

CORSO DI OCCITANO

LA LEI À RIÉN DÂ TÈMP PASÀ QUÈ TOÛERNE PÂ

ËN L'ORT: CULTIVÂ LÂ VÈRDURA QUÈ SÈ MINGÈN QUEUITA

Nell'orto: coltivare le verdure da consumare cotte

LÎ COUSOT

Le zucchine

Lî cousot i sè sèménèn lî trei primmi jouèrn dè la luno creisent dâ mè d'abrièl directement ën l'ort fèzènt un bèe crô e, butant ben de drujjo, dua ou trèi grana; ou dint dí vâs lou mè de mars da tenî â chaout la primmo vitte e peui traplantâ en la tèro. I van bien banhâ e têngù â chaout. Vit què la vén dè planta bien grosa la sè pèrfero la butâ ën poc lou long da laz aoutra vèrdura, melh ëncaro a foun dè l'ort. Dâ cousot la sè po minjà co lâ flour feita ën binheta: culhî lâ flour, lâ lavâ e eisua, lâ trèmpâ ën la pato faito oub l'ùou, la farino e lou lait e peui lâ fâ frire en l'euli bulhent; ou ënt â rî: fa frichoulhâ la sioulo ou l'alh ooubè lâ flour chapoulâ e poi butâ lou rî, banhâ oub lou breu, curbî dè toummo gratâ. Ooub lî cousot un po fâ bien de coza da minjà. Sè un atèndo trop a lî culhî, î van ben pèr fâ lâ metro, s'ï soun pi chit un po lî fâ a lâ pèlo, ën fritâ, boulhî e peui ën saladdo, plen magaro dè carn âchâ e peui pasâ a fouèrn, talhâ fin e peui pasâ en l'ùou e pan pît e fait frire, â brusc ou ën carpioun: fâ frire lî cousot talhâ pâ tro' chit, a part fâ bulhî l'eizi oub lou vin blanc, la sioulo, lou lorié e la salvio; cant l'è freit ou veuidâ sù dí cousot e atèndre un jouèrn per qu'ï pillhèn lou gust.



LÂ RABBA

Le rape

La rabbo il à uno lonjo storio dè ditoun: l'è dur coum uno rabbo, chavâ lou sanc da uno rabbo, ecc. Euiro ënvécche noû san què la rabbo il à bien de vèrtù e qu'ï fai bien de bén. I sè sèméno ën luno vézo lou mè d'òout ou dè stèmbre, bèlle aprèe d'aguè chavâ lâ triffa, ma pâ tro' vitte pèrqué l'è uno vèrduro què pâti pâ lou freit; î vai semenâ raro pèrqué pèr vèni grosò il a bèzounh dè plâso. Sè cant â sorten â soun trop eipèsa un po laz arairî chavant dè planta. La manièro de cuzinhâ lâ rabba l'è: frita a la pèlo ou bulhîa e peui en saladdo, ooubè d'autra vèrdura: carotta, cousot,... La rabbo il è co medichinalo, notri vélh la talhavèn a lécha fina e peui i fèzin dè sòl ooubè dè succe e dè pallha fina per pâ què â sè touchesèn e i nèn pilhaven ën cuchârin pèr se chavâ la tous: bién pèr la tous azèmino dî meinâ.

LÂ MELANZANA

Le melanzane

Dè la melanzano ëntò chatâ lî plantin e peui fâ uno bello reo int, butâ dè drujjo e lî plantâ cant lh'à la luno vézo. Vit que la planto î vén aouto uno sincanteno dè chèntim, oub lâ melanzana pèzanta l'è mélh butâ un batoun e lou grupâ a la planto. La lh'à dè planta dè melanzana ëntâ, â soun pi forta e â patisèn pâ tant lâ maladia. Uno maladio dè la melanzano l'è la dorifouro dè lâ triffa, un babaout un poc rousset que mallho lâ feullha; vit què un planto pocca melanzana, rèsépè a lâ triffa, la counven pilhâ uno bouatto e lâ culhî e peui lâ fâ bruzâ. Ooub lâ melanzana un po fâ la "parmijano": fâ frire la melanzano talhâ e peui fâ un sol dè melanzano, un de toummo, un dè toumatico e peui finî oub dè parmijan gratâ, peui fa grillhâ â fouèrn. Bouna sun co lâ melanzano grillhâ e peui butâ ent un grâlet a sòl oub dè ourigan e d'euli. La melanzano i sè po co fâ oub lou rî, coum ooub lâ flour dè cousot, ma butant co la toumatico, la mémo cozo i sè po fâ pèr lâ pâta. Un plat què sè fai l'ità l'è la "ratatoulho": fâ frire la sioulo, peui butâ lî cousot talhâ a toc, la melanzano, carotta e toumatica.

LÂ COUSSA

Le zucche

Dë coussa la lei nh'à de milo sors e fouërma. Drant dë butâ la sëmënso ëntò fâ un bée crô, butâ lei dint de drujjo e lâ banha ben, peui butâ doua ou tréi sëmënna.

La planto dë coussou drant dë butâ la flour î ven lonjo dui o tréi mettre; î curo, la vol dire qu'î butto dë lonja ferla quë van se chapâ ai mur ou a lâ grillha; pë eison l'ê melh lâ plantâ lou lonc dî mur ou â foun dë l'ort. Lâ flour dë la coussou â soun co bouna ën binhetta e ënt â rî. Cant la coussou créi î po vëni bien grosso e pezando, pë eison l'ê melh l'apielâ sù d'ën mur ou lî butâ calcozo sout pë pâ qu'î marse, rëstant apiela sù la tèro. La coussou î sè po fa ooubè lou rî, fa lî nhoc, òou lâ marmëladdo: chapoula 5 kg de coussou ëntuno casërolo ooubè 4 oranja e 5 sitroun, pëlâ e butâ la greullho, pâ la part blanchou, 5 kg de succe e ou laisâ 24 oura macherâ e peui la sè fai coire bën, peui la sè chavo lâ greullha e la sè frullo la rësto, la sè fai ëncâ bulhî ën poc e peui la se butto ënt î vas bulhënt.

LÎ FEIZEUL

I fagioli

Lou feizeul â vai sëmënâ ënt uno réo pa trop int e, un po lou buta a bouch ou semenâ lou lonc dë la réo. La lei à dë calità que rëstën moc aouta uno vinteno dë chentim e d'aoutra quë ëntò enramâ (plantâ dë ramma per quë lou feizeul peussie se envertulhâ). Lî feizeul ëntò pâ lî touchâ cant î soun banhâ pë quë î risquën dë butâ peulh. La lei à de feizeul en grano e d'autri en dolso. Dë quellî ën dolso un minjo tout; î pon èse jaun ou vert, la basto lei chavâ lî dui caire e peui lî fa coire e lî minjâ ou pasâ a la pelo ou ën saladdo, anque oube uno tomatico, un ùou, d'ouliva, de toun, ecc. Lî feizeul ën grano ëntò lî eigrulhâ, lî chavâ da dint dë la dolso, peui lî fa coire e fâ ën saladdo, magaro ooubè la moutardo ou a la pelo oub d'ërbëtta e dë toumatico.

LÎ PÊ

I piselli

Lî pê î van sëmënâ bien vitte la primmo, pë quë ooubè lou chaout e sè la plòou pë soulelh î risquën de butâ uno mouflo blanchou sù lâ feullha ou dë chamma. Pë saoupè cant lî culhî ën vai ën l'ort e ën toucho se la dolso ê jo pleno e duro; ëntò co lh'eigrulhâ e beucâ ben quë la lei sie pâ dë chamma. Lî pê î sè pon fâ a la pelo soulet ou da butâ coire oub la carn

LÂ BLEA

Le bietole

La bléo î sè planto chatant jo lî plantin, surtout lâ bléa ooub lâ cota, sè ën vol dë bléa da talh un po co lâ semenâ a caroun. La bléo î vol bien d'aigo e uno bello réo, co endrujâ. La bléo da talh î sè fai coire bulhio tout ensem, envécche lâ bléa oub la coto, ëntò chavâ la feullho e lo fa boulhî apéno. La coto ën poc de pi. Oub la coto queuito un po fâ la saladdo, ou ënpanâ: lâ pasâ ën l'ùou e ënt â pan pît e peui lâ fâ frita, â fouërn curbia dë beschamelle e dë parmijan. Lâ feullha â van bën dint la frîtâ ou ën saladdo.

LA METRO

La minestra

Toutta quëtta verdura â soun biën bouna feita en metro: anâ ën l'ort, culhî ën poc dë tout, ou lavâ bën e ou chapoulâ, ou butâ dint d'uno casërolo pleno d'aigo e ou fâ bulhî, mélh sù l'ëstùo, pë pi d'un'ouro. Dint la metro la lei vai co dë triffa e dë carotta.

