



**I nostri amici di
Cuneo**

Ciao bambini, io sono la Carota di San Rocco.
Ora vi racconto un po' della mia vita a Cuneo ...



La coltivazione della carota ha un'origine antica e molto lontana. I terreni una volta erano coltivati dai giardinieri che fornivano ai proprietari terrieri i prodotti ortofrutticoli.



Ero in Asia ed ero di colore viola, col passare degli anni mi sono spostata in Europa, e ho cambiato spesso colore: ero bianca, nera, rossa o verde. L'arancione però era il mio colore preferito e la mia caratteristica è di essere ricca di **VIT A**. Con questo colore cresco anche nella località di **S. ROCCO CASTAGNARETTA**, tra il fiume **Stura** e il torrente **Gesso**.



Noi **carote di San Rocco Castagnaretta** abbiamo una radice lineare, una polpa tenera e croccante ed un gusto dolce.



Lo sapevate che nasco da un piccolo **SEME** che viene seminato da metà giugno a luglio? Trascorro poi tutta l'estate **SOTTO TERRA** ed in **INVERNO** i contadini mi raccolgono estraendomi dal terreno, che viene coperto con tanta paglia di riso per proteggermi dal freddo e dal gelo.



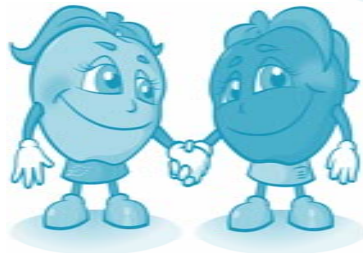
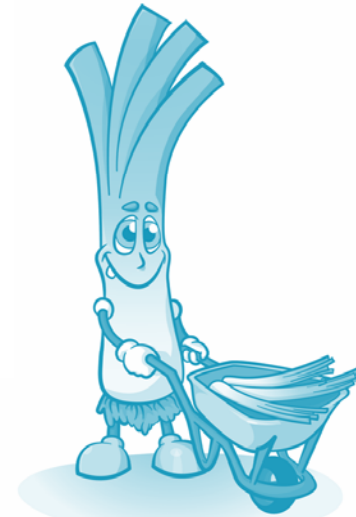
Le Carote di San Rocco Castagnaretta, dopo aver subito il lavaggio, vengono confezionate a mano, scegliendo solamente **le RADICI** migliori. Una volta raccolta e pulita, devo essere consumata **FRESCA**, posso essere mangiata cruda , ma anche cotta.



La mamma o i cuochi in mensa mi usano come ingrediente per **TORTE**, **CREME DI CAROTE** o **CONTORNO** che accompagna i secondi piatti. A volte mi centrifugano e mi trasformano in **SUCCO** fresco e dissetante.



Ciao a tutti! Io sono la
Patata della Bisalta!
Siete pronti per sentire
la mia storia?



I miei bis-bis-nonni erano **AMERICANI** e quando gli europei scoprirono l'America, mi portarono con loro qui in Europa.



Io però non sono americana: sono una **patata Piemontese e cresco ai piedi della montagna BISALTA a SUD di Cuneo.**



Attorno alla Bisalta siamo **TANTISSIME PATATE!** Apparteniamo alla famiglia dei tuberi diversi a seconda della varietà e siamo tutte diverse per forma, dimensioni, colore della buccia e della polpa che è ricca di un sale minerale molto importante : **IL POTASSIO** .



Lo sapevate che nasco da una patata uguale a me ? che viene seminata in primavera, e lasciata tutta l'estate **SOTTO TERRA**. Poi cresco insieme a lei e ad altre patate ed infine in **AUTUNNO** i contadini mi raccolgono estraendomi dal terreno.



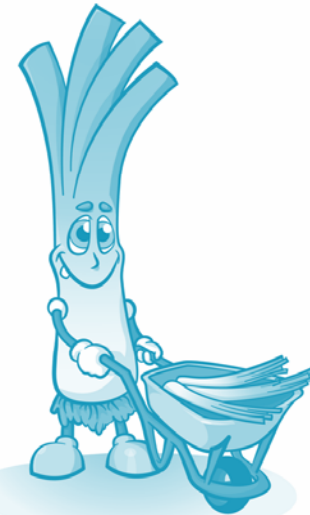
Una volta raccolta, vengo confezionata in una **RETE**: così posso respirare!



La mamma o i cuochi in mensa mi trasformano in tante prelibatezze:
PURÈ, PATATE AL FORNO E, GNOCCHI etc.



Buongiorno cari bambini!
Io sono la Carne bovina razza
piemontese, sono King Carne!





I miei antenati erano gli **Uri**: grossi tori selvatici con lunghe corna.
Tra i miei parenti ci sono anche gli **Zebù** provenienti dal **Pakistan**.

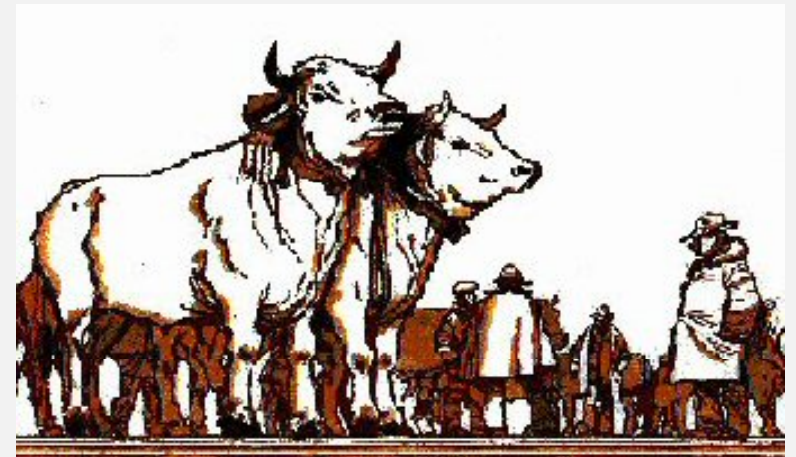


La mia famiglia è dei **BOVINI** : sono una **carne bovina razza piemontese**, il **Re** tra le carni che vengono allevate nella provincia di Cuneo !





Lo sapevate che sono una razza sia da **CARNE** che da **LATTE**? La mia caratteristica principale è che i miei muscoli hanno un basso contenuto di grasso e un alto contenuto di **FERRO**.



Il **Latte** che viene munto, è ricco di **CALCIO**, un minerale importante per la crescita dei bambini e ottimo da bere a colazione.



La mamma o i cuochi in mensa mi cucinano in molti modi diversi e appetitosi, esempio la **BISTECCA** o **L'ARROSTO** cibi sostanziosi e nutrienti.



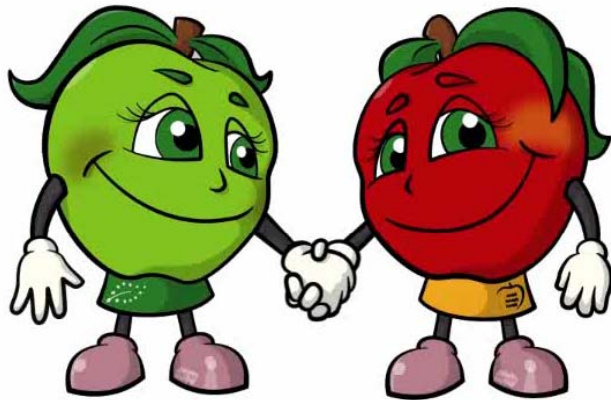
Noi siamo la Mela bio e
la Mela rossa Cuneo IGP
e questa è la nostra storia ...



Noi mele eravamo già importanti nel periodo dei romani. Ancora oggi siamo famose in tutto il mondo, siamo addirittura il simbolo della grande città americana **New York!**

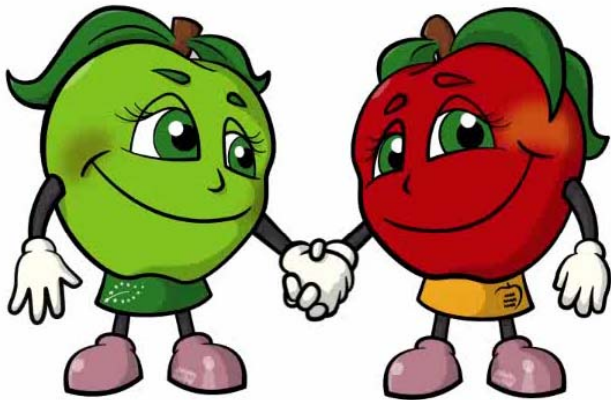


Noi **mele bio e mele rosse CUNEO IGP** veniamo coltivate nelle valli e colline cuneesi, lungo la catena alpina delle Alpi Marittime e Cozie.



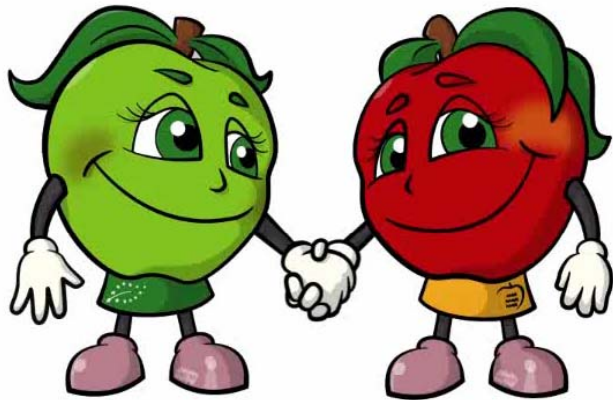
A Cuneo siamo **TANTISSIME MELE**, differenti per gusto e per colore. Siamo tutte belle e buone ma la più corteggiata è la **Mela Rossa Cuneo IGP**

Lo sapevate che nasciamo da un piccolo **FIORE** su un ramo forte del melo? Dopo essere cresciute al sole durante tutta l'estate, i contadini ci raccolgono in **AUTUNNO**.

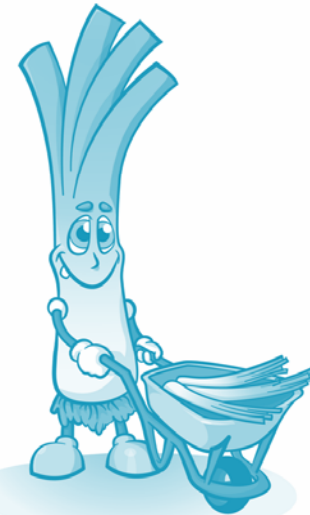


Siamo piene di **vitamine** e la nostra polpa è gustosa, succosa e croccante.

La mamma o i cuochi in mensa ci usano per preparare delle deliziose **TORTE DI MELE, MARMELLATE, CONFETTURE, SUCCHI** etc.



Buongiorno bambini!
Dopo le nostre amiche Mele
ci presentiamo noi:
la Pera bio e la Pera Madernassa



Io Pera Madernassa sono nata in **ITALIA** e il mio nome deriva da una frazione di Vezza d'Alba nelle Langhe **Piemontesi**.



Non sono una pera qualsiasi bensì la famosa **pera MADERNASSA** e vengo coltivata nel **Roero** sulle colline di Canale, Castagnito, Guarene e nella **Val Grana**.



Mia **madre** è un grande albero di 130 anni, nato da un seme caduto nella **cascina Gavello** nella frazione Madernassa di Vezza d'Alba.

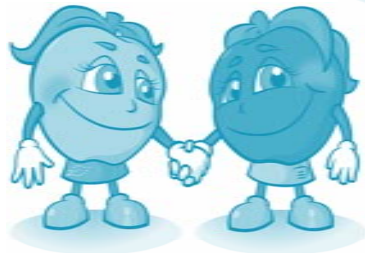
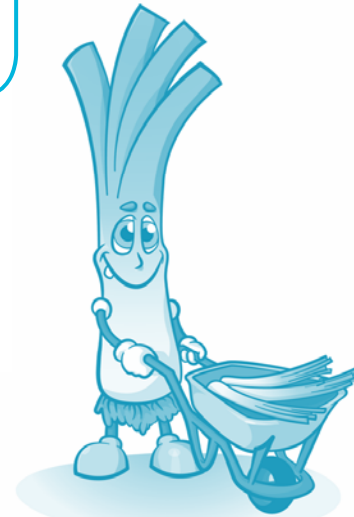
Ho una **FORMA** sferica leggermente allungata. La mia **BUCCIA** è sottile di colore verde ruggine tendente al giallo. La mia **POLPA** è soda e croccante e per mangiare la buccia ricca **di FIBRA** mi cucinano spesso cotta.



La mamma o i cuochi in mensa ci usano come ingrediente per preparare gustose, **TORTE DI PERA, CONFETTURE, BEVANDE** , e intera come da una ricetta antica ...**PERA COTTA** .



Ecconi! Io sono
la Farina di mais e vi
racconto come mi trovo
a Cuneo!





Ho fatto anche io un lungo viaggio insieme alle patate e vengo dall'America ! Nel **PIEMONTE** ho tanti nomi: a volte mi chiamano Granturco e a volte Meliga, ma i miei amici mi chiamano semplicemente Mais!



Sono un amante delle pianure. Nel **CUNESE** vengo però coltivato anche nelle zone collinari. Ho sempre molta sete e mi piace stare al sole tutto il giorno.



I **CONTADINI** piemontesi mi seminano in primavera e mi mietono dalla tarda estate all'autunno avanzato.



La pianta dalla quale nasco è una graminacea alta più di due metri!
Riconosci mia madre dalle **pannocchie** che crescono sotto le lunghe foglie. Mio padre invece ha solo un **pennacchio** come fiore.



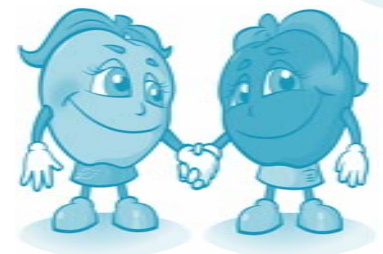
Il mio **colore** varia dal bianco, al giallo fino al rosso-bruno ed i miei **chicchi** sono una grande fonte di energia, anche per i bambini che non possono mangiare il Glutine.



La **POLENTA** di farina di mais è conosciuta in tutto il mondo! Sono anche famoso come **INSALATA DI MAIS** o come **POPCORN** fatto in casa, che la mamma prepara nella pentola con un po' di zucchero o sale.



Ciao bimbi! Io sono il Porro di Cervere,
il porro più tenero e dolce in tutta Cuneo!
Ma ascoltate la mia storia...



Ho talmente tanti anni, che non si sa più da dove provengo.
Ero però già conosciuto dagli antichi **egizi** e dai **romani**.



Oggigiorno sono molto conosciuto nella Provincia di Cuneo. Soprattutto nel territorio del **Comune di CERVERE** mi vogliono tutti molto bene.



Siamo in tanti ma, tra tutti i parenti, il **porro di Cervere** è il più tenero e dolce.





Il mio posto preferito è il terreno composto da limo, sabbia fine e calcare. In estate i contadini mi trapiantano **IN CAMPO** dove cresco a fine ottobre. Non mi dispiace stare al freddo per cui mi potete raccogliere durante tutta la stagione invernale.



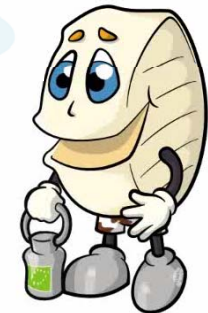
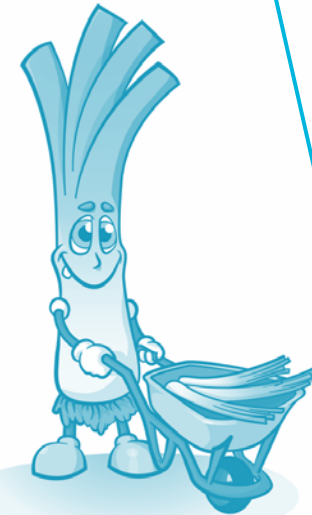
Una volta raccolto, preferisco stare in un **ambiente buio** e **chiuso dentro** a bidoni coperti di sabbia, così posso essere conservato per tanto tempo. Sono leggero e saporito e la mia caratteristica principale è che sono ricco di acqua e sali minerali con proprietà diuretiche .



La mamma o i cuochi in mensa sanno che la mia parte più gustosa è quella **bianca, che viene usata per torte salate e sformati, o per Minestre.**



Boungiorno! Io mi chiamo Tomino fresco e sono fatto di latte biologico... ora vi racconto la mia storia ...





Faccio parte della famiglia dei **FORMAGGI**, la mia Storia è molto antica ma nel Medioevo inizio ad avere una mia particolare **FORMA** . I contadini cuneensi hanno un latte veramente buono. Così hanno pensato di fare me, un formaggio della tradizione piemontese.





Sono fatto di **latte biologico**, sale e caglio. Il mio **aroma** è fresco e piacevole, ricorda il latte appena munto quindi anche io sono ricco di **CALCIO**.



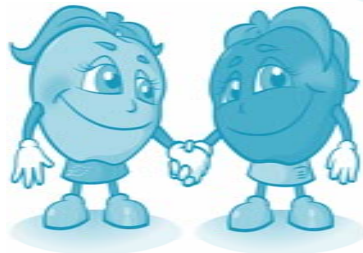
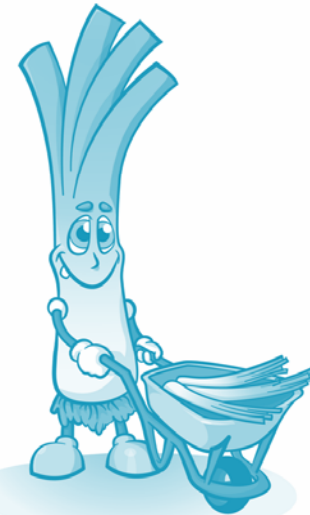
Mi piace molto stare al fresco! Il mio posto preferito è il **FRIGO** e se devo viaggiare mi viene a prendere un corriere refrigerato.



La mamma o i cuochi in mensa mi trasformano in tante prelibatezze, come ad esempio una **RICETTA SEMPLICE** e saporita, con d'olio ed erbe aromatiche da crudo, o come **TOMINO ALLA PIASTRA cotto**.



Ciao bimbi! Sono lo Yogurt Bio e come il mio amico Tomino sono fatto di latte biologico ... ma sentite!



Come il mio amico Tomino, anche io sono un prodotto che deriva dal latte biologico munto nelle stalle del **cuneese**. Io però sono uno Yogurt e sono ricco di fermenti lattici vivi.



Posso essere **Yogurt Bio intero** o **Yogurt Bio Magro**, in questo caso **però nel** caseificio per produrmi usano latte con meno grassi.



Come a Tomino, anche a me piace stare al **fresco!**

Sono **cremoso, denso** e disponibile in **tanti gusti**, tutti buonissimi: albicocca, mirtillo, fragola, ananas, banana, pesca ... provateli tutti!



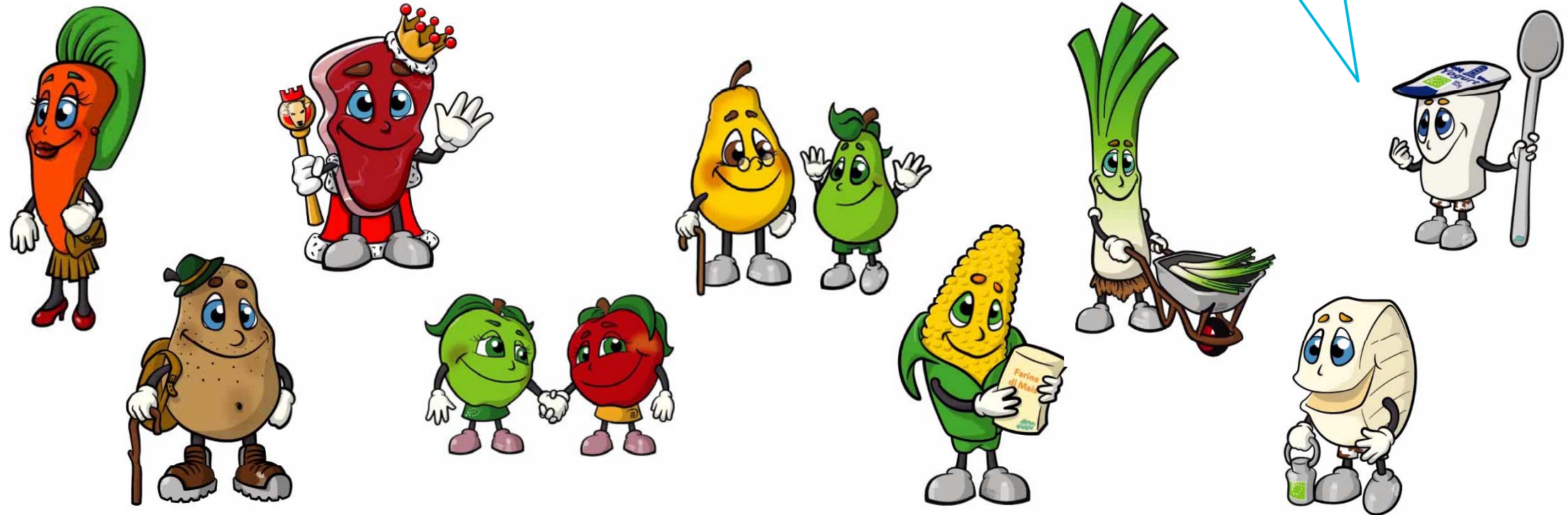
Per di più sono pieno di **proteine** e **grassi** e la fermentazione lenta (12 ore) mi conferisce un'alta aromaticità , se mi aggiungono la frutta mi arricchisco anche di zuccheri.



La mamma o i cuochi in mensa sanno che sono sano e buono. Il mio sapore è arricchito da **frutta biologica a pezzi** e **zucchero di canna biologico**.



Queste erano le nostre storie!
Vi sono piaciute?
Ricordatevi: siamo noi i vostri amici!





... e questa è Cuneo dove noi tutti viviamo!



