



CITTA'
DI CORS'



IN VIAGGIO PER L'ITALIA

UN ANNO ALLA SCOPERTA DELLA NOSTRA CUCINA

TERZA TAPPA: IL PIEMONTE

E così siamo arrivati a novembre ed è arrivato l'autunno, che freddo! Le foglie iniziano a cadere e noi ci prepariamo per la prossima avventura. Questo viaggio sta diventando davvero gustoso, non siete d'accordo?



Questa volta prepariamo le valigie e partiamo alla volta del **Piemonte**. Un giretto nella famosa città di Torino, una passeggiata in montagna e cos'altro?

Ma ovviamente un buon pasto caldo!

Il Piemonte è una regione molto grande e sta proprio a due passi da noi, chi di voi ci è già stato? Ma soprattutto che cosa vi aspettate di mangiare qui?



In Piemonte ci sono un sacco di piatti deliziosi, tutti derivati dalle ottime materie prime famose nella regione.

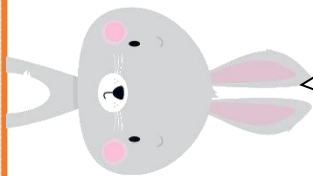


Di sicuro sono famosissime le nocciole, si trovano nei vastissimi boschi della regione. Le nocciole più famose in assoluto sono quelle delle Langhe che vengono usate per fare moltissimi dolci, come il gianduiotto e il cremino.

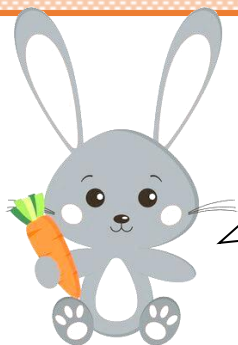


Le nocciole appartengono alla famiglia della frutta secca oleosa, come noci, mandorle, pistacchi, ecc. Questi alimenti fanno molto bene alla nostra salute. L'importante però è non esagerare perché sono mooolto energetici.

In ogni caso la frutta secca è ottima come spuntino o a colazione insieme ad una bella tazza di cereali.



*GNAM GNAM CHE
DELIZIA! IO SONO
GHIOTTISSIMO DI
NOCCIOLE!*



EH MA OGGI
CHE SI
MANGIA?

Come al solito Carotino è un mangione e pensa sempre a mangiare! Dai accontentiamolo e scopriamo cosa ci sarà oggi in tavola.

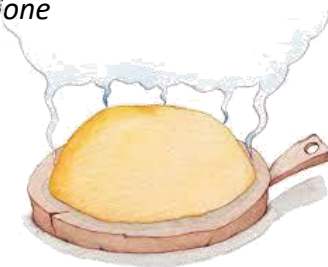
Riso con parmigiano




Brasato con polenta




Frutta fresca di stagione



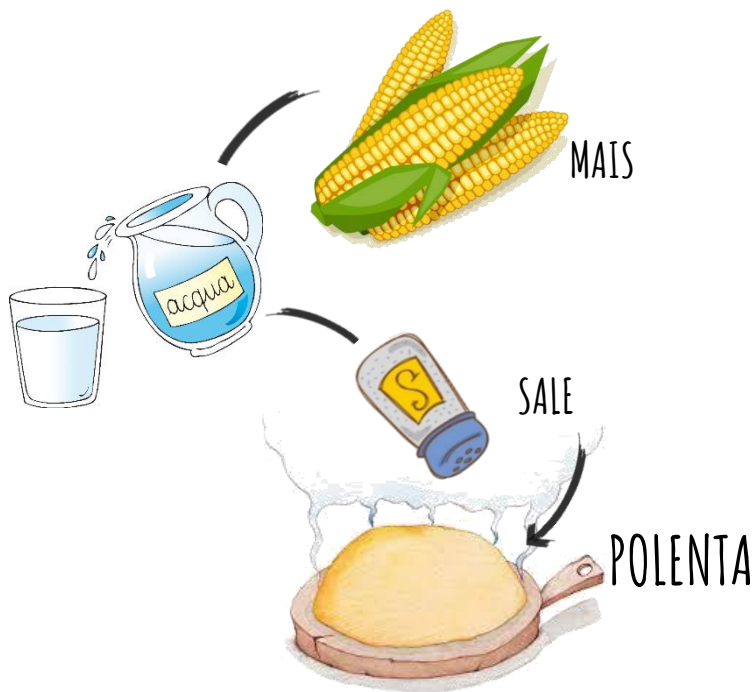
Curiosità: Di riso ne esistono mille e uno tipi (dal ribe al carnaroli, dal vialone nano all'arborio) e ognuno ha la sua caratteristica. Pensate che il Piemonte è la regione più risicola d'Italia!



IO ADORO LA
POLENTA! A VOI
BAMBINI PIACE?



Che bontà la polenta! In un bel giorno freddo d'inverno è perfetta per scaldarsi. Ma voi lo sapete come è fatta la polenta prima di finire nel piatto? Non indovinerete mai!



Curiosità: La polenta ha origini antichissime, era un piatto povero ma sostanzioso, ottimo per i contadini che già coltivavano il mais per dar da mangiare ai propri animali.

Alla polenta si abbinano un sacco di pietanze: chi preferisce il formaggio, chi i legumi e chi la carne. Noi oggi la proveremo con un bel brasato.



La carne del brasato è tenera, cotta pian piano, saporita e ottima per accompagnare un piatto come la polenta: in Piemonte si fa così! Pensate che il vero brasato piemontese richiedeva in passato quattro giorni di preparazione! L'ultimo giorno era tutto dedicato alla cottura dentro a delle casseruole, chiamate brasieri e da lì il nome brasato.

CHE COSA IMPARIAMO OGGI?



QUINDI AMICI CHE
COSA ABBIAMO
IMPARATO OGGI?



1. DAL MAIS, CHE TUTTI CONOSCIAMO IN PANNOCCHIA, CON UN PO' D'ACQUA E SALE NASCE LA POLENTA.
2. LA FRUTTA SECCA (TRA CUI LA NOCCIOLA) È UN ALIMENTO MOLTO ENERGETICO MA HA ANCHE DELLE OTTIME PROPRIETÀ PER LA NOSTRA SALUTE.
3. IL PIEMONTE PUÒ OFFRIRCI DEI PIATTI DAVVERO GUSTOSI!

A TE QUANTO È PIACIUTO IL PRANZO DI OGGI???



POCO

MOLTISSIMO

IN VIAGGIO PER L'ITALIA

25 NOVEMBRE 2021

IL PIEMONTE

RISO CON PARMIGIANO

POLENTA CON BRASATO

FRUTTA FRESCA





**CITTA'
DI CORSICO**



IN VIAGGIO PER L'ITALIA – IL PIEMONTE



DIETE
SPECIALI



SENZA GLUTINE

Riso con parmigiano

Brasato con polenta

Frutta fresca

NO LATTE e DERIVATI

Riso all'olio

Brasato con polenta

Frutta fresca



DIETA LEGGERA

Riso all'olio

Tocchetti parmigiano

Fagiolini all'olio

Mela/pera



NO CARNE E DIETA VEGETARIANA

Riso con parmigiano

Formaggio (toma piemontese) con polenta

Frutta fresca

