



# Gusta il tuo territorio





# DÉGUST'ALP

*Per valorizzare sapori e saperi*

Migliorare la tracciabilità e la conoscenza dei prodotti agroalimentari di qualità della macro-Regione europea delle Alpi Occidentali; favorire la ricerca e l'utilizzo di quei prodotti da parte dei consumatori; sensibilizzare l'opinione pubblica sul rapporto tra la corretta alimentazione, la salute e la tutela dell'ambiente: sono questi in sintesi gli obiettivi del progetto ALCOTRA "Dégust Alp". Finanziato nell'ambito dell'Obiettivo della cooperazione territoriale europea Italia-Francia (Alcotra 2007-2013), è sviluppato dalla Regione Piemonte con il supporto dei partners Conseil Général des Alpes de Haute-Provence, Chambre d'agriculture des Hautes-Alpes, CELVA – Valle d'Aosta, Provincia di Torino e Camera di commercio di Cuneo.

Attraverso **"Gusta il tuo territorio"** il progetto Dégust'Alp vuole promuovere tra gli allievi delle scuole e le loro famiglie una maggiore consapevolezza dell'importanza di un'alimentazione sana, equilibrata e anche attenta all'ambiente, ad esempio attraverso il consumo di cibi locali secondo la loro stagionalità, ricchi non solo dal punto di vista nutrizionale e della salubrità, ma anche di un patrimonio culturale che rende ricco il territorio della provincia di Cuneo.

Se la mensa scolastica offre ai più piccoli l'opportunità di conoscere i prodotti agricoli locali, le famiglie possono, anche grazie a questa piccola guida, rendere il loro consumo più quotidiano, partecipando così attivamente all'educazione alimentare dei ragazzi. Le seguenti schede sono un tentativo di presentare sinteticamente alcuni fra i prodotti locali più tipici e comuni, attraverso le caratteristiche, le tecniche di produzione e la storia che li contraddistingue. Le modalità di consumo e una semplice ricetta vogliono essere uno stimolo a un consumo variegato, a volte insolito, magari coinvolgendo i ragazzi nella preparazione delle pietanze stesse.

# Carota

## di San Rocco Castagnaretta



### Valori nutrizionali

	Carote Crude (100g)
<b>Energia</b>	<b>kcal 35</b>
Acqua	g 88,0
Proteine	g 1,1
Lipidi	g 0,2
Carboidrati	g 7,6
di cui zuccheri solubili	g 7,6
amido	g 0
Fibra totale	g 3,1
Minerali	Fosforo, potassio, sodio
Vitamine	A, B1, B2, C, PP, D, E

### La Storia

La coltivazione della carota di San Rocco Castagnaretta ha un'origine antica. Fino a 50 - 60 anni fa l'organizzazione delle aziende agricole si basava sulla mezzadria e quindi i contadini fornivano ai proprietari dei prodotti ortofruttili in cambio dell'uso del terreno e della cascina. L'area si presta infatti particolarmente a queste coltivazioni perché essendo collocata tra il fiume Stura e il Gesso è costituita da suoli alluvionali molto soffici, generati dallo straripamento dei due fiumi, e quindi sostanzialmente composti da sabbia e limo che non permettono all'acqua di ristagnare. Attualmente la coltivazione della carota interessa una superficie di 20/25 giornate piemontesi e sono 11 le aziende iscritte al Consorzio di tutela che definisce un disciplinare di produzione e l'uso del marchio di riconoscimento.

### Caratteristiche

La carota è un ortaggio coltivato in moltissime zone dell'Italia e dell'Europa. Esistono però alcune nicchie di produzione, quale ad esempio la località di S.Rocco Castagnaretta, una frazio-

ne di Cuneo, dove la carota, grazie alle caratteristiche della zona, legate al clima e al terreno, acquista eccellenti qualità organolettiche. La carota di San Rocco presenta una radice lineare, quasi cilindrica, una polpa tenera e croccante e un gusto dolce che la rende unica.

### Tecnica di produzione

La carota è una coltura annuale che viene alternata in una rotazione triennale con i cereali o le colture foraggere per limitare l'insorgere di malattie e quindi l'uso di pesticidi. Seminata da metà giugno a luglio viene raccolta dall'inizio dell'autunno fino a inizio primavera. Durante il periodo invernale viene coperta con uno strato di paglia di riso per poterla difendere dalle gelate. Una volta estratte dal terreno vengono lavate, confezionate e vendute dopo poche ore per mantenerle il più fresche possibili.

Consorzio di tutela della Carota di San Rocco Castagnaretta





## Torta di carote di San Rocco

### Ingredienti

200 g di carote San Rocco, 200 g di mandorle, 200 g di zucchero, 20 g di fecola di patate, scorza di mezzo limone, 3 tuorli d'uovo, 4 albumi d'uovo, sale, burro e farina per la tortiera, zucchero a velo.

### Preparazione

Grattugiare le carote e asciugarle in un telo senza strizzarle. Tritare finemente le mandorle. Montare gli albumi a neve soda con un pizzico di sale, incorporare poi delicatamente lo zucchero, le carote, le mandorle, la fecola, la scorza di limone grattugiata e un tuorlo alla volta, amalgamando con movimenti circolari e morbidi per non smontare gli albumi. Versare il composto in una tortiera imburrata e infarinata e cuocerlo per 40 min nel forno preriscaldato a 180°C. Servire la torta fredda, dopo averla spolverizzata con zucchero a velo.

### Modalità di consumo

L'uso culinario delle carote è oggi assai diffuso: questa verdura, infatti, trasmette ai cibi il suo inconfondibile sapore e si presta per molti tipi di produzioni. Grattugiate grossolanamente, condite con olio extravergine d'oliva, sale e limone, offrono un piatto prezioso, ideale per lo spuntino veloce. Se spelata e tagliata si ossida piuttosto facilmente perdendo molte sue qualità nutrizionali, per cui è preferibile consumarle molto velocemente. Si possono anche stufare in tegame o ridurre a succo per una gustosa prima colazione. Altri usi comuni sono come ingrediente di torte, passati e minestre.

### Curiosità

La carota è originaria dell'Afghanistan, in origine era di colore viola, come ci indicano testimonianze dell'antico Egitto. Nel XIV secolo si importavano in Europa carote viola, bianche e gialle e si ha notizia anche di quelle nere, rosse e verdi. Nel 1720 gli olandesi decisero di cambiare il colore in onore del re Guglielmo d'Orange, e di qui ebbe inizio la trasformazione, per selezione, partendo da un seme di carota proveniente dall'Africa del nord; nel giro di qualche anno si arrivò così a una carota arancione.



Gen Feb Mar Apr Mag Giu Lug Ago Set Ott Nov Dic



Semina



Raccolto



Consumo

# Patata della Bisalta



## Valori nutrizionali

Energia	Patate cotte senza buccia (100g) kcal 71
Acqua	g 80,1
Proteine	g 1,8
Lipidi	g 0,1
Carboidrati	g 16,6
di cui zuccheri solubili	g 0,4
amido	g 15
Fibra totale	g 1,3
Minerali	Fosforo, magnesio, potassio, sodio, zinco
Vitamine	C, B1, B5



## La Storia

La patata giunse in Europa con la scoperta dell'America ma di fatto, almeno in Italia e in Piemonte in particolare, la sua coltivazione iniziò a svilupparsi soltanto nel XIX secolo. Si diffuse velocemente soprattutto per far fronte alle esigenze alimentari di gran parte della popolazione del periodo; a parità di superficie coltivata infatti la patata era la coltura che garantiva il maggior quantitativo di raccolto; questo è particolarmente vero nelle aree di montagna dove le sue caratteristiche si sposano perfettamente con il clima e il territorio dando prodotti di elevata qualità. In particolare attorno alla Bisalta si è venuta a formare un'area ad alta specializzazione che ha visto la nascita di un consorzio di tutela che ne cura la produzione e la valorizzazione.

## Caratteristiche

La pianta della patata è formata da un fusto erbaceo alto circa 50 cm che produce tuberi sotterranei che rappresentano l'unica parte commestibile. Appartiene alla famiglia delle solanacee, la stessa del pomodoro del peperone e della melanzana; come la maggior parte dei

prodotti appartenenti a questa famiglia contiene un principio attivo tossico: la solanina, presente nelle parti verdi nella pianta e anche nei tuberi quando questi stanno alla luce solare assumono una colorazione verde e compaiono i germogli. In questo caso la patata non deve essere mangiata e per tale motivo è sempre opportuno conservarla lontano dai raggi solari.

## Tecnica di produzione

La patata si adatta particolarmente all'ambiente montano perché non ha grosse necessità di elementi nutritivi e di acqua visto che sopporta poco i ristagni idrici, il clima è particolarmente favorevole ed ha un ciclo di produzione molto corto. Vengono seminate in primavera depositando nel terreno dei pezzetti di tubero. La raccolta è effettuata a mano o con un mezzo speciale che estrae le patate dal terreno, in questa fase viene eliminata anche la maggior parte della terra. Le patate vengono poi portate in cascina dove sono conservate in luoghi asciutti e ben ventilati, bui e spesso interrati. Nel periodo successivo segue la selezione e il confezionamento in sacchi retinati che permettono così alla patata di respirare.



## Frittelle di patate della Bisalta

### Ingredienti (per 4 persone)

500 g di patate della Bisalta, 2 uova, 50 g di parmigiano, sale e noce moscata q.b., 1 l olio per friggere

### Preparazione

Pelare le patate e cuocerle bollite. Ridurle in purea e aggiungervi le uova, il parmigiano, il sale e la noce moscata. Impastare bene e tuffare il composto a cucchiaiate nell'olio bollente, dorare bene. Fare sgocciolare le frittelle su della carta assorbente e servirle calde.

### Modalità di consumo

I *bodi* come vengono chiamate le patate in lingua d'oc, piacciono praticamente a tutti ed entrano in decine di ricette: saltate, ripiene, gratinate, fritte, al forno. Vanno altrettanto bene in cartoccio, soufflè, crocchette, tortini, sformati, purea. Vengono usate anche come accompagnamento a carne, pesce, uova, formaggi e altre verdure.



### Curiosità

La patata fu introdotta in Europa nel XVI sec. a puro scopo ornamentale, i fiori di patata venivano utilizzati per esempio nel decoro delle acconciature della nobiltà. È stata vista per un lungo periodo con molto scetticismo e non considerata adatta all'alimentazione; in Piemonte si diceva ad esempio che le foglie dessero il potere di volare alle masche. Si iniziò a consumarle nel XVIII sec. grazie a Parmentier, un farmacista e agronomo francese. A Cuneo si diffuse come alimento grazie a Vincenzo Virginio, agronomo nato qui nel 1752 che girava per le fiere locali con il suo carretto carico di tuberi da semina che distribuiva spiegandone i sistemi di produzione e di raccolta; pare che le prime patate le avesse avute da Alessandro Volta, l'inventore della pila, che a sua volta le aveva avute da Parmentier. Superata la diffidenza iniziale entrarono nell'uso quotidiano al pari delle castagne e della polenta.



Gen Feb Mar Apr Mag Giu Lug Ago Set Ott Nov Dic



Semina



Raccolto



Consumo

# Porro

## di Cervere



### Valori nutrizionali

Porri crudi (100g)

Energia	kcal 29
Acqua	g 87,8
Proteine	g 2,1
Lipidi	g 0,1
Carboidrati	g 5,2
di cui zuccheri solubili	g 5,2
amido	g 0
Fibra totale	g 2,9
Minerali	Calcio, ferro, fosforo
Vitamine	A, B1, B2, PP, C

### La Storia

Non si hanno notizie certe sulla zona di nascita del porro, alcuni studiosi ipotizzano che sia quella celtica intorno al 3.000 a.c., altri che sia originario del medioriente. Il Porro era noto e coltivato nell'antico Egitto già 2.000 anni a.c. da come raccontano i geroglifici delle piramidi. I romani diventarono dei grandi consumatori di questo ortaggio. Nella Provincia di Cuneo la zona di maggior produzione si trova nel territorio del Comune di Cervere, dove l'antica tradizione di coltivazione è testimoniata sia dalla varietà locale, tradizionalmente conosciuta e denominata "Cervere" e dai metodi di coltivazione tramandati di generazione in generazione e garantiti dal 1996 dall'omonimo Consorzio di tutela a valorizzazione. È inoltre riconosciuto come prodotto agroalimentare tradizionale (PAT).

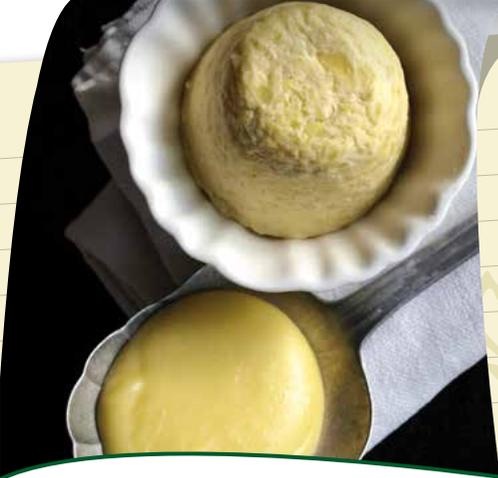
### Caratteristiche

Il porro è una pianta erbacea, composta da un fusto bianco che sta nel terreno e che termina con foglie verdi molto dure. Il "Porro di Cervere" appartiene alla varietà "porro d'inverno

lungo", il raccolto avviene in modo scalare nel periodo invernale e a differenza dei normali porri il suo sapore è più gradevole, è particolarmente tenero, dolce, non ha nulla a che fare con l'aglio o la cipolla di cui è parente stretto.

### Tecnica di produzione

I terreni di Cervere dove si coltiva questo ortaggio hanno caratteristiche particolari perché composti da limo, sabbia fine e calcare, una combinazione abbastanza rara in natura. Il microclima poi è unico e determina una produzione di porri assai lunghi e teneri con basso contenuto in lignina e cellulosa, sostanze difficilmente digeribili. In estate il porro viene trapiantato in campo formando dei filari. Dal mese di settembre in poi viene rincalzato a mano parecchie volte; la parte coperta dalla terra diviene bianca e può raggiungere anche i 60 centimetri di lunghezza questo grazie a un particolare fenomeno detto eziolatura. Giunto a maturazione a fine ottobre, può essere raccolto fino a inizio inverno perché sopporta bene i rigori del freddo.



## Flan di porri

### Ingredienti (per 6 persone)

200 gr. di porri puliti (solo la parte bianca), 200 ml. panna liquida da dolci (non zuccherata), 2 uova intere, 50 gr. di parmigiano grattugiato (facoltativo), 6 pirottine in alluminio o in ceramica da forno, burro per imburrare le pirottine.

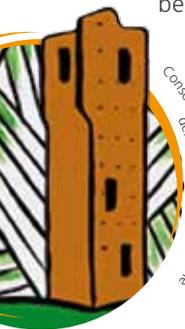
### Preparazione

Far stufare i porri tagliati a pezzetti per circa 20 minuti. Appena sono un po' tiepidi aggiungere le uova, la panna ed parmigiano grattugiato, frullando poi il tutto.

Intanto imburrare le pirottine, versare il composto per 3/4; mettere le pirottine in un recipiente a bagnomaria e poi in forno e far cuocere a 180°C per 30/35 minuti. Servire guarnendo con fonduta.

### Modalità di consumo

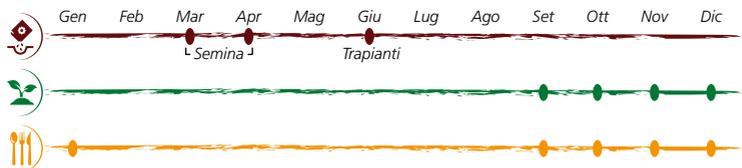
Per le sue particolari caratteristiche organolettiche il fusto del porro viene utilizzato sia nella cucina rustica e popolare o nella gastronomia sofisticata e raffinata. Dopo cottura si presta bene alla preparazione di salse e soffritti per tagliatelle e risotti o nella composizione di zuppe. Può essere presentato in tavola in diversi modi, lessato come, avvolto in fette di prosciutto e cotto al burro, rosolato e poi ricoperto di panna, affettato con le uova nella frittata. Può essere consumato anche crudo, in particolare accompagnato con olio extravergine di oliva.



Consorzio di Tutela e Valorizzazione del Porro di Cervere

### Curiosità

Il porro è stato molto apprezzato nella storia, soprattutto in epoca romana e medioevale, periodo in cui ha contribuito a risolvere il problema alimentare durante le carestie e le pestilenze. Il Porro è il simbolo del Galles dal 640 d.c. quando durante un combattimento tra Galli e Sassoni, essendo i soldati dei due reggimenti vestiti di rosso, il generale gallesse ordinò ai suoi uomini di rendersi riconoscibili mettendosi un porro sul copricapo... ovviamente i Galli vinsero la battaglia e diedero un po' di merito anche all'ortaggio. Ancora oggi sulle maglie dei giocatori di rugby di questa nazione è raffigurato un porro.

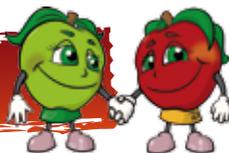


• Semina

• Raccolto

• Consumo

# Mela



## Valori nutrizionali

Mele fresche  
senza buccia (100g)

Energia	kcal 53
Acqua	g 82,5
Proteine	g 0,3
Lipidi	g 0,1
Carboidrati	g 13,7
di cui zuccheri solubili	g 13,7
amido	Tracce
Fibra totale	g 2,0
Minerali	Potassio
Vitamine	A, B1, B2, E, C

## La Storia

La coltivazione del melo a Cuneo e in Piemonte ha una tradizione antichissima; molte varietà furono importate dai romani, e poi coltivate nei giardini e negli orti di Abbazie e Conventi. Nel tardo Medioevo iniziarono a farsi strada le prime tecniche colturali e così "i pomi" si diffusero presto in tutta la società. Sul finire del 1700 i contadini, attraversando le Alpi alla ricerca di un lavoro, cominciarono a importare nuovi semi, varietà, sistemi di coltivazione e di potatura già presenti in Francia: la melicoltura si sviluppò e si diffuse su tutto il territorio.

## Caratteristiche

Esistono migliaia di varietà di mele, con colori, dimensioni e gusti molto differenti. Le più famose e presenti nelle campagne cuneesi sono:

**Mela Golden Delicious:** forma tondeggiante, buccia colore giallo, polpa croccante e compatta, sapore dolce leggermente acidulo

**Mela Rossa IGP Cuneo** riconosciuta dal 2013, comprende alcune varietà di mele rosse:

**Red Delicious:** buccia rosso intenso brillante, aromatica, dolce, fondente e poco croccante;

**Gala:** mela estiva, rossa con striature, molto

dolce, succosa, croccante e profumata;

**Fuji:** mela autunnale con buccia rossa striata di verde chiaro, polpa compatta, molto dolce, succosa e croccante;

**Braeburn:** buccia verde chiaro sopra colorata di arancione o rosso, succosa, molto profumata e croccante.

Numerose sono inoltre le antiche varietà tra le quali la **Renetta** grigia, rugginosa, di forma schiacciata e dal gusto acidulo.

## Tecnica di produzione

Nelle valli e colline cuneesi la mela ha trovato un terreno e un clima particolarmente favorevoli. La coltivazione lungo la catena alpina tra i 250 e gli 800 m.s.l.m. permette infatti alle mele di raggiungere un'intensa colorazione e una dolcezza abbinata a una buona acidità che le rende particolarmente gustose, succose e croccanti. Le mele raccolte vengono selezionate a seconda della dimensione, del colore e della qualità e conservate anche fino alla primavera successiva in celle a bassa temperatura e con poco ossigeno. La mela è infatti un frutto che respira e facendo ciò produce un ormone, *l'etilene*, che la fa maturare.



## Mele cotte al forno

### Ingredienti (per 4 persone)

- 4 mele golden mature
- 4 cucchiaini colmi di zucchero

### Preparazione

Lavare bene le mele, con un leva torsoli scavare il centro. Posizionare le mele in una pirofila che le contenga in misura, versare al centro di ogni mela un cucchiaino di zucchero e infornare in forno già caldo a 200°C. Far cuocere almeno 40 minuti, definendo il giusto grado di cottura a seconda dei gusti: più cuociono, più caramellizzano. Le mele cotte al forno si possono consumare sia calde che fredde, non tradiranno in nessun caso.

### Modalità di consumo

La presenza di numerose varietà con caratteristiche e gusti diversi e buona durata di conservazione hanno fatto della mela un ingrediente principe della cucina. Oltre ad essere consumata come frutto fresco viene spesso cotta o utilizzata per preparazioni dolciarie, come la famosa torta di mele. È inoltre considerata la base per la produzione delle confetture,

perché essendo ricca di pectine le rende più solide e gommose. Va ricordato che dalle mele si ottengono anche delle bevande, il succo limpido di mele, il sidro e anche l'aceto di mele.



### Curiosità

Molte favole e leggende vedono la mela protagonista, basti pensare a Biancaneve o a Guglielmo Tell, l'eroe nazionale svizzero che riuscì con la freccia della sua balestra a centrare una mela messa sulla testa di suo figlio. La tradizione vuole che sia stata una Mela a far intuire a Isaac Newton la legge di gravitazione universale: guarda caso gli cadde proprio in testa, a causa della gravità! Ma la storia forse più famosa e celebre è quella di Adamo ed Eva dove la Mela assume il simbolo biblico del Peccato, ma anche delle Conoscenza. Le mele d'oro sono inoltre presenti nella mitologia greca, quella nordica e quella orientale come simbolo di fertilità, conoscenza, vita e nobiltà: in effetti veniva raffigurata anche in molti quadri di Re e Regine, proprio a simboleggiare questa caratteristica!



Gen Feb Mar Apr Mag Giu Lug Ago Set Ott Nov Dic



Semina



Raccolto



Consumo

# Pera Madernassa



## Valori nutrizionali

	Pere fresche senza buccia (100g)
<b>Energia</b>	<b>kcal 35</b>
Acqua	g 87,4
Proteine	g 0,3
Lipidi	g 0,1
Carboidrati	g 8,8
di cui zuccheri solubili	g 8,8
amido	g 0
Fibra totale	g 3,8
Minerali	Potassio
Vitamine	B2, C

## La Storia

Burè gris, Burè ròca, Bianchetto, Bergamoto, Madernassa, Mertin sec, Brut e bon, Cedrata romana, Citron, Godon, Lardè, Martinote, Vèrlondra, Mazzonin, San Giovanni, Spadoncina, Tibè, Supertino, pera della Madonna, pera di Sant'Anna, sono tutti nomi di antiche cultivar locali, dai nomi suggestivi, nati da chissà quali riferimenti, sebbene negli ultimi anni la loro produzione si sia ridotta a favore delle più internazionali Confence, Abate Fétel, Kaiser o William. Le varietà tradizionali sono comunque ancora presenti e ritrovabili principalmente nei mercati locali tra giugno e novembre. La Madernassa, una delle varietà più apprezzate, è originaria di una frazione di Vezza d'Alba, da cui prende il nome, dove nel 1784 si registrò il primo albero di questa varietà.

## Caratteristiche

La pera Madernassa viene coltivata nelle aree collinari, montane e pedemontane della provincia di Cuneo, molto vocate per caratteristiche climatiche alla produzione di questa pera. La posizione collinare e il clima estivo piuttosto

caldo contribuiscono a renderne l'aspetto particolarmente attraente e il sapore unico. La pera Madernassa ha una forma sferica leggermente allungata, la buccia sottile di colore verde ruggine tendente al giallo. Il frutto non è molto grande e pesa all'incirca 150 grammi.

## Tecnica di produzione

La pianta della pera Madernassa è molto *rustica*, questo significa che non richiede tante attenzioni e cure da parte dell'agricoltore sopportando bene le malattie e le difficoltà dovute per esempio al clima. Per questo motivo viene spesso coltivata secondo un modello produttivo, quello *biologico*, che non permette l'utilizzo di concimi e prodotti chimici non naturali. Il frutto così è più sano e la coltivazione più rispettosa della natura. Questa pianta è molto produttiva, diventando di solito molto grande e longeva, mentre normalmente gli alberi da frutto dopo 15-20 anni vengono sostituiti per far posto ad altri più produttivi.



## Torta di pera Madernassa

### Ingredienti

3 kg di pere Madernassa, 4 uova intere, 1,5 hg di amaretti sbriciolati, 1 hg di cioccolato in polvere, 1 cucchiaio di cacao in polvere, 4 cucchiaini di zucchero, 1 limone, burro

### Preparazione

Far cuocere le pere intere in forno, passare il tutto nel passaverdure togliendo il torsolo. Mettere la polpa in una terrina ed aggiungere le uova, gli amaretti, la polvere di cioccolato e di cacao, lo zucchero e la buccia di limone grattugiata. Mescolare bene tutti gli ingredienti e distendere l'impasto in una teglia da forno. Livellare bene ed aggiungere fiocchetti di burro. Cuocere per 50 minuti alla temperatura di 180°C fino a che i bordi della torta non si stacchino dalle pareti della teglia.

### Modalità di consumo

La pera Madernassa ha una buona conservabilità, preservandosi anche per qualche mese al freddo. È una pera da cuocere, anche se si può mangiare cruda, ma solo quando è ben matura; viene quindi utilizzata per la preparazione di dessert, per esempio farcita con amaretti, zucchero e uova, profumata di rum e Barbaresco. Un buon utilizzo è quello di farcitura nella torte. In generale le pere sono utilizzate anche per la produzione di succhi, confetture e in accompagnamento a formaggi o primi, come il risotto.

### Curiosità

Di questa varietà si conosce molto bene l'origine. Nel 1914 fu abbattuta la pianta madre, era un albero gigantesco di 130 anni e nel periodo di piena maturità produceva da solo 25 quintali di pere; era un albero gigantesco nato da un seme caduto nella cascina Gavello nella frazione Madernassa di Vezza d'Alba. Una tradizione accreditata vuole che derivasse da un incrocio naturale della varietà Martin sec con delle pere selvatiche.



Gen Feb Mar Apr Mag Giu Lug Ago Set Ott Nov Dic



Semina



Raccolto



Consumo

# Carne

## di Razza Bovina Piemontese



### Valori nutrizionali

Carne di vitellone Piemontese, taglio "rotonda" (100g)

<b>Energia</b>	<b>kcal 109</b>
Acqua	g 73,4
Proteine	g 23,9
Lipidi	g 1,4
Carboidrati	g <1
di cui zuccheri solubili	-
amido	-
Minerali	Ferro, fosforo
Vitamine	B1, B2, PP



### La Storia

È nel cuneese che si è sviluppata ed evoluta al meglio la razza bovina autoctona Piemontese, un tempo utilizzata anche per la produzione di latte e per il lavoro, oggi allevata soprattutto per la produzione della carne di elevata qualità. La carne bovina, la cui etichettatura è obbligatoria per legge, è garantita dal Consorzio di Tutela della Razza Piemontese fin dal 1988, ed è prodotta da bovini iscritti al Libro Genealogico Nazionale macellati ad un'età superiore a 11 mesi. In Italia rappresenta numericamente la 3° razza bovina, dopo la Frisona e le Bruna che però sono da latte, contando circa 350.000 capi che sono allevati per lo più in provincia di Cuneo.

### Caratteristiche

La carne bovina di Razza Piemontese è povera di grasso: lo 0,5 - 1% rispetto al 3% delle altre razze bovine. Grazie al ridotto contenuto di colesterolo può essere considerata più magra di molte carni bianche e, addirittura, di molte qualità di pesci, conquistandosi il riconosci-

mento come una delle migliori carni a livello internazionale per i suoi valori dietetico-nutrizionali. La presenza del grasso nei muscoli è così ben distribuita da renderla tenera e gustosa; questa caratteristica prende il nome di *marezzatura*. Si contraddistingue, inoltre, per una scarsa presenza di tessuto connettivo (i nervi) tra le fibre muscolari, che la rende molto tenera alla masticazione.

### Tecnica di allevamento

È una razza precoce e longeva che può essere allevata nei climi più diversi e si adatta sia all'allevamento in stalla sia a quello brado o semibrado. Per questo motivo viene tradizionalmente portata in alpeggio nel periodo estivo. In questo caso diventa importante la produzione di latte, e poi di formaggi, come Castelmagno, Raschera e Nostrale caratterizzati dai profumi delle erbe di montagna con cui gli animali sono stati alimentati. La Piemontese è comunque indirizzata soprattutto alla produzione della carne che presenta una qualità organolettica tra le migliori al mondo rendendola molto ricercata.



## Carne cruda battuta al coltello

### Ingredienti (per 4 persone)

400 g carne di fassone piemontese,  
uno spicchio d'aglio, olio e.v. di oliva,  
un limone, sale q.b., pepe bianco q.b.

### Preparazione

Battere sul tagliere 400 grammi di coscia magra di vitello con un grosso coltello a lama rettangolare fino a sminuzzarla completamente. Metterla in una terrina, unito uno spicchio d'aglio schiacciato con una forchetta e condire con qualche cucchiaino d'olio extravergine d'oliva, il succo di un limone; salare e insaporire con una manciata di pepe bianco. Amalgamare con cura e servire subito perché la carne mantenga il suo bel colorito roseo. Si può anche ricoprire con lamelle di tartufo bianco se stagione, o scaglie di Castelmagno DOP e nocciole Piemonte IGP tritate grossolanamente.

### Modalità di consumo

La carne bovina piemontese viene consumata in molti modi, essendoci 22 tagli diversi che ben si adattano a ogni preparazione. Tra i piatti più tradizionali e succulenti primeggia il Gran Bollito Misto, ma ci sono anche brasati al Barolo, arrostiti, spezzatini e bistecche. Questa carne però si può mangiare anche cruda secondo diverse preparazioni che permettono di conservarne intatte le proteine e le vitamine. La più famosa è sicuramente la "Battuta al coltello" che si fa con i tagli più pregiati, poi ci sono "l'albese" o "carpaccio", la carne tritata e la salciccia (famoso quelle di Bra).

### Il Consorzio

Il consorzio di tutela della carne piemontese si chiama COALVI ed è attivo dal 1988; tutela il prodotto rendendolo riconoscibile attraverso il marchio e un sistema di etichettatura elettronica che consente la tracciabilità del prodotto dalla stalla al macello fino al bancone di vendita.

### Curiosità

L'odierna razza Piemontese si caratterizza per avere la conformazione della "doppia coscia" o detta "fassone" che si presenta come una crescita molto elevata dei muscoli della coscia e della groppa che la rende simili a quelli di un cavallo da tiro. Questa caratteristica è stata riscontrata nel 1886 nella zona di Alba, inizialmente era vista con qualche sospetto, ma poi è diventata un aspetto caratteristico e ricercato della razza perché rende gli animali più produttivi.



Si occupa inoltre di promuovere l'allevamento della Razza Piemontese nel rispetto della naturalità, dell'ecosistema rurale e del benessere degli animali.

# Mais



## Valori nutrizionali

	Farina di mais tradizionale (100g)
<b>Energia</b>	<b>kcal 352,30</b>
Acqua	g 9,0
Proteine	g 12,90
Lipidi	g 3,10
Carboidrati	g 73,60
di cui zuccheri solubili	< 1
amido	g 73,60
Fibra totale	g 1,30
Minerali	Ferro, magnesio, potassio
Vitamine	A, B1, PP

## La Storia

L'introduzione del mais in Europa è attribuita a Cristoforo Colombo di ritorno dal suo primo viaggio nel Nuovo Continente nel 1493. La prima, rapida diffusione del mais si ebbe nelle regioni Balcaniche grazie alle condizioni climatiche favorevoli che assicuravano produzioni di granella più che doppie e, forse, anche al fatto che questo nuovo prodotto agricolo non era tassato. Il mais iniziò a diffondersi in Italia nel 1530 in particolare nel Veneto, dove ebbe un successo straordinario, sia nel vice reame di Napoli. Nello stato della Chiesa venne chiamato granturco, non perché provenisse dall'impero Turco, ma perché si nominava "Turco" tutto ciò che proveniva dai Paesi non cristiani.

## Caratteristiche

Il Mais è una graminacea la cui pianta è alta più di 2 metri e termina con un pennacchio (fiori maschili); quelli femminili sono invece le pannocchie che crescono sotto lunghe foglie e si compongono di un asse centrale di cellulosa, detto *tutolo* sul quale si posizionano i *chicci*

di un colore che varia dal bianco fino al rosso-bruno, molto ricchi di amido. Anche se oggi vengono coltivate perlopiù delle varietà ibride altamente produttive, nel Cuneese si trovano ancora alcune vecchie varietà locali: il *Marano*, l'*Ottofile*, il *Pignolet* e il *Quarantina*. Questi mais vengono coltivati soprattutto nelle zone più marginali per le loro caratteristiche e sono particolarmente indicati nella preparazione della polenta.

## Tecnica di produzione

In provincia di Cuneo la sua coltivazione è molto estesa; richiede un clima temperato e tanta acqua per essere irrigato, quindi si trova principalmente nelle aree di pianura. Si semina in primavera e si miete indicativamente in autunno, con variazioni a seconda delle varietà e dell'uso che se ne vuole fare. Se raccolto per uso alimentare viene recuperata la granella ed essiccata in modo da ridurre l'umidità e renderla conservabile e lavorabile.



## Paste di Meliga

### Ingredienti (per 50 biscotti)

150 g farina di mais tradizionale, 250 g farina 00, 150 g zucchero semolato, un uovo intero e un tuorlo, 250 g burro, una scorza di limone grattugiato, un pizzico di sale, vanillina

### Preparazione

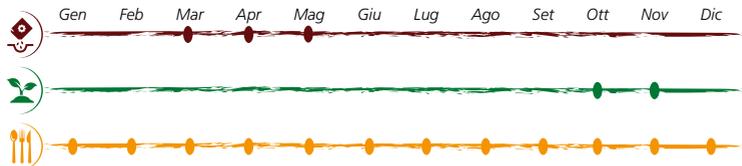
Ponete in una ciotola la farina di mais, la farina 00, il sale, la vanillina e lo zucchero semolato. Mescolate bene le polveri; quindi aggiungete il burro ammorbidito tagliato a pezzi e grattugiate nell'impasto la scorza di un limone. Unite l'uovo e il tuorlo e incorporatele bene fino ad ottenere un impasto cremoso, morbido e omogeneo. Trasferite l'impasto in una sac-à-poche con beccuccio a stella. Imburrate una teglia e foderatela con carta da forno; spremete direttamente su di essa la pasta dalla sac-à-poche, formando delle piccole ciambelline rotonde. Fate cuocere in forno statico a 180°C per 15/20 minuti, fino a che le paste non saranno ben dorate.

### Modalità di consumo

Il mais si presta per infiniti usi, principalmente per l'alimentazione umana, per la preparazione della farina, di alcuni dolci (come le paste di meliga), chicchi lessati, corn flakes (chicchi schiacciati), popcorn, olio di mais, ecc.. oppure per il sostentamento del bestiame. In questo caso viene raccolto a maturazione non completa utilizzando la pianta, e non solo le pannocchie, come foraggio per gli animali attraverso la preparazione di un alimento chiamato *insilato*. È richiesto anche dall'industria sia per la produzione di amido, usato in farmaceutica o nella cosmesi, sia e per la produzione di energia da biomassa.

### Curiosità

Il mais è originario dell'America centrale (Messico e Guatemala) dov'è coltivato da circa 7000 anni; può essere considerato un'invenzione dell'uomo perché non esiste in modo spontaneo in natura. Per le popolazioni del centro America, assunse importanza vitale perché era un elemento base della dieta e gli fu anche dedicata una divinità: una leggenda Maya vuole infatti che l'uomo sia stato plasmato dagli Dei partendo da un chicco di mais e acqua. Questo popolo utilizzava i chicchi secchi lessati e furono tra i primi a realizzare la farina, cuocendola artigianalmente, proprio come si fa oggi con la polenta.



 Semina

 Raccolto

 Consumo

# Yogurt



## Valori nutrizionali

Yogurt intero bianco (100g)	
Energia	kcal 66
Acqua	g 87,0
Proteine	g 3,8
Lipidi	g 3,9
Carboidrati	g 4,3
di cui zuccheri solubili	g 4,3
amido	g 0
Fibra totale	g 0
Minerali	Calcio, fosforo
Vitamine	A, C, B2, PP

## La Storia

È quasi impossibile definire con certezza il suo primo apparire sulle tavole dei nostri progenitori, anche se è ormai opinione comune che l'origine dello yogurt sia di almeno 4000 anni fa. Grazie agli intensi scambi commerciali e militari del bacino del Mediterraneo, il "latte denso" si diffuse ben presto anche tra Fenici, Egizi, Sumeri, Greci e Romani. Anche il suo impiego in cucina non è nuovo: viene citato nella novelle "Le Mille e una Notte", in antichi libri arabi di ricette e anche nell'Antico Testamento.

## Caratteristiche

Lo yogurt è prodotto della fermentazione lattica del latte grazie a due fermenti lattici: lo *Streptococcus thermophilus* e il *Lactobacillus delbrueckii*. Esso associa le caratteristiche nutrizionali del latte, prodotto ad alto valore nutrizionale, alla digeribilità del formaggio. Lo yogurt "biologico" viene prodotto partendo da latte di allevamenti che hanno rispettato appositi disciplinari in cui non vengono utilizzate sostanze chimiche di sintesi.

## Tecnica di produzione

Per produrre lo yogurt si utilizza generalmente il latte vaccino, ma può essere utilizzato anche latte di pecora, bufala o capra. Il latte viene concentrato leggermente, omogeneizzato e poi pastorizzato per renderlo igienicamente sicuro creando al contempo l'ambiente più idoneo per la crescita dei batteri lattici che vengono inoculati subito dopo. Il tempo di fermentazione dura dalle 4 alle 9 ore. In questa fase i batteri crescono e si moltiplicano, utilizzando come fonte energetica il lattosio che viene così scisso nelle due molecole che lo costituiscono: il glucosio e il galattosio. Può essere abbinato prima del confezionamento a frutta in pezzi o frullata e cereali.

## Curiosità

*Gli antichi popoli orientali, pastori nomadi, conservavano il latte in otri ricavati dalla pelle o dagli stomaci degli stessi animali. La leggenda tramanda che lo yogurt sia stato scoperto perché un pastore, dimenticando per qualche tempo del latte in uno di questi otri, lo ritrovò trasformato: più denso e più saporito.*

# Tomini freschi



## Valori nutrizionali

	Tomino fresco (100g)
<b>Energia</b>	<b>kcal 232</b>
Acqua	g 65,0
Proteine	g 13,13
Lipidi	g 19,0
Carboidrati	g 2,7
di cui zuccheri solubili	g 2,7
amido	g 0
Fibra totale	g 0
Minerali	Calcio, fosforo
Vitamine	A, C, B2, PP



## La Storia

La storia del Tomino si perde nel tempo. La sua preparazione, assai semplice, si tramanda di generazione in generazione e ha rappresentato in passato uno degli alimenti più importanti delle popolazioni locali che, in un'economia basata sull'autoconsumo dei prodotti aziendali, trasformavano il poco latte disponibile in questo boccone goloso. "Tomino" significa letteralmente "piccola Toma". Spesso a questo nome generico si accompagna quello della località di produzione. Il nome deriverebbe dal termine piemontese "tuma" che significa caduta e che starebbe ad indicare la precipitazione che la caseina subisce per azione del caglio oppure dal provenzale "toumo" che significa formella. Nei caseifici locali il tomino è un prodotto molto importante dal punto di vista quantitativo e qualitativo; è infatti una delle lavorazioni più semplici e veloci a cui viene destinata una parte del latte fresco.

## Caratteristiche

Il tomino viene consumato soprattutto fresco e si presenta in forma di un piccolo disco, con fac-

ce piane del diametro di 5-8 cm ed un scalzo di 4-6 cm con pasta bianca, priva di crosta, molle e friabile, dal sapore dolce, acidulo e delicato. Il Tomino fresco viene a volte conservato in vasetti sott'olio cui si usa aggiungere pepe, foglie di alloro, peperoncino, o "verde" (salsa a base di aceto e prezzemolo). Viene spesso abbinato a spezie o condito con olio e sale. Essendo fresco è opportuno consumarlo entro una settimana dalla sua produzione.

## Tecnica di produzione

Viene prodotto con latte di vaccino e in alcuni casi anche con aggiunte di latte caprino e ovino, a seconda delle ricette. Al latte intero scaldato viene aggiunto il caglio che lo fa coagulare nella cosiddetta *cagliata*; questa massa viene poi rotta in grani non molto piccoli e versata all'interno delle formine dove viene anche salata. Raffreddandosi diventa compatto e quindi può essere tolto dalla forme. Viene quindi confezionato in vaschette tradizionalmente da una o mezza dozzina, come le uova, in cui si aggiunge acqua per evitare che si asciughi troppo. Il processo non dura più di un paio d'ore.



Pubblicazione realizzata da:



Camera di Commercio  
Cuneo



REGIONE  
PIEMONTE

alcotra  
PROGRAMMA ALCOTRA  
2007-2013

Con il supporto tecnico operativo di:



Per ulteriori informazioni:

<http://www.cn.camcom.gov.it/degustalp>  
[www.comune.cuneo.gov.it/socio-educativo/scuola/ristorazione-scolastica.html](http://www.comune.cuneo.gov.it/socio-educativo/scuola/ristorazione-scolastica.html)