglia è di turba, da mantene l'umidità è dà l'aria à e radiche. Vicinu à e pumate, basta à pone u basilicu, u petrusellu, e cappucine o e cucurbitacee da parà le da i mignochi.

Postu chì elli sò i bufoni è u ventu à pullenizà i fiori, si vede à spessu chì elle s'incrocianu certe razze trà elle di manera naturale. Si voi punite e pumate da in dentru, ci vulerà à fà ci entre culunie di bufoni pullinizatori.

Da sfruttà i piantini di pumate, bisogna à putà li. Ci vole dinò à caccia i bastardi « pizzichendu » li, da dà forza à u piantinu è avè i frutti belli è pulputi.



Da parà e malatie è i mignochi, ci vole ad alternà e culture. Attente à ùn mette troppu sugu, è annacquate solu e radiche, da parà l'oidium, un fungu chì dà « a malatia bianca » à e fronde. Mettite u pisciatellu d'urticula da curà u mildiu, chì hè un parasitu frequente assai. I piantini o i frutti malati, brusgiate li ! È date i nutrimenti à e vostre pumate.

In Corsica si producenu 2700 tonne di pumate. Si face da ghjugnu à ottobre, ma si ne pò manghjà longu à l'annu sanu.

■ Pumata è manghjà

Valore nutritivu

Pocu energetica (15 chilocalorie à 100g), ma ricca in vitamine (C,A,B) è in minerali (fosforu, magnesiu), a pumata hè unu di i frutti più nutritivi. Cuntribuisce à dà bilanci u à a nostra manera di magnà, chì noi vulemu lebbia è pocu calorica ; hè dinò ricca di ciò chì ci pruteghje.

In a pumata, ci hè 2,8 g di glucidi, 0,8 di protidi, 0,1 di lipidi, 1,2 di fibri alimentari è... 94 g di acqua.

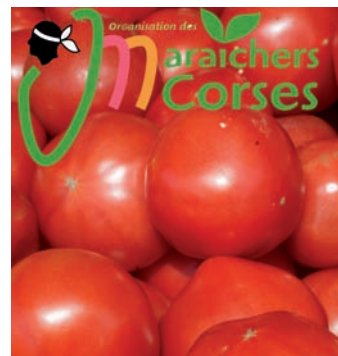
Postu chì ella si manghja quasi sempre cù l'oliu, i nostri bisogni di vitamina E è di acidi grassi insaturati sò cuperti di manera indiretta da a pumata.

Modi di cunsumazione

A pumata s'adopra in u Mediterraniu sanu in tutta a cucina.

Cruda : insalata, suchju.

Cotta : salsa, suppa, piena, torta.



■ Per andà più in là...

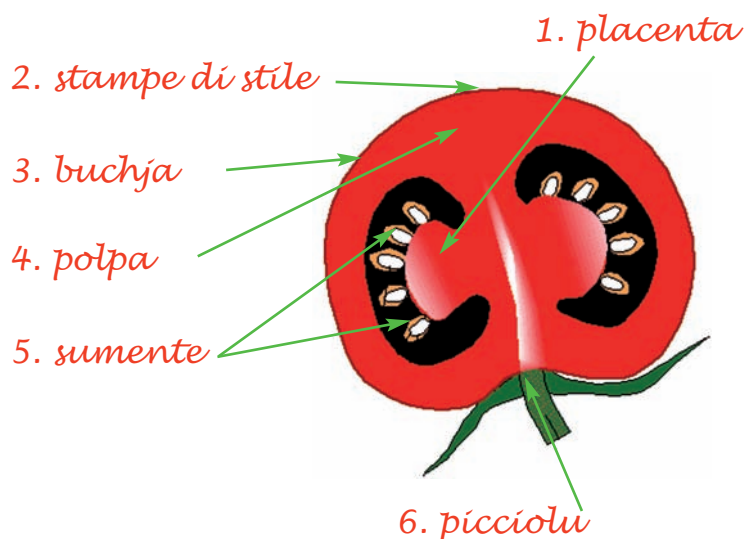
<http://www.chambragri2b.fr/lachambre/maraichage.php>

A pumata

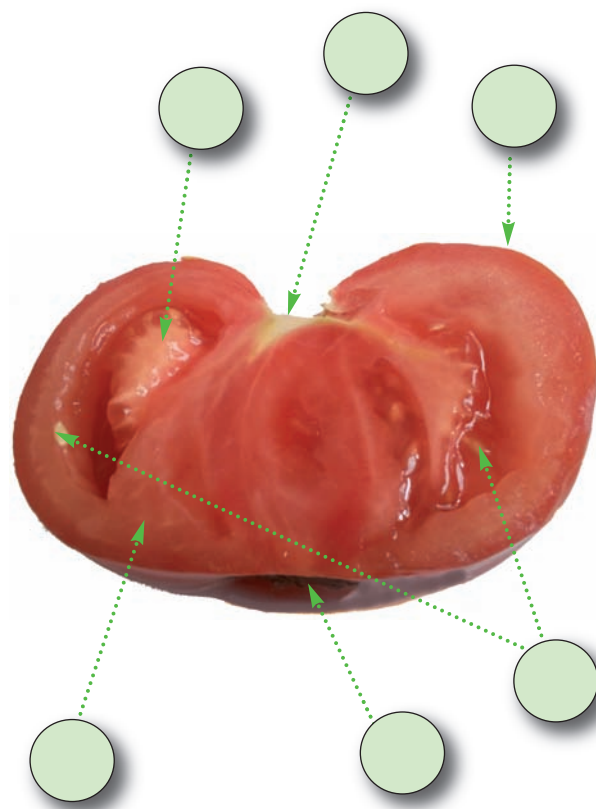
Scularu

■ Attività I - I cumpunenti di a pumata

Cumpletta e leghjende cù i numeri di u schema



Sezzione longitudinale di pumate



■ Attività II - In giru à a pumata

Ùn lascià più di 20 pruposte bone.

Dicenu chì a pumata hè un *fruttu - legumu*. Li piace à esse à *sulia - à umbria* è a terra *secca - umeda*. U so nome vene da *u Mediterraniu - a Merica centrale*, da *u latinu - l'aztecu tomatl - tomatl*. Ci sò e *decine - centinaia - millaie* di razze di pumata in u mondu. À quandu matura, u so culore pò esse *rossu - turchinu - giallu - verde - viulettu*. Oghje, a pumata *raspa - caspa*, a *Marmande - Marcante*, a cor' di *toiu - boiu* o a pumata *chjarasgia - fragula* ci piacenu assai.

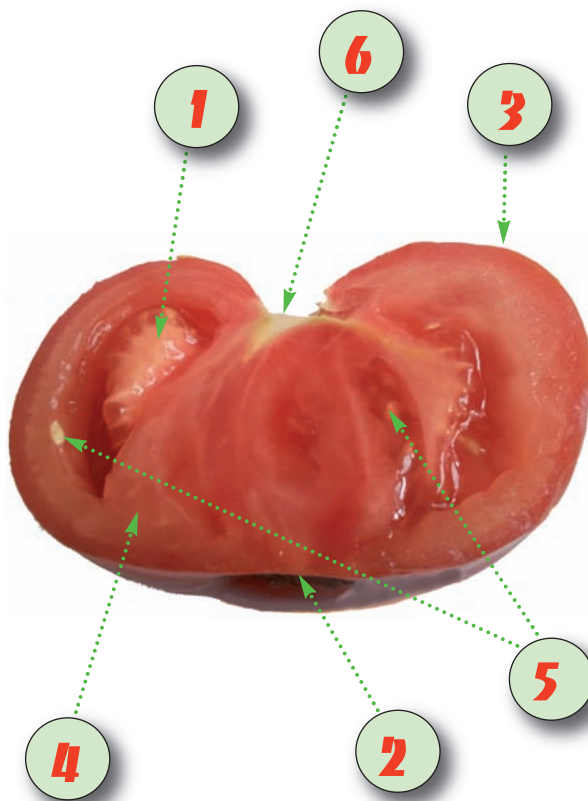
In Corsica, a pumata *antica - nuvella*, *lazza - gustosa* hè quasi sparita, ma si prova à fà la vultà in i mercati. Si face a pumata da *marzu - ghjugnu* à *ottobre - nuvembre*. *Assai - Pocu* energetica, nutrisce assai.

A pumata

Currizziò

■ Attività I - I cumpunenti di a pumata

Cumpleta e leghjende cù i numeri di u schema



■ Attività II - In giru à a pumata

Un lascià più di 20 pruposte bone

Dicenu chì a pumata hè un **fruttu** - *ligumu* . Li piace à esse **à sulia** - *à-umbria* è a terra *secca* - **umeda** . U so nome vene *da u-Mediterraniu* - **da a Merica centrale** , *da u-latinu* - **da l'aztecu tomatl** - *tomatl* . Ci sò e *decine* - *centinaie* - **millaie** di razza di pumate in u mondu . À quandu matura, u so culore pò esse **rossu** - *turchinu* - **giallu** - **verde** - **viulettu** . Oghje, a pumata *raspa* - **caspa** , a **Marmande** - *Marcante* , a *cor'-di-toiu* - **cor' di boiu** o a pumata **chjarasgia** - *fragula* ci piacenu assai . In Corsica, a pumata **antica** - *nuvella*, *lazza* - **gustosa** assai hè quasi sparita, ma si prova à fà la turnà in i mercati . Si face a pumata da *marzu* - **ghjugnu** à **ottobre** - *nuvembre* . *Assai* - **Pocu** energetica, nutrisce assai .

U carbusgiu

Maestru



■ Carta d'identità

Nome scientificu : *Brassica oleracea*

Nom corse : carbusgiu, cavulu

Famiglia : ligumu di a famiglia di e *Brassicaceae*
(o Cruciferi)

Caratteristiche di u ligumu :

sò parechje e varietà di carbusgi.

I più cumuni, chì si manghjanu e so casce, anu una forma di chjocca cumpatta da più à menu : carbusgiu à chjocca, carbusgiu riccinu, cavulu rossu. Ma hà parmessu a selezione di sviluppà cavuli chì si manghja a so fiuritura zeppa assai : cavulufiore, brocculu, cavulu Romanesco. Per altri, si cunsuma a basa di u stiglione o di a radica : cavulu ravana, cavulu navone. In e carbusgiette (« cavulu di Bruxelles »), si sò sviluppati i brucculi secundarii è u stiglione prduce cavuli minurucci.



■ Origine

U carbusgiu

Fù cultivatu da l'Antichità, ma à u Medievu, pigliò una piazza di primura in a manghjusa di i Francesi. Si spiecanu e so razze cusì numarose chì pò esse cultivatu sottu à clima diversi.

U cavulufiore

Vinutu forse di l'Oriente Vicinu, piaccia tandu à i Grechi è à i Rumani. Sminticatu per un periodu longu, ùn hè ch'è in fine di u ^{XVII}^{mu}, in Francia, ch'elli a li faranu à multiplicà lu cù piantine. Piace sempri assai oghje ch'hè oghje.

U brocculu

L'avarianu sviluppatu i Rumani à parte si da u cavulu salvaticu è migliuratu scigliendu i cavuli cù e so fiuritura sempre più zeppe.

Hè mintuvatu per u più à a Rinascita u « sparacu talianu » (cusì dettu da Catalina di Medici). Da u XVII^{mu}, vene pocu à pocu ind'è l'usi di l'Inglesi. In Francia, in veci, ùn si prduce ch'è da l'anni 80.



■ Cultura

U carbusgiu hè una pianta bienna, vene à dì ch'ùn fiurisce cà un annu dopu ch'ella hè stata posta. Pè i cavuli salvatichi, ghjunti à una certa fasa di u sviluppu, dicenu ch'elli « collanu à fiori » (cresce assai a so fiuritura).

Per u carbusgiu à chjocca cultivatu, in giru à u brocculu terminale, a sumente dà un fiocculu frundutu chì cresce senza ch'ellu si stendi u stiglione. Cusì si face a chjocca, un ingutuppu di forma di globu, cù e casce più o menu cinte è cumprimute. Sò colti tandu i carbusgi, prima ch'ellu cresci u so astarellu fiurale.

À u carbusiu li piacenu i clima dolci è umedi, a pruduzione francese fussi cuncitrata in Nurmandia è in Brittagna. In Corsica, si producenu circa 215 tonne di carbusgu, 190 tonne di cavulufiore è 30 tonne di brocculu.

■ Carbusgiu è manghjà

Valore nutritivu

Pocu caloricu, ben chì riccu in micronutrimenti, hè assai interessante a densità nutritiva di u carbusgiu. D'altronde, hè un ligumu chì pò parà da u cancaru per via di a prisenza in quantità di cumpunenti sfecifichi ricchi in zolfaru. A prisenza in grossu di antiussidenti naturali (vitamina C, vitamina E è caruteni) offre ancu una bona pruttizzione cellulare.

Modi di cunsumazione

S'omu preferisce e cotte à vapore, si scoprenu tandu e virtù di u cavulu da ligumu verde : faciule è prestu appruntatu, si mirita u titulu di ligumu « mudernu » è assistatu, appuntatu cù sottilezza è cottu al dente. Ma ùn perde a so sputicchezza à quandu scucinatu à modu riccu è cottu bellu bellu. In Corsica, sò tempi è tempi ch'ellu si manghja da suppa, minestra, carbusgiu pienu o cù e salcicette.

■ Per andà più in là...

<http://www.interfel.com/fr>

<http://www.aprifel.com/>

U carbusgiu

Scularu

- **Attività I** - Scrivi u nome di u ligumu, sottu à ogni sezione lungitutinale
Cavulufiore - Carbusgiu à chjocca - Carbusgiu riccinu - Broccolu



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....

- **Attività II** - Crocia u logò concernatu da a cultura di u carbusgiu



- **Attività III** - Dà u sensu d'isse spressione usuale

Ùn capì ci un cavulu :

Un cavulu ! :

Pare carbusgiu riscaldatu :

Salvà capra è cavulu :

■ **Attività IV -**

1. Leghji st'articuli

Si distinguenu i carbusgi à chjocca, à casce lisce, da e breche («carbusgi di Milan»), cù u so fiurime più o menu regulatu, riccinu. Certi carbusgi sò detti «bianchi» per via di u culore verde sbiancatu di e so casce chì, cinte assai, formanu una chjocca zeppa.

A ci indetta u so nome, u cavulufiore hè una fiuritura, un gruppu di stiglioni ramificati è sviluppati qui portanu bocciuli bianchi nivulosi, i fiuretti, chì mai sbucciaranu.

U brocculu hè un carbusgiu chì i so bocciuli (fiuriture) si manghjanu prima ch'elli spontinu. Naturale, hè verde a so chjocca. Face vede un stiglione centrale ramificatu in picculi mazzoli, stillati di fiori gialli minurucci à maturità. In vece di u so cucinu cavulufiore chì mai fiurisce dopu coltu, à a tiempiratura ambiente, si spannanu i fiori di u brocculu in pochi ghjorni, dendu un culore ghjallicciu à e chjocche chì, di regula, sò verde o turchine .

2. Scrivi a varietà di carbusgiu chì currisponde à isse caratteristiche

u so nome vene da u talianu

à tiempiratura ambiente, si spannanu i so fiori in pochi ghjorni

naturale, hè verde a so chjocca

Hè u

si cunsuma a so varietà «di Milan» per u più

pò esse à chjocca

hè fatta à casce strinte a so chjocca

Hè u

si manghjanu i so « fiuretti »

piace ancu crudu

a so chjocca pò esse bianca, gialla, verde o viuletta

Hè u

U carbusgiu

Currizziò

■ **Attività I** - Scrivi u nome di u ligumu, sottu à ogni sezione lungitudinale



Carbusgiu riccinu



Brocculu



Carvulufiore



Carbusgiu à chjocca



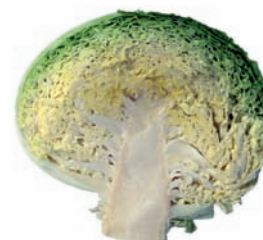
Brocculu



Carvulufiore



Carbusgiu à chjocca



Carbusgiu riccinu

■ **Attività II** - Crocia u logò concurnatu da a cultura di u carbusgiu



■ **Attività III** - Dà u sensu d'isse spressione usuale

Ùn capì un cavulu : *Ùn capì mancu una parolla* - (Ne rien comprendre)

Un cavulu ! : *Accidente !* - (Purée !)

Pare carbusgiu riscaldatu : *Ùn hè micca un'idea nova* - (Ça sent le réchauffé)

Salvà capra è cavulu : *Ùn piglià a pratesa* - (Ménager la chèvre et le chou)

■ **Attività IV - 2.** Scrivi a varietà di carbusgiu chì currisponde à isse caratteristiche

Hè u brocculu - *Hè u carbusgiu à chjocca* - *Hè u carvulufiore*

A zucchetta

Maestru

■ Carta d'identità

Nome scientificu : *Cucurbita pepo*

Nome corsu : zucchetta

Famiglia : pianta di a famiglia di e *Cucurbitacee*



Caratteristiche di u fruttu :

a parolla zucchetta insegna à tempu a pianta è u so fruttu.

S'ella hè pigliata à spessu pè un ligumu, a zucchetta hè un fruttu : cuntene puru a sumente di a pianta.

Difatti, hè una zucca colta bellu nanzu à a maturazione, è cusì li vene u diminutivu in « - etta ».

Si trova zucchette lungarute o tondule, di culore verde o gialla.

Si distingue parecchie varietà à u nome evucativu : a tondula di Nizza, a grisgetta di Pruvenza, a trumbetta di u Var, ecc.

(Si nuterà ch'elli si distinguenu i fiori maschi da u so stigliu finu invece ch'elli sò più accuzzati i fiori femini).

■ Origine

Si sà ch'elli cultivavanu e cucurbitacee bellu nanzu à a nostra era l'Indiani di a Merica centrale.

I conquistadori di u Mondu Novu l'anu intrudute dopu in Europa toccu u ^{XVI}^{mu}.

Hè cusì ch'elli s'avvizonu i Taliani à cunsumà, nanzu ch'ella ghjunghji à maturità, una razza di zucca lucichente è acquosa : era nata a zucchetta !

Ghjunghjò ben intesu in Francia à listessa epica per divintà l'imblema di a cucina meridiunale.

Ligumufruttu d'estate, a zucchetta si trova ancu à filu d'annu annant'à i nostri banchi, cù l'aiutu di e serre scaldate è di l'importazione (Spagna, Italia, Maroccu).



■ Cultura

A zucchetta hè un pruduttu delicatu chì dumanda un'attenzione particolare quandu omu a manipuleghja.

I criteri ricercati ind'a scelta di a varietà sò : a precucità, a rendita, a culurazione (verdezza) è a lucicanza di u fruttu, a resistenza à e malatie principale è u sviluppu bonu di u fruttu.

In Corsica, u periudu di pruduzzione intensiva sottu agrottù corre da mezu marzu à a fine di maghju. Quelli di a cultura à l'infora da mezu aprile à ottobre.

A pruduzzione di i 26 ettari di cultura tuccherebbe i 500 tonne quist'annu (invece di 530 t in u 2011).

Ind'è noi, sò cultivate duie razze di zucchette : a grisgia o verdogna è a verde scuru piantata di menu. Parte è più di e zucchette cultivate sò lungarute, sò tondule une poche.

A zucchetta si cultiva faciule in l'orti di famiglia. U più semplice è u più sicuru hè di trapiantà i piantini cumprati di veranu ind'è i prufissionali .

Fate casu : una volta furmatu, u fruttu ingranda prestu è passa in uni pochi di ghjorni da una zucchetta pronta à essa manghjata à una zucca tennara di menu (chì parisce a sumente grossa è parchja è chì diventa più spessa a buchjula).



■ Zucchetta è manghjà

Valore nutritivu

Ricca assai in acqua è tigli tennari, a zucchetta hè bella digesta senza a so buchjula.

Purtendu acqua è puchissima calorica, porta à l'organismu vitamine è minerali. A zucchetta cunvene benissimu à i zitellucci, à e persone delicate è di sicuru à tutti quelli chì aggardanu una dieta da smagrisce.

L'apportu caloricu di a zucchetta hè minimu, 15 kcal/100 g, stu ligumufruttu hè da cunsumà senza muderazione.

(Valore nutrizionale per 100 g : Prutidi : 0,6 g - Glucidi : 3 g - Lipidi : 0,1 g).

Modi di cunsumazione

Sciglite la bella fresca, vale à dì liscia è dura, cù una buchjula bella. Ci tocca da sceglie la pisiva.

A zucchetta si manghja cotta è ancu cruda.

Hè cumuna in a gastrunomia di u Mediterraniu. Cotta, si manghja bullita è accumpagnata d'altri ligumi cum'è in a miligata, frita o da suppa.

In Corsica, ci piace cù u brocciu, empia o da crustula. Ligumu d'estate, hè ancu u cumpunente principale di suppe, rusge è altre creme, savurite è cunfurtante d'invernu.



■ Per andà più in là...

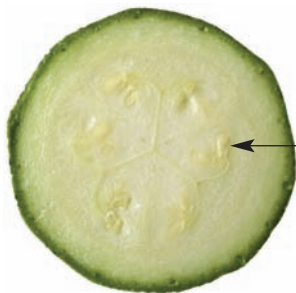
<http://cucurbitophile.fr/esp/037/esp.php>

A zucchetta

Scularu

■ Attività I - E parte diverse di a zucchetta

Scrivi i nomi di suttu da cumpletà e legende : picciolu - sumente - zucchetta grisgia - billicu



.....

.....

.....

■ Attività II - Dà u nome di 5 razze di zucchette

1.

2.

3.

4.

5.

■ Attività III - A cultura di a zucchetta

Rispondi cù l'aiutu di i documenti.



Duc. A

1. Duc. A. In chì dipartimentu si face di più a zucchetta ?

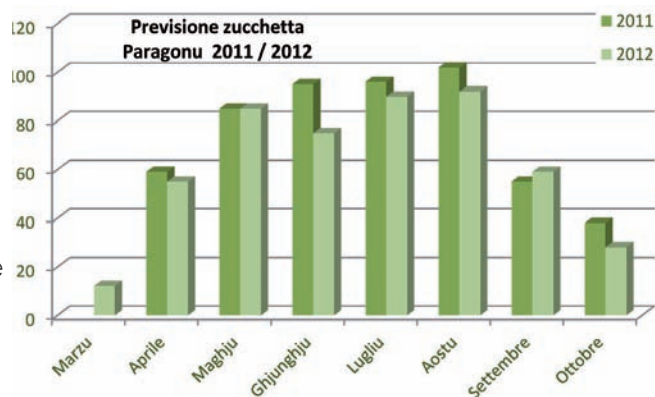
.....

2. Duc. B. a. In chì annata si hè coltu u più in freccia?

.....

b. In chì stagione si coglie a zucchetta per u più ?

.....



Duc. B

A zucchetta

Curriziò

■ Attività I



■ Attività II

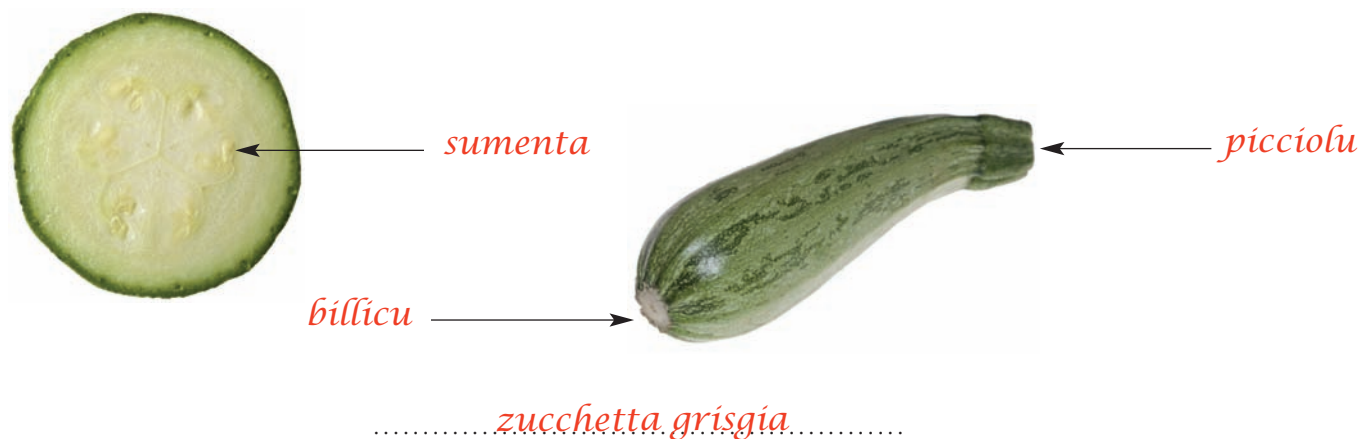
tondula di Nizza - grisgetta di Pruvenza - trumbetta di u Var - bianca di Virgigna - Goldrush

■ Attività III

1. In Cismonte - 2. In u 2012 - 3. D'estate



■ Attività I



■ Attività II

tondula di Nizza - grisgetta di Pruvenza - trumbetta di u Var - bianca di Virgigna - Goldrush

■ Attività III

1. In Cismonte - 2. In u 2012 - 3. D'estate

A carotta

Maestru

■ Carta d'identità

Nome scientificu : *Daucus carota*

Nom corse : carotta

Famiglia : ligumu di a famiglia di e *Apiacee*



■ Caratteristiche di u ligumu :

A carotta hè à tempu a pianta è u ligumu.

Hè una pianta erbacea, bisannuale, alta da 25 à 30 cm. Si ne face a cultura per a so radica pulposa, u tuberu, di culore arancicciu, chì si manghja da ligumu. E fronde sò belle divise è cuperte à peli.

Mette à fiurisce da maghju à uttobre. I fiuricelli bianchi, sò accolti à cuccule cumposte. A cuccula di a carotta si cunnosce subbitu per via di u so fiore centrale, rossu purpurinu è à pena più grande ch'è l'altri.

I frutti sò diacheni, cù l'achigliuli chì si appiccicanu à l'animali chì passanu vicinu, aiutendu cusì chì elli si sparguglieghjinu i legumi.

Si pò fà u spiccu trà e razze di carotte sicondu a so misura (corta, meza longa o longa), a so forma (cilindrica o conica) è u so culore (bianca, gialla, arancia, russiccia, viuletta...). In u 2011 eranu più di 500 e varietà di carotte scritte à u catalogu europeu.



■ Origine

Ci sò duie razze di carotte : a carotta di u Livante è a carotta di u Punente.

A prima fù ammaistrata in u ^{xmu} seculu in l'Asia cintrale, in Iranu per megliu di.

Si trovanu sempre oghje e carotte viulette o gialle di u Livante, cù certe volte a so radica cù e rame.

Si vide a carotta di u Punente pè a prima volta à u ^{xviiu} seculu, in Ullanda.

Dopu parechje scelte naturale, divintò a prima carotta pulposa, detta « carotta longa arancia ».

■ Cultura

À a carotta li ci vole un terrenu frollu è lebbiu, chì cusì vene naturale u disacquà.

Hè megliu ad avè un terrenu senza petricelle pè chì elle ùn torninu furcute e carotte. Ci vulerà dinò ad assuvà cù un suvu desidratatu o un pruduttu bio pè l'ortu.

Per via chì hè un masciottulu a so radica, ùn si pò trapiantà a carotta. Ci vole à suminà la in ligna o à suminella.

Si sumena da a fine di ferraghju à u mese di lugliu è si coglie da ghjugnu à nuvembre. Di fatti, si pò coglie a carotta dopu circa 12 à 14 settimane dopu esse stata suminata ; hè cusì chì, si voi suminate à a fine di l'estate, puderete coglie e vostre carotte finu à l'inguernu.

Si sà chì, in l'ortu, a carotta face a so parte manghjatoghja u primu annu è fiurisce u sicondu.

E malatie e più frequente sò l'infrussu (« u *mildiou* »), u cinnerone (« l'*oidium* ») è l'alternariosi.

Sò prudutte 200 tonne di carotte à l'annu in Corsica nantu à 7 ettare. Si vendenu fresche cù e so fronde, in fascine d'1 chg.



■ Carotta è manghjà

Vertù parechje

Sicondu i detti, a carotta averia a qualità di « rende amabile », di « fà e cule rose » o di « fà a vista bona ». Basteria à beie si una tisana di fronde di carotte (una manata pè dui bichjeri di acqua) pè curà l'afte.

Cù a sumente si face l'oliu essenziale.

Ci hè 31 chilocalurie pè 100 g di carotte. Cuntene 90% di acqua, 1% di pruteine , 0,2% di lipide è finu à 4,5% di zuccheru. Hè ricca di Betacarutene (provitamina A) è di vitamine : 25 g di carotte currispondenu à più di a medità di i bisogni di vitamina A pè un ghjornu ; cuntene dinò a vitamina C (7 mg pè 100g) è e vitamine B1 è B2.

Ci sò dinò i minerali, tale u calciu, u magnesiu, u potassiu è u ferru .Hè impurtante a quantità di e fibre alimentari, ciò chì hè una bona pè fà viaghjà i stintini.

Modi di cunsumazione

U più spessu si manghjanu crude e carotte, raspiate o in insalata, cù altri legumi o micca.

Si manghjanu ancu cotte, in a suppa (cù e fronde), in u tianu o in pappina, ma dinò cotte à u vapore o stufate (*carotte « Vichy »*).

Si pò ancu mette in i biscotti o fà ne suchju.



■ Pour aller plus loin...

<http://maraicherscorses.com>

A carotta

Scularu

■ Attività I - Inchjerchja e risposte bone

1. A parola «carotta» insegna :

- A. A pianta B. U ligumu C. A pianta è u ligumu

2. I dui ceppi di carotte sò :

- A. A carotta di u livante B. A carotta di u meziornu C. A carotta di u punente

3. U fiore centrale di i cucculi di a carotta sò :

- A. Rossu chjaru B. Rossu purpurinu C. Rossu carminu

4. E variità di carotte scritte à u catalogu europeu sò :

- A. Più cà 50 B. Più cà 100 C. Più cà 500

5. Si pò ripicà una carotta ?

- A. Vera : hè sticchita a so radica B. Falza : hè un masciottulu a so radica

6. Si face a parte da manghja di a carotta :

- A. Ogni annu B. Ogni dui anni

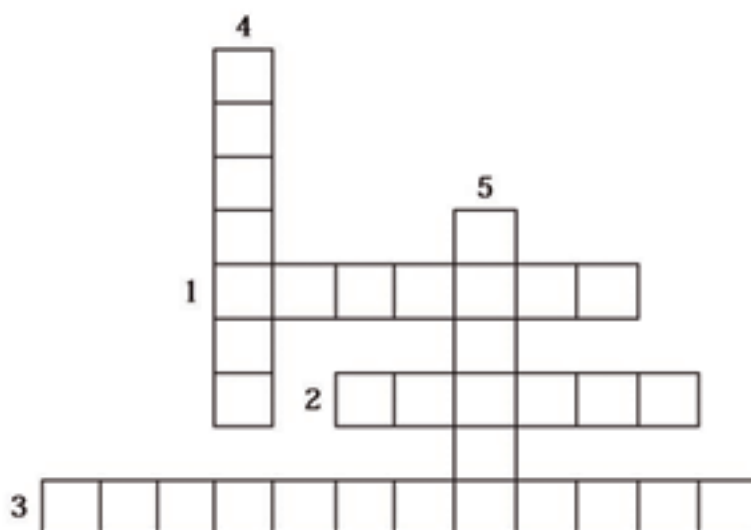
7. Megliureghja a vista di manghjà assai carotte :

- A. Vera B. Falza C. Niente a ci insegna

8. Comu si chjama a pruvitamina chì ci hè in a carotta ?

- A. A metacarutena B. A betacarutena C. A provitamina A

■ Attività II - Cumpleta l'incrucittimi



URIZUNTALE

1. Ombella
2. Periodicità di a carotta
3. Provitamina A

VERTICALE

4. Casata latina di a carotta
5. Cio chì hè a radica di a carotta

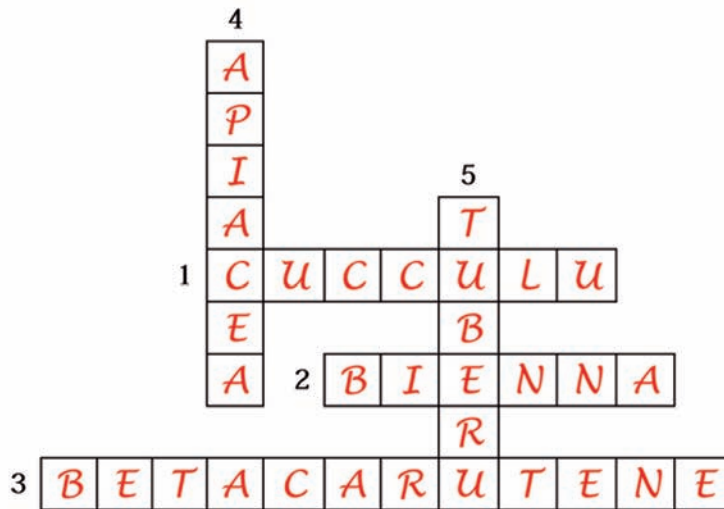
A carotta

Curriziò

■ Attività I - Inchjerschja e risposte bone

1. C. Pianta è ligumu
2. A. et C. Carotta di u livante è di u punente
3. B. Rossu purpurinu
4. C. Più di 500
5. B. Radica masciottulu
6. B. Ogni 2 anni
7. C. Niente a ci insegna
8. B. et C. Betacarotene dettu dinò Provitamina A

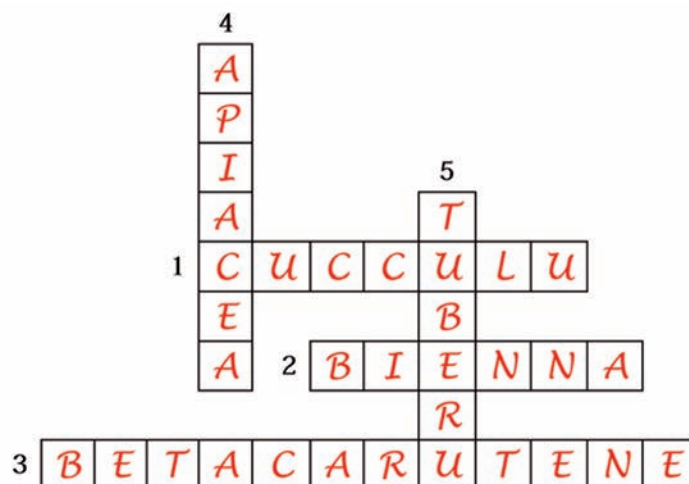
■ Attività II - Cumpleta l'incrucittimi



■ Attività I - Inchjerschja e risposte bone

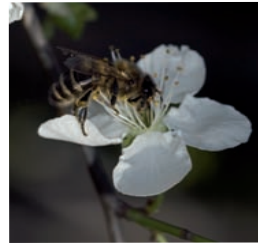
1. C. Pianta è ligumu
2. A. et C. Carotta di u livante è di u punente
3. B. Rossu purpurinu
4. C. Più di 500
5. B. Radica masciottulu
6. B. Ogni 2 anni
7. C. Niente a ci insegna
8. B. et C. Betacarotene dettu dinò Provitamina A

■ Attività II - Cumpleta l'incrucittimi



■ Carta d'identità

Nome corsu : mele



Caratteristiche di u pruduttu :

U mele u pruducenu l'ape cù l'amacu è u nettare di i fiori.

Cù l'appellazione « Miel de Corse - Mele di Corsica », vene pruposta una diversità tamanta di muschi (da u plurale à u fruttatu), di sapore (da u dolce à u forte) è di culori (da u chjaru à u scuru).

Mele ci n'hè di 6 varietà, classificate secondu u ciculu di e stagione.

(Veranu) • *Mele di veranu* : mele chjaru è dolce, anzi tuttu cù talavelli è clementini.
• *Mele di machja di veranu* : giallicciu, gustu di caramellu o caccaò, odore, (scopa, piumbone, ghjinestra).

(Estate) • *Melatu di machja* : scuru, u so gustu stà in bocca per via di i muchji, lecce è caliti.
(Ramentu : i melati sò e screzione ch'ella prduce a tampa cù u suchju di l'arburu).

• *Machje di statina* : giallicciu chjaru, fruttatu assai (erba barona, lamachja, germandrée)

• *Mele di castagnetu* : ghjallicciu à scuru, amarezza in bocca. Lamaghja, vitalba, anthyllis, ghjinestra, nepita

(Fine di l'auturnu) • *Mele di Machja d'auturnu* : mele chjaru, caratteru amaru è forte in bocca per via di l'albitru, di a lellera è di a reza.



■ Origine

L'apicoltura a truvemu in Corsica dipoi sempre. A sfruttera di millaie di bugni in fusti stracquati ingennò un'attività economica maestra intornu à u mele. Ogni famiglia, o quasi, avia i so bugni, à le volte in i muri stessi di a casa ! Fù cusì ch'è l'isola li tuccò à pagà di modu regolare tributi di cera à i so invasori. Ma per via di e guerre cuntinue, di u trattamentu di e piaghje cù u DDT è di un'epidemia d'acariosa, issa forma d'apicoltura si n'andò di male toccu à mità di u seculu XX.

Ùn hè chè in l'anni 70 ch'omu pinsò à un veru pianu di sviluppu di a filiera, in leia cù i primi travagli di ricerca è di sviluppu. U trattamentu infurmatizatu di i dati di l'analisi di l'amacu, a stazione d'allevu di e regine d'Altiani, a cullaburazione interprofessionale anu permessu di stabbili è di migliurà a razza di l'apa corsa.

È si pò custatà oghje ghjornu ch'ella torna à custituisce l'apicoltura un'attività principale pè a maiò parte di i pruduttori di a nostra isula cusì à prupiziu di u spannà di l'ape.



■ Fabricazione

U mele corsu hè vene da u stantu di l'ape di razza corsa (*Apis mellifera mellifera* L) chì suchjanu u nettare è u melatu sciuti da essenze naturale è spuntanee di l'isola.

U mele ùn hè propiu una pruduzzione biologicau cum'ella a pò esse a « *gelée royale* », ch'elle caccianu e ghjandule di l'ape giovane. Hè piuttosto una trasformazione di e sustanze raccolte da e suchjaghjole. Quelle si ne voltanu dopu à u bugnu, chì hè furmatu cù à u minimu trè compartimenti.

A parte suttana, u corpu, aggrotta millaie d'ape, chì una più grossa, a regine, assicura ch'ellu cuntinueghji à campà u bugnu.

In vita soia, a regina hè fecundata una volta è basta ma ove ne face tutti i ghjorni in e cantere di u bugnu. U pollu cusì ottenutu si pò dì ch'ellu sia a maternità di u bugnu, postu chì parechje ape ci nascenu tutti i ghjorni.

Ogni apa campa tandu parechji stadii biulogichi, chì li facenu assicurà parechje faccende successive in a so vita cusì corte : li tucherà prima à nittà u bugnu, po à nutrisce u pollu, à fà a cera, à sventulà u bugnu è po à andà à suchjà i fiori.



Dopu u so volu, e suchjaghjole arrecanu a so preziosa raccolta chì cuntinuerà à esse trasformata in mele po venerà sposta nantu à i quatri di cera di a parte mezana di u bugnu, l'alza. Delimitata da una grata ch'ella ùn pò francà a regina, ciò chì l'impedisce di dissaminà, l'alza hè u locu dov'è u mele vene siccatu da l'ape elle stesse, chì sbattuleghjanu e so ale da sventulà u locu. E cantere sò chjose da tappi di cera chiamati operculi.

L'apicultore pò tandu raccoglie i favi tappati è caccia u mele per centrifugazione à fretu.

Cum'ella dipende assai a pruduzzione di e cundizione climatiche è di l'ambiente, e di diverse varietà di mele cambianu tutti l'anni di quantità, di gustu è/o di culore.

In u 2010, a pruduzzione di mele in Corsica hè ghjunta à e 330 tonne. I 2/3 l'anu prudutti i 11 500 bugni sfruttati da l'89 pruduttori ricunnisciuti in A.O.P. E 100 tonne chì fermanu venenu da 300 altri apicultori.



■ Cunsumazione

Virtù di u mele

U mele hè adupratu di solitu per curà u mal di gola.

Ma entre assai dinò in prudutti da curà a bellezza di a pelle, per via di e so virtù assignalate in fatti di cicatrizzazione, di aduldimentu, di idratazione è di anti-ossidazione.

Modi di cunsumazione

In cucina, mele si ne adopra vulinteri à u fornu da ricopre a carne è a robba di mare.

Pè i dolci, ci hè assai assai scelta : creme ghjacciate, canistrelli, biscotti o biscuttini.



■ Per andà in là...

<http://mieldecorse.com/>

U mele

Scularu

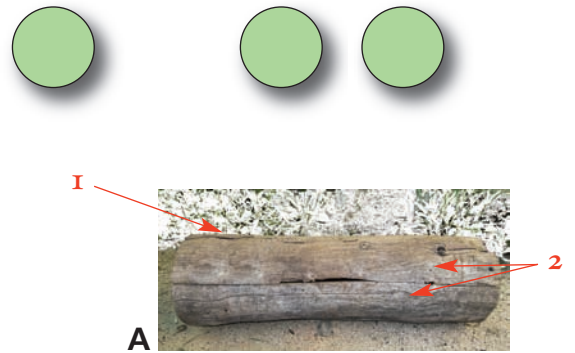
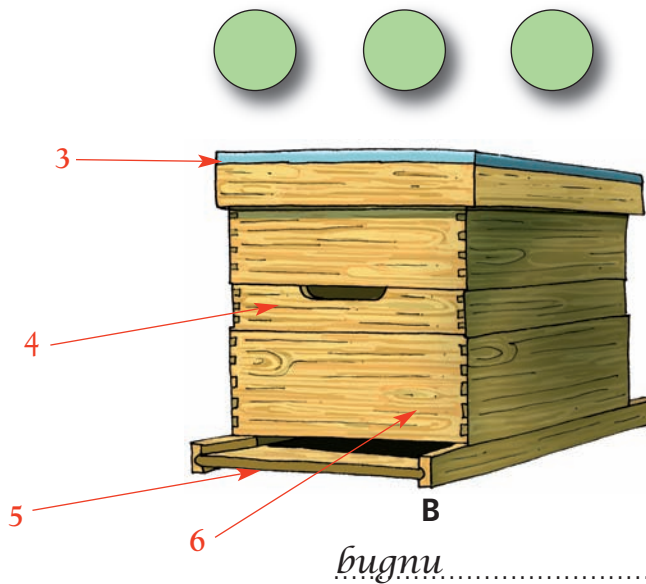
■ Attività I - U bugnu

1. Scegli un titulu sottu à ogni ripräsentazione di i bugni

- *bugnu* tradiziunale - *bugnu* mudernu

2. Scrivi u numeru bonu sottu à e risposte

- carene - corpu - finestra - tavula di spicà di u volu - tettu - alza



■ Attività II - Da eri à oghje

Scrivi e legende : si caccia a cera - fumarola tradiziunale - arnese da fà i cironi - fumarola à suffiettu - museu di a cera



■ **Attività III - Demu capu à a tecnica** Lis ces articles puis répons aux questions

1.« Pà fà una bugnareccia assistata, u prima bugnu u cumpravi, u sicondu u ti davani, è u terzu... l'arrubbavi ! »
 (Dettu di u Taravu)

4. I bugni tradizionali eranu fatti in u suveru o ind'un fustu di castagnu carafunatu. Cumposte di duie carene poste una nant'à l'altra, l'ape entrianu è surtianu à un capu, l'altu essendu tap-patu. Si verificava u statu di u bugnu pè una razza di finestra. I favi di u mele si furmavanu liberi è si cacciavanu cù strumenti fatti à posta dopu l'affumichera. Ogni annu, si cambiava u latu di a raccolta, un annu à dritta è un annu à manca è cusì via....



3. Secondu e varietà di mele ch'ellu vole prduce, l'apicultore puderà esse purtatu à fà muntagnà o impiaghjà i so bugni. Hè cusì chì, da a piaghja à e valle di e muntagne di l'internu di a Corsica, l'ape suchjeranu parechji nettari chì li permetteranu di prduce meli diversi di gusti.



2. U sindicatu AOC Mele di Corsica pussede una stazione d'allevu di regine d'ape chì ghjova assai à l'apicultori corsi. I tecnici ci allevanu cellule reale partendu da individui selezionati da l'apicultori. U scopu serebbe di cuntrullà, di migliurà è di stabbilisce a razza d'apa d'ecutippu corsu *Mellifera mellifera* L.



1. Chì serà, secondu tè, u significatu d'issu dettu ?

2. Cumu serà ch'ellu hè cusì di primura di migliurà a razza di l'apa corsa ?

3. a. A muntagnera, l'impiaghjera, chì sò ?

3. b. In chì altri settore d'attività si praticheghja ?

4. Dà à u minimu 2 ragione da spiecà perchè ch'ella venia più difficiule chè oghje a raccolta tradizionale di u mele

■ Attività I

1. Scegli un titulu suttu à ogni ripräsentazione di i bugni

bugnu tradiziunale

bugnu mudernu

A

B

2. Scrivi u numeru bonu suttu à e risposte

- carene - corpu - finestra - tavula di spiccà di u volu - tettu - alza -

2

6

1

5

3

4

■ Attività II

Scrivi e leghjende

si caccia a cera - fumarola tradiziunale - arnese da fà i cironi

3

2

4

fumarola à suffiettu - museu di a cera

5

6

■ Attività III

1. 1. Tratta di u bisognu di rinnuvà u bugnu da chì ella produci di più.

2. a. Sò strettissime e norme di l'A.O.P.

b. L'apicultori sceglienu megliu e so ape è tandu ammaistregghjanu a so pruduzione.

3. a. Pè u mele, hè u fattu di move i bugni secondu l'essenze da fà suchjà.

b. Pè l'allevu (picurinu, caprinu o vaccinu).

4. Ùn eranu urganizati cum'è oghje i bugni : nè piani nè quattri.

U brocciu

Maestru

■ Carta d'identità

Nome usuale : brocciu

Famiglia : latticime

Caratteristiche di u pruduttu :

Di tradizione, a fabbricazione di u brocciu vene dopu à quella di casgi caghjati freschi di pecura è/o di capra, chì permette d'avè u seru (nome francese : *lactosérum*).

U brocciu hè l'unicu latticime corsu cù un'Appellazione d'Origine Cuntrollata (A.O.P.).

Tandu, u latte di pecura o di capra deve vene da una banda di razza corsa.

Hè di primura a salute di a banda : face chì deve esse schiettissima a manghjusa.

Sò parmessi i cumplementi di furagi è di cuncintrati di biade prudutti in a zona, ma sò pruibiti i furagi fermentati. A purezza di u latte hè anch'ella a garanzia d'un brocciu bonu.

Ben chì nanzu si mettia ind'è belle canestruce di ghjuncu, chjamate casgiaghje o fattoghje, oghje si vede aduprà più à spessu a robba plastica da prinsintà lu.



■ Origine

À sente d'ì, a sosula di u brocciu l'avaria data un orcu à i pastori corsi ! Cunsintia ellu à sparte u pruduttu cù l'omi, ma u sicretu di a so fabbricazione, u si tinia per ellu. Un bel' ghjornu, u si piglionu i pastori è li caccionu u so sicretu prima ch'ellu murissi.

In fatti, esiste in Corsica, da tempi anticogni, una vera tradizione d'allevu è di fabbricazione di u casgiu. A tradizione urale è i scritti da a fini di u XIX^{mu} sò tanti testimoni di i virtù di u brocciu, cunsidaratu da robba naziunale.



■ Fabricazione

Dopu muntu, u latte hè messu ind'è stagnoni.

Hè statu appruntatu l'impresu (o aredu, caghjina, pirula) (avà di modu industriale, fattu nanzu da u stomaccu di un caprettu). Sarà ella a sustanza chì farà caghjà u latte.

Scorse 1 ora è mezu à 4 ore, sicondu a pratica, hè rottu u caghjatu (cù a rompula) è v'è messu ind'una casgiaghja, o fattoghja, di ghjuncu o di plasticu, nantu à una tavula fatta apposta, a scaffa. Hè coltu tandu u sero chì sgotta.

Hè messu à scaldà ind'un paghjolu. Ghjuntu à i 50°C, s'aghjunghje da 12 à 15% di latte frescu, u puricciu, lasciatu da cantu nanzu à l'impresatura. L'acqua (micca di più cà 15% pè u picurinu), u sale, è si lascia ch'ellu caghji u mischiume trà 75 è 90°C. Si forma tandu à gallu una massa bianchiccia, leggera è solfice. Colta cun gran' primura cù una scumaghjola, o mescula, (una cochja piana), hè posta ind'e casgiaghje da sguttà.

Si pò manghjà u brocciu frescu u ghjornu stessu. À modu brocciu passu, dopu salitu appena, a staghjunera dura 3 settimane pè u menu.

Si conta oghje ghjornu 350 pruduttori chì danu 350 tonne di brocciu à l'annu. Ma 600 t sò prudutte da 20 casgiarie industriale.



■ Manghjà

Valore nutritivu

In 100 g di brocciu, ci hè 17 g d'acqua è elementi minerali, 19 g di lipidi, 9 g di proteine è 1 g di glucidi.

Modi di cunsumazione

U brocciu si pò accuncià ind'una suppa, una frittata, zucchette, artichjocchi, cannelloni...

Hè un diliziu u brocciu frescu : schiettu, cù un pocu di zuccaru o una stampa d'acquavita.

Da pastizzeria, hè larga a scelta : cù l'imbrucciate, i panzarotti, e falculelle, i fiadoni, i manfaroni, i migliacci o e frittelle v'avete da liccà.

Per compie, sappiate lu gode da casgiu : brocciu passu, salidu (Niolu) o seccu.



■ Per andà più in là....

<http://brocciu.fr>

<http://www.aoc-brocciu.com>



U Brocciu

Scularu

■ Attività I

a. Ritrova l'ordine di a fabbricazione di u brocciu



si mette in e casgiaghje



si rompe u caghjatu



si face u caghjatu
è si coglie u seru



u brocciu passu



s'aghjunghje u puricciu



si munghe



si scalda u seru



u brocciu frescu



« fiurisce » u brocciu



■ Attività I - b. Scrivi e fase in a seguita crunologica

.....

.....

.....

■ Attività II - Insegna e pecure è e capre



.....



.....

■ Attività III - Cumpleta u quistiunariu

1. Hè fattu solu cù u latte picurinu u brocciu. Vera o falsa ?

.....

2. Di i latticimi, solu u brocciu hà stu labellu. Qualessu hè ?

.....

3. a. Si face u brocciu à parte si da u sero. Ma comu si face à caccia stu liquidu ?

.....

.....

b. Chì diventa u cumpunente di prima ?

4. Ùn si pò manghjà u brocciu appena fattu.

Dì quantu ellu s'aspetta : a. pè u brocciu frescu :

b. pè u brocciu passu :

5. Nentru chì si mette u brocciu oghje ghjornu ?

.....

6. Quantu hè a pruduzzione sana di brocciu in Corsica ?

U Brocciu

Currizziò

■ Attività I

a. 7 2 3 9 5 1 4 8 6

b. si munghje ; si rompe u caghjatu ; si face u caghjatu è si coglie u seru ; si scalda u seru ; s'aghjunghje u puricciu ; " fiurisce " u brocciu ; si mette in e casgiaghje ; u brocciu frescu ; u brocciu passu

■ Attività II

E capre

E pecure

■ Attività III

1. Falsa

2. A.O.P.

3a. Prima si face u caghjatu è tandu sgotta u seru

3b. Un casgiu

4a. une poche d'ore

5. Casgiaghje plastiche

6. 950 tonne

4b. 21 ghjorni



■ Attività I

a - 7 2 3 9 5 1 4 8 6

b - si munghje ; si rompe u caghjatu ; si face u caghjatu è si coglie u seru ; si scalda u seru ; s'aghjunghje u puricciu ; " fiurisce " u brocciu ; si mette in e casgiaghje ; u brocciu frescu ; u brocciu passu

■ Attività II

E capre

E pecure

■ Attività III

1. Falsa

2. A.O.P.

3a. Prima si face u caghjatu è tandu sgotta u seru

3b. Un casgiu

4a. une poche d'ore

5. Casgiaghje plastiche

6. 950 tonne

4b. 21 ghjorni

U vitellu corsu

Maestru

■ Carta d'identità

Nome scientificu : *Bos taurus*

Famiglia : ruminante di a famiglia di i vaccini

Caratteristiche :

A vacca hà da tene 9 mesi da fà un vitellu.

Una « bona » vacca face dunque un vitellu à l'annu, postu chì ci vole à aspittà 400 ghjorni trà duie vitellatoghje da avè a rentabilità.

I vitelli chì si vendenu u più caru nascenu d'ingvernù. Si capisce, chì da u vaghjime in sinu à u branu l'erba ci hè in grossu, è cusì e vacche anu u latte à buzeffu. Postu chì u vitellu sughje a mamma da a nascita à a tumbera, ùn hà bisognu di complementi alimentarii chì li custerebbenu caru à u patrone - in muntagna sì chì s'aghusta à spessu un nutrimentu più riccu. À e vacche li si dà u fenu in più di l'erba verde.

À spessu u numeru di l'animali è u modu di allevu si decidenu sicondu chì u terrenu hè paru o micca.

Trà 10 è 15% di l'animali di l'annu sò allevati da ghjuvenche (o pistoghje o manze) da rinovu. Anu da vitillà à quandu compii i 3 anni (hè una media).

« L'attività » di una vacca dura da 16 à 18 anni, puru si ellu accade chì ella ùn fessi più vitellu per via di e malatie (mammite, mancanza di latte). Tand u patrone a porta à u tumbatoghju da intazzà ne a carne è mette la in vendita « di boiu ».

Di fatti, u boiu vindutu da i macellari hè u più spessu una vacca. E bistecche macinate sò fatti à parte si da e vacche lattaghje rifurmate.

Fora di certi labelli precisi, costa caru à allevà un veru boiu. Hè un investimentu impurtante, postu chì quellu ùn raporta nulla durante i quattru anni dopu à a castratura.

A pruduzione di e vacche era stimata à circa 3900 tonne per u 2008, per 28 230 capite. Sò circa 60%, calculati in numeru di animali è in pesu, e vacche fatte in Cismonte/Corsica suprana. Issa pruduzione comprende i vitelli, i manzi è uni pochi di animali rifurmati. Per avà, quelli ùn si ponu tantu valurizà in Corsica.





Si chjama « vitellu » un animale di menu di 8 mesi. Dopu si parla di « manzu ». Si face l'allevu di u vitellu, di u manzu.

Pè u più, e vaccine sò cuntinentale in piaghja è corse in muntagna.

Oghje ghjornu, sò dui i prudutti prascelti da u cumerciu: u vitellu è u manzu.

À a fine di u 2008, funu 158 i pruduttori ad adunisce si à a marca culetiva « *Corsicarne* ». Issa andatura vā

ligata cù l'adesione à a Cartula di e Pratiche Bone pè l'Allevu.

Corsica Vaccaghji hè un associu regionale chì adunisce a maiò parte di l'associi territoriale è chì decide di i scopi di u sviluppu di u settore. L'associu è e cuperative territoriale anu a carica di raccoglie i vitelli è i manzi è di truvà i mezi da a cumercializzazione.

Hè un pruduttu di prima trinca u vitellu. E cundizione di u mercatu di u biò sò rigurose assai è ci vole à spessu à rispettā un quaternu di e cariche in più, impostu da u cliente. A struttura di allevu deve esse autunoma in quantu à l'alimentazione (ùn ci vole micca alimenti concentrati) ; u modu di pruduzione ci vole chì ellu sia à prò di un gustu originale (sò impurtante e razze di pascura).

In Corsica sò trè i tumbatoghji da e vaccine, è ci hè dinò uni pochi di attelli da intazzā a carne è trasfurmā la.

À mette in vendita a robba vaccina sò i grussisti, i supermercati, l'ipermercati è i macellari.

À a fine di u 2010, à sente a Cuntera Generale Agricola, eranu 987 e prupietà à fā e vacche, frā quale 555 in Cismonte è 432 in Pumonte.

Eranu 36 808 e capite, frā quale circa i 2/3 in Cismonte, sicondu i stessi dati.



■ Manghjā

À crede un istudiu, pè l'amatori, u gustu è u culore, caratteristiche sputiche di a carne vittellina di Corsica, sò i criteri maiò da fā ne a scelta. In fatti, u culore face a so parte d'indicatore indirettu, chì garantisce un pruduttu frescu è d'origine. Vene dopu u gustu da cunfirmā la cù l'assaghju.

Chì a carne vittellina corsa, si sà, hè più rossa cà l'altre razze. Hè per via di u so allevu à celente.

Si cunface u vitellu à modi varii :

Da scaluppina (furestera, fiurentina), da custigliola.

Si face coce da frittū cù l'alive, da tianu cù i pomi è e carotte, da *osso bucco*.

Si frighje u so fecatu. Si caccia un bel' arrustitu da u fornu...



■ Per andā più in là...

http://www.odarc.fr/Filieres_animales__bovine_page_118_3,161.htm

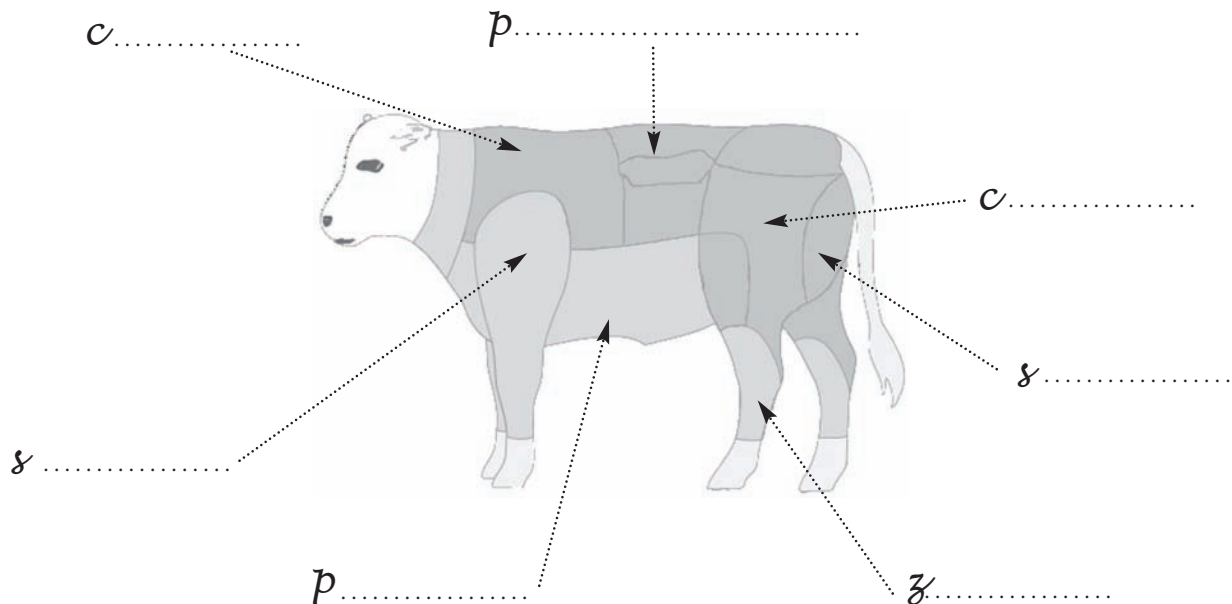
U vitellu corsu

Scularu

■ Attività I

Scrivi u nome di e parte diverse di u vitellu

pesciu - cusciottu - coste - pitturina - scanellu - spalla - zancarettu



■ Attività II

Scrivi l'appellazione bona sottu à e definizione

boiu - manzu - vitellu - ghjuvenca

ghjovana vacca chì ùn hè ancu à vitillà

toru castratu

animale chì hà da 8 à 12 mesi

animale di menu di 8 mesi

■ Attività III

Cumpleta i sigli chì trattanu di u vitellu corsu

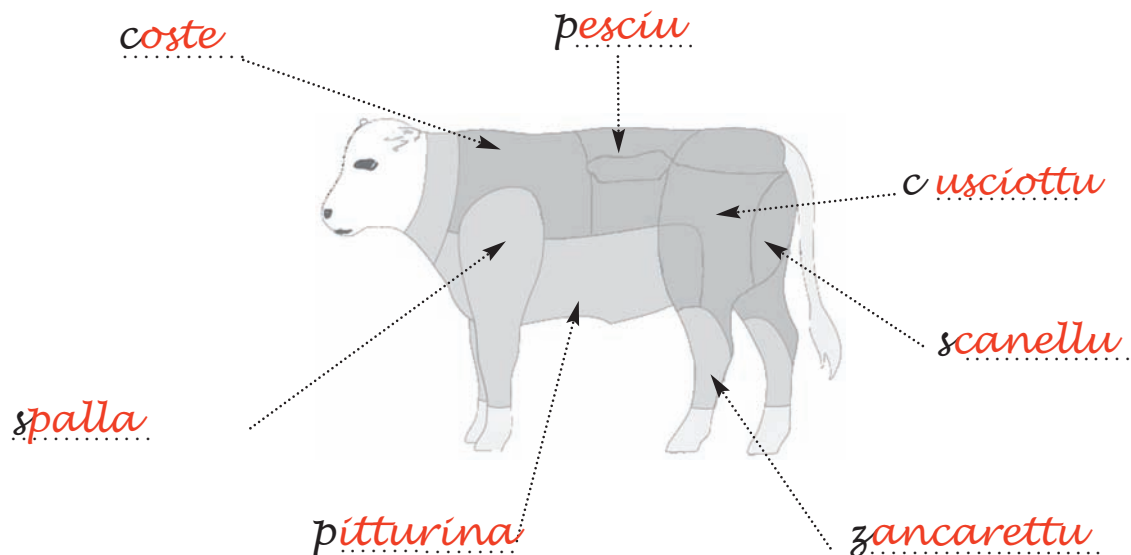
C _ _ _ C _ _ C C _ _ _

C _ _ _ C _ _ _

U vitellu corsu

Currizziò

■ Attività I



■ Attività II

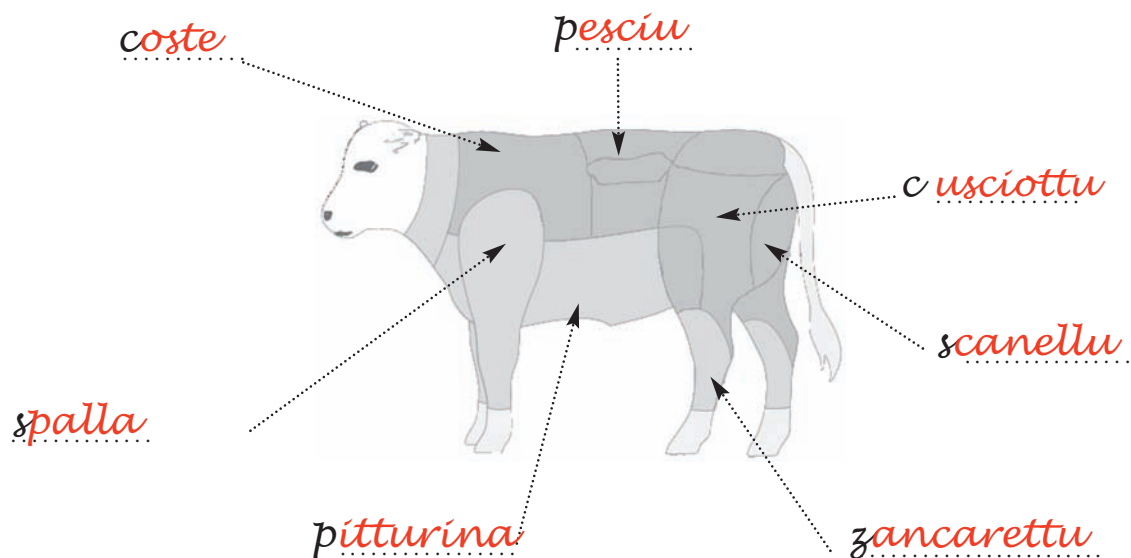
ghjuvenca - vitellu - boiu - manzu

■ Attività III

C O R S I C A R N E - C O R S I C A V A C C A G H J I



■ Attività I



■ Attività II

ghjuvenca - vitellu - boiu - manzu

■ Attività III

C O R S I C A R N E - C O R S I C A V A C C A G H J I

L'agnellu è u caprettu

Maestru

■ Carte d'identità

L'agnellu

Nome scientificu : *Ovis aries*

Famiglia : ruminante di a famiglia di e Vaccine, sottufamiglia di i Caprini, genaru *Ovis*

Caratteristiche :

A pecura corsa, cum'è a pecura sarda, hè di a famiglia di e razze lattaghje di u Mediterraniu.

Vene da tempi landani, è diventò ciò chì ella hè oghje per via di e cundizione climatiche specifiche è di l' allevu propiu corsu.

Hè capace à cunfà i so bisogni per manghjà à l'erba chì ci hè. I pastori sanu di manera tradizionale cumu aiutà a pecura à piglià in e so pruviste interne ciò chì ella abbisogna quandu ella manca l'erba, è à rimpattà si di veranu . I mezi di allevu sò più varii dipoi chì ella hè cambiata l'agricultura.

I pastori cercanu di mudificà l'epica di accoppiu da pudè tuccà parechji mercati. Hè cusì chì e figliere ponu cumincià di settembre in Piaghja orientale è vene dopu in muntagna. O esse rigruppate di ottobre ind'è i purtadori è attempate à nuvembre ind'è quelli chì facenu e trasfurmazione casane è quelli allivadori muntagnoli.

Toccu ghjunghju, hè finita a munta è ùn ci hè più latte in e latterie. Ma u pastore pò cuntinivà à munghje in muntagna, da vende u latte à i statinanti.

A pecura tene 5 mesi nanzu di figlià. Ci hè 1 à 2 agnelli à l'annu.

I prufissionali di a filiera lattaghja cercanu di favurizà è di assicurà a qualità è a tracciabilità di l'agnellu corsu, da u pruduttore à u cunsumadore, per via di una carta di identità « casana ».

L'AREO (Associu regionale di i pecuraghji) chì conta 200 soci, si impegna in i prucessi di certificazione « label rouge » è IGP (Identificazione Geugrafica Protetta) « Agneau de lait de Corse - Agnellu di Corsica » chì corrisponde à un libru di cariche, vale à dì : di razza corsa, natu è allevatu in Corsica ; allevatu solu cù u latte maternu ; agnellu chì sughe sempre, tombu trà i 30 è i 45 ghjorni di vita ; di pesu trà 1.7 è 7 chilò.

U picurame si scumparte cusì : 18% in Balagna, 16% in u Centru di a Corsica, 11% in Piaghja orientale, 10% in u Taravu/Valincu/Sartinese è 8% in Castagniccia/Mare è monti/Circondi bastiacciu.



U caprettu

Nome scientificu : *Capra aegagrus f. hircus*

Famiglia : ruminante di a famiglia di e Vaccine, sottufamiglia di i Caprini

Caratteristiche :

A capra corsa, chì si cunface di incantu cù i so lochi, fù sempre una ricchezza, pè u so latte, u so pelu pè i piloni è e fune, è ancu e so corne da fà ne manichi di cultella è strumenti di musica (a pifana).

In Corsica, di regula u caprettu nasce di nuvembre. A pecura tene 5 mesi dinò ella pè figlià, cù 1 à 2 capretti à figliera. Sò caprittucci vinduti pè e feste di fine d'annata.

À u pastore li tocca à guardà chì ellu sughji à bastanza u caprettu da chì ellu fia prò a *culostra*. Issa sustenza, prudutta da a mamma in e prime ore dopu natu u caprettu, hè ricca assai à elementi nutritivi chì paranu l'animalucciu da e malatie.

Si tombanu prima i maschi. Si sceglie una ventina di femine (e caprette di rinnovu), per via di e capacità lattaghje di a mamma.

Si tene u caprettu da 4 à 6 settimane « sottu à a mamma » .

Per via di l'allevu in muntagna, u caprettu corsu hè sputicu è di qualità.

20 à 30% di ciò chì ellu vince un capraghju venenu da a vendita di i capretti pè e feste di Natale è Capu di Annu. Hè l'occasione di valorizà i prudutti capruni.



■ Cunsumazione

Ùn ci hè Pasqua senza agnellu, chì ellu sia u cusciotu o un antru pezzu, arrustitu cù l'erbette o u mele.

Si pò scucinà a spalla in salsa, cù a panzetta è i pivaroni.



E custigliole sò prestu fatte, arrustite o fritte, accumpagnate di pomi in pappina.

In Corsica u caprettu si manghja per Natale, è ognunu si gode a so finezza è u so sapore.

Di regula u cusciotu hè arrustu è servutu cù i pomi o i legumi di u mumentu.

In fine ci hè da liccà si cù un bellu tianu di caprettu !

■ Per andà più in là...

<http://www.odarc.fr/modules.php?name=Sections&sop=viewarticle&artid=87&mmg=3,163>



L'agnellu è u caprettu

Scularu

■ Attività I - Spieca :

Quantu dura a figliera ?

Chì hè a muntagnera ?

.....

Chì appellazione cercanu d'avè pè l'agnellu corsu ?

■ Attività II

Accoppia e pruposte è l'animalucciu chì cunvene



- caprettu*
- agnellu*
- pecura*
- capra*
- figliera*
- Pasqua*
- Natale*



■ Attività III

Classa isse regione di Corsica da 1 à 6, secondu u numaru di e splutazione pecurine

Sò sparte cusì e splutazione pecurine :
19% in u Circondu Aiaccinu, 18% in Balagna,
16% in u Centru di Corsica, 11% in Piaghja orientale,
10% in uTaravu/Valincu/Sartinesu
et 8% in Castagniccia/Mare è monti/Circondu Bastiacciu.



L'agnellu è u caprettu

Currizziò

■ Attività I - Spieca :

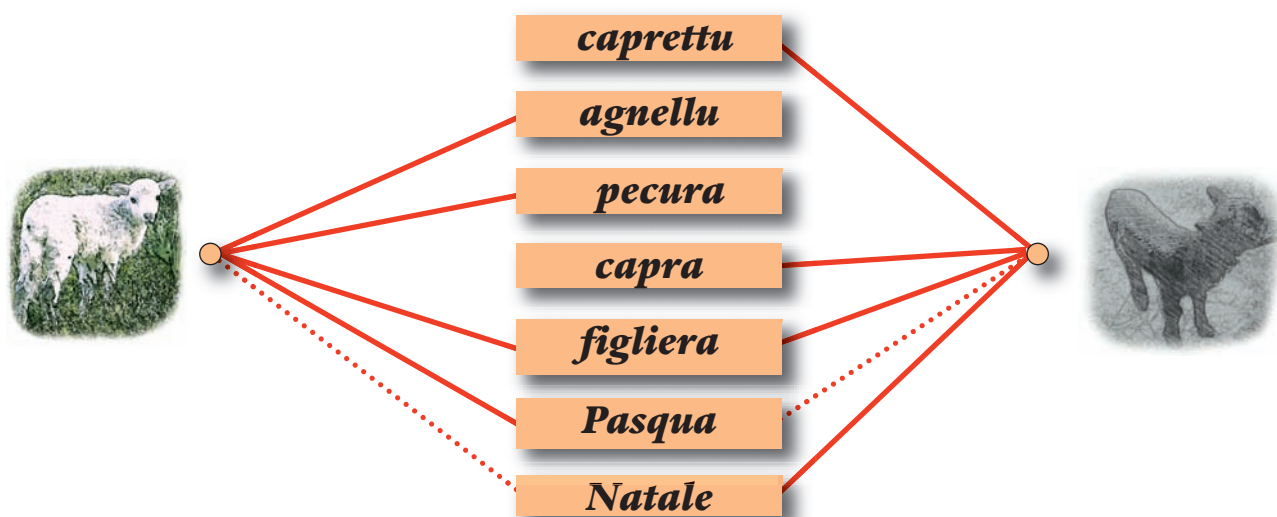
Quantu dura a figliera ? *li ci vole à aspittà 5 mesi à a pecura è a capra*

Chì hè a muntagnera ? *hè l'epica chì l'animali si lascianu i so lochi per altri pasciture*

Chì appellazione cercanu d'avè pè l'agnellu corsu ? *l' I.G.P. (Identificazione Geugraffica Prutetta)*

■ Attività II

Accoppia e proposte è l'animalucciu chì cunvene



■ Attività III

Classa isse regione di Corsica da 1 à 6, secondu u numaru di e splutazione pecurine

Sò sparte cusì e splutazione pecurine :

19% in u Circondu Aiacinu, 18% in Balagna,

16% in u Centru di Corsica, 11% in Piaghja orientale,

10% in uTaravu/Valincu/Sartinesu

et 8% in Castagniccia/Mare è monti/Circondu Bastiacciu.



Imprimé en France
© CNDP - CRDP de Corse - 2012
Dépôt légal : novembre 2012
Éditeur n° 86 620
Directeur de la publication : Jean-François CUBELLS
N° ISBN : 978 286 620 304 7
Achevé d'imprimer sur les presses de
l'imprimerie Horizon - 13420 Gémenos