



## Peperoni

Belli e carnosì, di colore brillante, hanno tutti i crismi della popolarità. Quadrati, lunghi, a cornetto, tondi o costoluti: è difficile immaginare una cucina cuneese senza peperone. Le zone più vocate sono la pianura al confine con quella di Torino, il braidese, l'areale tra Fossano e Centallo. Una produzione che inizia a giugno e va fino all'autunno, di raccolta manuale, via via migliorata con tecniche in serra che coniugano passato e presente, tradizione e nuovi metodi di coltivazione. Come sempre tracciabilità e stagionalità al primo posto. Tante le tipologie, dal peperone Corno di bue, forma oblunga, polpa dolce e carnosa, particolarmente adatto alla conservazione, al Quadrato d'Asti, bacche di elevate dimensioni con evidenti scanalature sui fianchi, colore rosso-giallo, al Trottola, cuoriforme e di buon spessore dell'epicarpo. Cuneo ne battezza una varietà che caratterizza un frutto dalla polpa soda e carnosa, aromatica; l'assenza di capsicina, che determina il piccante, lo rende particolarmente dolce. A piena maturazione si presenta di un bel colore vivace, media pezzatura, a base piuttosto larga e forma leggermente conica. Per riconoscerlo va capovolto: il peperone Cuneo, rigorosamente a tre o quattro lobi, ha l'apice estroflesso o piatto, mai rientrante, che coi primi freddi presenta un curioso baffo marrone se si tratta di peperone giallo, nero se il peperone è rosso.



## Pomodori

Una cittadinanza acquisita sul campo, oggi un record nazionale. Sicuramente l'ortaggio più diffuso, emblema stesso dell'Italia nel mondo grazie alla pizza e agli spaghetti. Eppure impiegò moltissimi anni per farsi accettare nonostante l'aspetto accattivante e la fama di afrodisiaco. Poi, nei primi decenni dell'Ottocento, il pregiudizio mutò in altrettanta passione quando il pomodoro divenne salsa di accompagnamento. Una storia che s'intreccia e si sviluppa col cammino unitario. In provincia di Cuneo prevalgono le tipologie da mensa: Cuore di bue, compatto e con pochi semi, ideale in insalata; Costoluto, buono crudo o imbottito e gratinato in forno; San Marzano, di forma allungata, a botticella, e Perino, entrambi anche per pelati e salse; Pachino o ciliegino per la forma piccola e tonda, ottimo cotto e associato a verdure, pasta, riso o pesce. Tra le cultivar locali la Piatta di Bernezzo, coltivata nell'omonimo comune, una bacca tonda e schiacciata, buccia non molto spessa e polpa di elevata aromaticità. Tutti ottimi, vanno consumati a piena maturazione perché se verdi, oltre a essere poco digeribili e meno nutrienti, possono contenere la solanina, una sostanza tossica e irritante. Rossi e sodi, sul mercato da fine maggio a ottobre inoltrato, sono ricchi di vitamine, antiossidanti e sali minerali. Se il trionfo è a crudo, il loro eclettismo si sprigiona in pentola: grigliati, gratinati, ripieni, ridotti a sughi straordinari.



## Porri

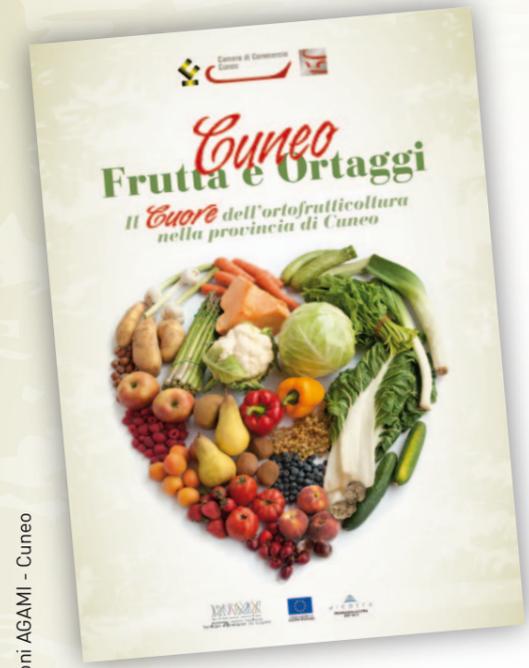
Attraversare Cervere nelle prime brume dell'autunno è asfilare tra montagne di porri. Lunghi e bianchi, profumatissimi, occhieggiano dai carri agricoli promossi a bancarella di vendita. Sono raccolti a fasci da 4 a 10 chilogrammi, con tanto di marchio di tutela. La "valle dei porri" scherzano uomini e donne che piegano la schiena ogni giorno nei campi. L'orgoglio di un territorio particolarmente vocato: terreni sabbiosi nelle zone di esondazione del fiume Stura, clima umido e abbondanza d'acque di sorgente, giusta ventilazione e particolari condizioni di luce. Il resto lo fa l'opera paziente dell'uomo. Piantati a filari distanti fra loro circa un metro, dal mese di settembre i porri sono rincalzati parecchie volte fino ad avere un prodotto dalla lunga parte bianca, anche 60 centimetri. Non per nulla è conosciuto come "Porro lungo di Cervere", tenero e dolce. Giunto a maturazione a fine ottobre, può essere raccolto per tutta la stagione invernale perché sopporta bene i rigori del freddo. E lungo la strada che percorre l'abitato non potrebbero esserci migliori venditori di chi li produce. Dei porri sanno tutto: ne conoscono i segreti, l'arte per portarli a maturazione, le tecniche d'imbianchimento. Sono anche in grado di fornire il giusto consiglio per conservarli a lungo: ambiente buio e chiuso, meglio se legati a mazzi e coperti da uno strato di 15-20 centimetri di sabbia, o protetti in serra con foglie secche e paglia. A fargli corona, a metà novembre, tante iniziative per la "Fiera del porro": degustazioni, convegni di studio, laboratori a tema. Ma è soprattutto a tavola che l'appuntamento diventa kermesse gastronomica.

## Zucchine

Versatili, economiche e rinfrescanti. Si aggiunga che le zucchine sono di facile digestione e poverissime di calorie, circa 8 per 100 grammi, per decretarne il successo. Una stagione che va da maggio a ottobre. Coltivate a pieno campo o in ambiente protetto nella fase primaverile, hanno buccia verde, di colore chiaro, con striature biancastre, oppure scuro e uniforme. Si raccolgono giovani, piccole e sode, al meglio del sapore e con il relativo fiore attaccato all'estremità a prova della loro freschezza.

## Zucche

E in quanto a bellezza nulla eguaglia le sorelle maggiori, la Cucurbita maxima, la zucca per eccellenza, voluminosa e appiattita all'apice, che arriva a pesare decine di chilogrammi, e la Cucurbita moschata, di forma allungata, dalla polpa tenera e dolce, più adatta a minestrone e creme. Un mondo di colori e di forme: non ce n'è una uguale all'altra. E ogni anno Piozzo, la prima domenica di ottobre, le celebra nella "Fiera della zucca", una grande festa popolare.



Edizioni AGAMI - Cuneo



# Cuneo Ortaggi

Il Cuore dell'orticoltura nella provincia di Cuneo



La pubblicazione completa e ulteriori approfondimenti sono disponibili on line alla pagina [www.cn.camcom.gov.it/prodottitipici](http://www.cn.camcom.gov.it/prodottitipici)



## Aglio

L'aglio impregna tutta la cucina cuneese. Un sapore vigoroso, un amore a prima vista. Viene coltivato soprattutto nell'albese, in terreni leggeri e freschi, senza ristagni di umidità, ma è altrettanto pregiato quello di Caraglio, un paese che ne ha fatto una bandiera giocando sull'assonanza linguistica tra i due termini, Caraglio e aglio. Qui è l'animatore di un'apposita Confraternita. Per essere ammessi c'è un'unica credenziale: mangiarne uno spicchio crudo in pubblico.



## Carote

Un prodotto che si identifica con il territorio, la carota di San Rocco Castagnaretta, la frazione alle porte di Cuneo. Un ortaggio di alto apporto vitaminico, dalla polpa dolce e croccante, coltivato in aziende in grado di garantire una lavorazione ancora manuale e una rapida commercializzazione. I lunghi fittoni, di un bel colore giallo-aranciato, una volta confezionati, arrivano in poche ore sul mercato. Talmente fresche che il migliore consumo è quello crudo: basta raschiarle con mano leggera. Grattugiate grossolanamente, condite con olio extravergine d'oliva, sale e qualche goccia di limone, portano in tavola salute e bellezza.



## Cavoli

Se di cognome la loro famiglia fa oleracee, i vegetali che Sodorano, un motivo ci sarà. Soprattutto in cottura il cavolo si fa sentire. Eppure è un toccasana per l'uomo: rinforza le difese immunitarie, depura l'organismo, ha funzione preventiva contro molte malattie. Coltivato a pieno campo, si conserva in modo naturale per tutto l'inverno. Ama il freddo, anzi con le prime brinate ci guadagna: le foglie si fanno croccanti e saporite, il gusto diventa più definito.

## Cavolfiori

Altrettanto diffuso il cavolfiore sia come coltura principale, negli areali di montagna, sia di secondo raccolto, in pianura. A caratterizzarlo è la forma, una voluminosa infiorescenza tondeggianti bianco giallognola: *caulis*, cavolo, e *floris*, fiore, in latino. Delicato nel sapore, si accompagna a tantissimi ingredienti: acciughe, uova, sottaceti, olive, capperi. L'essenziale è che sia bianco e sodo, con le foglie ancora verdi, sicura garanzia di freschezza. E per chi non ne sopporta l'odore dovuto ai composti solforati, ci sono nuove varietà verdi dal fiore conico e ricche di clorofilla, bellissime. Una scultura della natura.



## Fagioli

La provincia di Cuneo, una terra di primati per il fagiolo: 183 comuni interessati alla coltivazione, 90.000 quintali di "fresco" annuo e 25.000 di "secco", Boves e Centallo i mercati di riferimento. Le aree di fondovalle, a ridosso delle Alpi del Mare, dove le situazioni pedoclimatiche consentono un'ampia produzione di granella secca, offrono l'habitat ideale per l'alta percentuale di fiori che mutano in frutto. Un passaggio importante, allegazione in termini tecnici, premessa di buoni raccolti.



E proprio qui si battezza una cultivar dalle ottime credenziali, il Fagiolo Cuneo Igp: baccello screziato di rosso, granella di dimensioni elevate, pasta morbida e omogenea alla cottura, sapore delicato, buon contenuto in ferro e proteine. I fagioli disciplinati sono gli ecotipi Bianco di Bagnasco e Vedetta, le varietà Billò, Corona, Stregonta, Bingo, Rossano, Barbarossa, Solista e Millenium. Un riconoscimento che ne avalla la qualità e premia aziende altamente specializzate, di sicura tracciabilità: ogni cassetta riporta il marchio, il nome della varietà e la zona di coltivazione. Anche il prodotto secco è commercializzato in sacchetti con il logo del Consorzio, per l'uso familiare in pratiche confezioni da 500 grammi. Una possibilità in più per il consumatore di riconoscerlo e di apprezzarlo. Se il sapore schietto basterebbe da solo a decretarne il successo, i fagioli sono apprezzati anche per gli aspetti salutistici. Sono ricchi di potassio, amido e fibre vegetali. Freschi o secchi, entrano in minestre e zuppe uniti a costine di maiale, pasta, cereali.

## Ortaggi a foglia verde

### Lattuga

Non c'è orto senza insalata e non c'è insalata senza lattuga. Tra le varietà più diffuse la Cappuccia, a foglie tondeggianti verde chiaro, di consistenza fragile e setosa, il lattughino da taglio, la Romana, lunga e croccante, la Foglia di quercia, tenera e dal leggero sapore di noci. Immagine della freschezza, ricca di vitamine e sali minerali, oltre che soddisfare le esigenze della tavola, risponde a quella della linea: 19 calorie ogni 100 grammi.

### Valerianella



Delicate rosette d'insalata, sul mercato dall'autunno a primavera. Si mangia esclusivamente cruda scegliendo piante dai cespi compatti, foglie turgide di un bel colore verde, prive di ammaccature o lesioni superficiali. Molto dolce, la valerianella richiede un condimento leggero all'ultimo momento perché non si afflosci o annerisca. Si accompagna bene all'olio di noci e alle classiche uova sode.

### Spinaci

Una pianta di facile adattabilità, ma che ha bisogno di terreni fertili, sciolti e ben drenati, ricchi di sostanze organiche. Soprattutto richiede la giusta disponibilità d'acqua. Tipici dell'areale orticolo tra Bra, Alba e Cherasco, gli spinaci si trovano in commercio nel periodo autunno-inverno. Un prodotto destinato ad arrivare in tempi brevi sul mercato, fresco e rimineralizzante, un messaggio di salute per sentirsi in forma.



## Patate

Per la loro versatilità contendono il primato a castagne e polenta. Un utilizzo interclassista: "La trüfo è lu pón dey pawe e lu frikò dey riche (La patata è il pane del povero e la pietanza del ricco)" dice un proverbio occitano. Nelle valli pedemontane trovano le condizioni ideali per acclimatarsi e prosperare. A pasta gialla, bianca o paglierina, di varia forma e colorazione della buccia, si distinguono per l'eccellente qualità: Marabel, Merit, Desirée, Agata, Primura, Piatlina della valle Grana, Monalisa. E la ricerca dei cuochi diventa scelta della giusta varietà. Ogni piatto ha la sua patata, secondo criteri dettati dall'esperienza: consistenza della polpa e della buccia, forma, presenza di occhi, pezzatura, facilità di conservazione.

### Le patate di montagna

Un po' irregolari nella forma, talvolta più piccole, compatte nella polpa. Sicuramente le migliori. Le patate di montagna hanno una marcia in più: terreni di struttura ideale, inverni rigidi che neutralizzano molte malattie, estati fresche e asciutte che favoriscono la fruttificazione. Per la conservazione, a questa altitudine, bastano una giusta ventilazione e locali interrati e bui. Una storia che racconta fatiche e impegno per giungere a sicura tipicità: le patate non sono tutte uguali e le migliori vanno selezionate, valorizzate, rese riconoscibili sul mercato. Di qui il costituirsi di consorzi e l'adesione al programma di tracciabilità volontaria promosso dalla Camera di commercio di Cuneo per garantire origine e salubrità del prodotto: Gruppo produttori patata di Entracque (1999), Consorzio patata dell'Alta Valle Belbo (1998), Consorzio patata della Bisalta (2001).

## Asparagi

Di certo i più ghiotti dell'orto. Pianta perenne, diffusa anche allo stato selvatico, l'asparago richiede condizioni climatiche miti, con temperature diurne non inferiori ai 10°-14°, e contenute escursioni termiche durante la notte. La sua terra d'elezione sono i terreni sabbiosi sulla sinistra del Tanaro, gli areali tra Ceresole d'Alba e Canale, nel Roero. A prevalere è la varietà verde con punte sfumate di rosa, taglia grande e uniforme, sapore gradevolmente aromatico, tenera e povera di cellulosa.



## Cetrioli

Ortaggi sani, dal sapore inconfondibile, dissetanti per natura. Gusto stuzzicante e deciso, profumo intenso, l'ideale per insaporire insalate estive di basso contenuto calorico. Ma sono altrettanto buoni da soli, al meglio per dolcezza e aromaticità. L'importante è che siano freschissimi, non avvizziti, senza ammaccature e striature più chiare. A contraddistinguerli il colore verde brillante da cui deriva il nome che ricorda il cedro, in latino *citrus*.

