

The background features a dark grey field with several overlapping, organic yellow shapes. A large, semi-transparent yellow shape is positioned in the upper right, partially overlapping a smaller, more solid yellow shape. In the lower left, a yellow shape tapers to a point, resembling a speech bubble tail. The text is centered within these shapes.

# tuma&bodi

serate gastronomiche

nel Parco delle Alpi Marittime

settembre - novembre

2009

## **Le ricette di “Tuma&Bodi”**

Le ricette proposte dai nostri chef sono state cercate nelle soffitte, nelle cantine e nelle vecchie memorie per tramandare le tradizioni culinarie di montagna, tipiche delle valli del Parco.

Ogni volta che cucinerete le ricette che trovate in questo opuscolo tornerete indietro nel tempo, assaporando nuovamente il piacere di preparare un primo, un secondo, un contorno, un dolce o una polenta come si faceva una volta, come i “vecchi cuochi montanari” hanno insegnato e tramandato di generazione in generazione, seguendo la stagionalità dei prodotti.

## “Tuma&Bodi”

L'associazione “Ecoturismo in Marittime” presenta la quinta edizione di “**Tuma&Bodi**” un ciclo di serate gastronomiche mirate alla valorizzazione delle produzioni locali, attraverso un viaggio alla scoperta dei prodotti e delle ricette che appartengono alla tradizione culinaria delle nostre valli.

**Tuma&Bodi** rende protagonisti della tavola le patate e i formaggi, esaltandone le qualità e l'estrema versatilità.

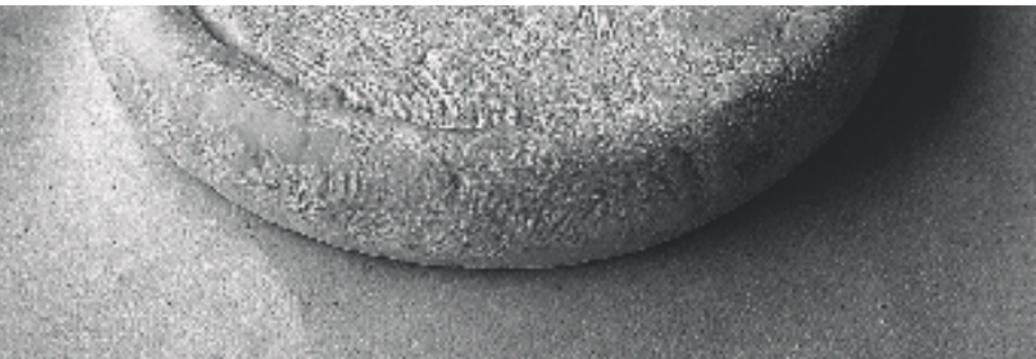
I menu proposti fanno tesoro della tradizione, ma nello stesso tempo rivelano fantasiosi e inediti abbinamenti, frutto dell'esperienza e della passione dei nostri ristoratori che per l'occasione apriranno le porte delle loro cucine regalando preziose ricette.

Non ci resta che rinnovare l'invito augurando a tutti un buon viaggio tra i... Sapori di Marittime.

# tuma

Dietro ogni formaggio  
c'è un pascolo  
d'un diverso verde  
sotto un diverso cielo...  
Ci sono diversi armenti  
con le loro stabulazioni  
e transumanze;  
ci sono i segreti  
di lavorazione  
tramandati nei secoli.

(Italo Calvino, Palomar, 1983)





# bodi

Una buona parte dell'alimentazione delle vallate alpine era costituita da castagne e patate. Solo agli inizi dell'Ottocento, l'avvocato cuneese Giovanni Vincenzo Virginio riuscì a convincere i montanari della sanità di quel cibo, facile da coltivarsi e da conservare.

(Elma Schena, Adriano Ravera, La cucina di "Madonna Lesina" 1988)

Sabato 19 e domenica 20 settembre

# Trattoria San Bartolomeo



Le tre cognate Laura, Marisa e Liliana portano avanti dal 1991 un'antica tradizione di famiglia: cucinare con passione e sempre con nuovo entusiasmo i piatti tipici e tradizionali della Valle Vermenagna. La trattoria è situata nella frazione Folchi di Vernante, nell'ex edificio delle scuole.

Vernante – Frazione Folchi  
Tel. 0171 920193

menu 24,00 €

- Antipasti Vitello tonnato  
Giardiniera  
Cipolle ripiene
- Primi Gnocchi di patate con toma  
Minestra di patate e porri  
Polenta con toma fresca e cinghiale al civet
- Dolce Crostate della casa
- Caffè
- Vino e altre bevande escluse



# ricetta

## cipolle ripiene

4 persone

Ingredienti: 4 cipolle / 4-5 patate / 1,5 Kg di bietole o spinaci / 4 manciate di riso / 2 porri  
2 Kg di carne tritata / 70 g di burro / 2 uova / 50 dl di latte / sale e pepe q.b.

Preparazione: sbucciare le cipolle e metterle a lessare per circa 10 minuti in acqua salata fino a quando iniziano a dividersi i vari anelli. Scolarle e lasciarle raffreddare.

Ripieno: cuocere il riso al dente; pulire, lavare e sbollentare in acqua salata le bietole poi tritarle. Bollire le patate e schiacciarle con il passa verdura. Pulire, lavare e tagliare finemente i porri. Far soffriggere separatamente in un tegame i porri, la carne trita e le bietole per alcuni minuti con sale e pepe q.b. Lasciar raffreddare e successivamente aggiungere le bietole, le patate e i porri ed impastare bene. Riempire le cipolle con l'impasto e posizionarle una vicina all'altra in una terracotta. A parte sbattere le due uova con il latte, aggiungendo sale e pepe. Versare il composto sulle cipolle e cuocere in forno, già caldo, per circa un'ora a 180°C.

Sabato 26 e domenica 27 settembre

# Baita Monte Gelas



Situata nel cuore delle Alpi Marittime la Baita Monte Gelas è un locale caratteristico e accogliente. In un ambiente molto piacevole Renzo e Michelle propongono, da sempre, dei piatti a base di polenta, ottenuta da diversi tipi di farina, arricchiti di fantasia e amore per il territorio.

Entracque – Frazione San Giacomo  
Tel. 0171 978704

menu 22,00 €

Antipasti Locali

Piatto unico di polenta integrale delle Valli Occitane con patate di Entracque accompagnata con i formaggi della Valle Gesso, con la salsiccia con la doba e il coniglio.

Dolce Assortimento di prodotti fatti in casa

Vino e altre bevande escluse



## polenta di patate

4 persone

Ingredienti: 1 kg di patate / 200g di farina di mais

Preparazione: sbucciare, tagliare a pezzi e lessare le patate in 2 litri d'acqua salata. Passarle nello schiacciapatate e sistemarle con l'acqua di cottura nel paiolo della polenta. Portare a ebollizione e aggiungere la farina di mais a pioggia. Cuocere per 40 minuti.

Sabato 3 e domenica 4 ottobre

# Locanda del Sorriso



La cucina proposta è incentrata sulle ricette tradizionali, che cambiano insieme alle stagioni e che esaltano l'impiego di prodotti locali, interpretati in modo stuzzicante dai gestori Carla e Adélchi. Tra i numerosi piatti serviti ai tavoli, con vista sulle alte cime del Vallone d'Ischietto e del Sabbione, vengono proposti una originale quanto gustosa zuppa di trote, la doba, la torta di verdura con spinaci di montagna e ricotta, il budino di castagne.

Entracque – Frazione Trinità  
Tel. 0171 978388  
[info@locandadelsorriso.com](mailto:info@locandadelsorriso.com)

menu 25,00 €

- Antipasti Patè di coniglio con ciuffetti di maionese  
Tartrà con bocconcini di salciccia al vino rosso  
Cestini di verdure d'autunno con bagna caòda
- Primi Pizzoccheri al forno con patate e toma  
d'alpeggio  
Zuppa di cipolle e patate con crostini di pane  
di segale
- Secondo Cervo in umido con tortino di patate e ricotta
- Dolci Flan dolce di patate, noci e cannella  
Torta di castagne e panna montata
- Caffè
- Vino e altre bevande escluse



## ricetta cestino d'autunno con "bagna caòda"

8 persone

Ingredienti: 1 cavolo / 1 Kg di patate / 1,5 Kg di zucca / 200 g di toma d'alpe  
60 g di burro

Preparazione: pulire il cavolo e ricavare delle foglie capienti, bollirle poche alla volta in acqua salata per due minuti, scolarle e disporle su un panno ad asciugare. Pelare le patate, bollirle e passarle al setaccio, condirle con burro ed erba cipollina. Preparare la zucca a dadoni e saltarla in burro fuso, a cottura ultimata, aggiungere il sale e la noce moscata. Pulire e tagliare a dischi i porri e soffriggerli nel burro, aggiungendo sale e pepe. Adagiare le foglie di cavolo in coppette da forno, ricavarne lo spazio per il ripieno: un cucchiaino di patate, uno di porri e uno di zucca e la toma d'alpe sbriciolata. Sollevare i lembi del cavolo ed appoggiarli sul ripieno ottenendo dei "cestini", riporli in una teglia oliata ed infornarli. Quando dorati servire caldi con la "bagna caòda".

Sabato 10 e domenica 11 ottobre

# Balma Meris



Il ristorante Balma Meris si trova in uno degli angoli più suggestivi del Parco naturale delle Alpi Marittime. In un ambiente molto accogliente e familiare il cuoco Santino propone i suoi piatti cucinati secondo le antiche ricette piemontesi. Il tutto accompagnato da una carta dei vini molto ampia.

Valdieri – Frazione Sant'Anna  
Tel. 0171977832  
Cell. 3480430714

menu 20,00 €

- Antipasti Flan di topinambur in salsa di acciuga  
Patata ripiena di funghi porcini  
Cipolla ripiena di patate  
Tomino di Entracque con mirtilli
- Primi Gnocchetti di patate al raschera  
Polenta "Cu'nsa"
- Secondi Agnello sambucano con patate di Entracque al  
forno  
Misto di formaggi della Valle Gesso
- Dolci Sfogliata di mele e fichi  
Martin sec al vino
- Vino e altre bevande escluse



# ricetta

## polenta "cu'nsa"

4 persone

Ingredienti: 150 g farina gialla / 150 g fontina valdostana / 150 g toma di Entracque  
150 g burro / parmigiano / pepe e sale q.b.

Preparazione: portare ad ebollizione due litri di acqua e versarvi dentro la farina gialla rimstando in continuazione. Salare e poi aggiungere la fontina e la toma precedentemente tagliate a cubetti. Lasciar cuocere mescolando per 45 minuti. Rovesciare la polenta in una zuppiera, cospargerla di parmigiano grattugiato e spolverare il pepe. Far sciogliere il burro in un tegamino e appena comincerà ad imbiandire versarlo sulla polenta. Servire subito.

Sabato 17 e domenica 18 ottobre

# Vecchio Mulino



Situato presso le piste da fondo Gelas il Vecchio Mulino vi accoglie con il calore del legno, nel tipico stile di montagna. In un'atmosfera semplice ma curata, Manuel e Barbara vi proporranno le loro specialità da gustare al caldo della stufa, offrendo vari menù che soddisfano tutte le richieste.

Entracque – Via Mulino, 1  
Tel. 0171 978458  
[info.vecchiomulino@alice.it](mailto:info.vecchiomulino@alice.it)

menu 25,00 €

- Antipasti Patè rustico di selvaggina  
Insalatina autunnale al Castelmagno  
Carne cruda al coltello con fonduta
- Primi Tris di gnocchi di patate di Entracque (fonduta  
di raschera, funghi porcini e ragù di salsiccia)
- Secondi Agnello glassato alle castagne con patate di  
Entracque al forno  
Misto di formaggi locali
- Dolce Torta di nocciole con zabaglione
- Caffè
- Vino e altre bevande escluse



## ricetta

# agnello alle castagne

4 persone

Ingredienti: 800 g di agnello tagliato / 50 g di burro / 1 mazzetto di erbe miste  
3 spicchi d'aglio / 1 bicchiere di vino bianco / 500 g di castagne sbucciate  
sale e pepe q.b.

Preparazione: rosolare l'aglio e i gusti nel burro, aggiungere l'agnello e lasciare  
dorare. Unire all'agnello le castagne sbucciate e il vino bianco, salare e preparare a  
piacimento. Terminare la cottura in forno per circa 1 ora a 180°.  
A cottura ultimata schiacciare grossolanamente alcune castagne con la forchetta e  
fare bollire il sugo per addensarlo.

Sabato 24 e domenica 25 ottobre

# L'Arbergh



Immerso nell'aria balsamica e odorosa di faggete, rododendri e fiori alpini, l'Arbergh offre una cucina casalinga basata su tradizioni e prodotti vernantesi, come i ravioli di porri e patate, la polenta, le cipolle ripiena e l'ampia scelta di formaggi di Palanfrè.

Vernante – Frazione Palanfrè  
Tel. 334 3052503  
[arbergh@libero.it](mailto:arbergh@libero.it)

menu 25,00 €

- Antipasti Peperoni arrostiti ripieni con formaggio e prosciutto cotto  
Rotondini di bresaola equina ripieni alla ricotta alle erbe di montagna  
Tortino di funghi porcini e prataioli alla fonduta di soia
- Primo Gnocchi di patate alla crema di formaggi
- Secondi Abbacchio brodetto  
Patate al forno  
Assortimento di formaggi locali abbinati a salse
- Dolce Torta alle mele
- Caffè
- Vino escluso



## torta di mele

4 persone

Ingredienti: 1 kg di mele / 200 g di farina / 150 g di zucchero / 80 g di burro / 2 uova  
2 dl di latte / 1 bustina di lievito per dolci / Scorza grattugiata di mezzo limone  
1 cucchiaino zucchero a velo

Preparazione: sbucciare le mele e tagliarle a fettine; sbattere le uova e lo zucchero con la frusta fino ad ottenere un composto gonfio e spumoso. Unire la farina a pioggia, il latte, la scorza di limone ed il lievito. Amalgamare bene il tutto fino ad ottenere un prodotto dalla consistenza omogenea. Ungere una tortiera con il burro, cospargerla con del pangrattato e versarvi dentro la pasta ottenuta precedentemente. Disporre le mele a raggiera e il burro avanzato a pezzetti. Mettere in forno, precedentemente riscaldato a 170° e lasciar cuocere per circa un'ora. Prima di servire cospargere la torta con lo zucchero a velo.

Sabato 31 ottobre e domenica 1 novembre

# Locanda del Falco



“...Gli animali si cibano, l'uomo mangia, ma solo l'uomo spirituale sa mangiare...”

Jean Anthelme Brillant Savarein

Valdieri – C.so Dante Livio Bianco, 22  
Tel. 0171 976720  
[locandadelfalco@tiscali.it](mailto:locandadelfalco@tiscali.it)

menu 30.00 €

- Antipasti Capricciosa di patate, trota salmonata, ortaggi d'autunno in vinaigrette  
Sformato di patate e castagne con fonduta di Bra tenero  
Terrina di seirass agli aromi
- Primo Gnocchi di patate di Valdieri con Ariund't delle Alpi e pere
- Secondo Stinco di vitello al miele e brandy con timballo di patate e porri
- Dolci Budino alle patate e cassata di ricotta piemontese, mandorle e pan di spagna
- Caffè

Un calice di Favorita doc 2007 Azienda Agricola Negro  
Un calice di Barbera di Asti doc 2007 Tenùta dei Re  
Altre bevande escluse



## ricetta terrina di seirass agli aromi

8 persone

Ingredienti: 500 g di ricotta fresca / 4 uova / 50 g di Ariund't delle Alpi grattugiato  
20 g di notrale grattugiato / 1 cucchiaino di timo tritato / 1 cucchiaino di rosmarino tritato  
1 cucchiaino di pepe rosa / 1 cucchiaino da caffè di sale / 20 g di burro / 50 g di pangrattato  
8 stampini

Preparazione: In una boule di vetro schiacciare la ricotta con i rebbi della forchetta, incorporare i formaggi grattugiati, le uova e mezzo cucchiaino di sale. Mescolare energicamente sino ad ottenere un composto gonfio ed omogeneo. Trasferire il composto negli stampini, precedentemente imburrrati e passati con il pan grattato, e metterlo a cuocere in forno a bagnomaria a per 40 minuti a 180°C (il forno deve essere già a temperatura). Appena sformati, impiattarli e cospargere la superficie della terrina con le bacche di pepe rosa, il timo e il rosmarino. Servire subito accompagnati da crostoni di pane di segale leggermente imburrrato.

Sabato 7 e domenica 8 novembre

# Locanda di Linu



In un ambiente ristrutturato secondo l'arte di "una volta" la Locanda di Linu vi offre il fascino del ricordo di altri tempi. La cucina propone i sapori e gli ingredienti tipici della tradizione piemontese e riscopre le antiche ricette realizzate con i prodotti locali.

Valdieri – P.zza Regina Elena, 22  
Tel. 0171 977118

menu 30,00 €

- Antipasti Entré di benvenuto con la focaccia di patate  
Patata di Entracque ripiena e dorata al forno  
con fonduta di toma della Valle Gesso  
Crema di "Bodi" con cotechino
- Primo Risotto all'Ariund d'Entracque con pere  
madernassa caramellate
- Secondo Salmerino alpino con patate di Entracque alla  
ducasse
- Dolce Tortino di nocciole con crema di zabaglione al  
Moscato
- Caffè
- Piccola pasticceria
- Vino e altre bevande escluse



# ricetta

## focaccia di patate

4 persone

Ingredienti: 350 g di farina / 200 g di patate / 25 g di lievito di birra / rosmarino  
olio di oliva / sale q.b.

Preparazione: lessare le patate in acqua salata, sbuciarle e passarle al setaccio. Unire la farina, un cucchiaio di olio di oliva, il sale e il lievito precedentemente sciolto in acqua tiepida. Aggiungere al composto l'acqua fino a farlo diventare omogeneo ma abbastanza molle. Ungere una teglia con l'olio e stendervi sopra l'impasto, lasciarlo successivamente lievitare a temperatura ambiente. Dopo un'ora irrorare d'olio la superficie e cospargerla di rosmarino tritato. Cuocere in forno a 200°C per 35 minuti. Servire tiepida.

Sabato 14 e domenica 15 novembre

# La Ruota Due



Qualità, calore e amicizia: da vent'anni il Ristorante Ruota Due è il punto di riferimento per chi ama gustare dei piatti speciali in un ambiente piacevole e festoso. Lele Alimandi e il suo collaudato staff aggiornano sempre l'offerta della cucina e della cantina, proponendo portate nuove, legate ai sapori delle ricette delle Alpi del Mare.

Valdieri – Frazione Andonno, Via provinciale 4  
Tel. 0171 97289  
[info@realparkruotadue.it](mailto:info@realparkruotadue.it)

menu 25,00 €

- Antipasti Trittico di trota all'aceto di mele, al moscato e affumicate  
Carne al sale, rucola e "Ariund delle Alpi" con patate prezzemolate  
Tomino in pasta fillo con noci e miele e patate con cuore di acciughe
- Primo Raviolotti ripieni di polenta e nostrano
- Secondo Cinghiale al Pelaverga e patate duchessa
- Dolce Mousse di yogurt e martin sec al vino
- Caffè amaro e distillati della casa
- Vino e altre bevande escluse



## ricetta

### cinghiale al "sivè"

6 persone

**Ingredienti:** 1 Kg di cinghiale nostrano (coscia e costine miste) / 50 g di lardo / 50 g di burro / 2 cipolle / 1 carota / 2 gambi di sedano / Prezzemolo, aglio, rosmarino, salvia, bacche di ginepro, alloro, maggiorana, chiodi di garofano e cannella / 2 bottiglie di vino rosso (Pelaverga di Verduno) sale e pepe q.b.

**Preparazione:** tagliare la carne, frollata e ben nettata, a bocconcini e posizionarla in un recipiente grande, versarvi sopra il vino fino a ricoprirla; unire la cipolla e la carota affettate, alcune coste di sedano tagliate, una manciata di prezzemolo, tre rametti di salvia e rosmarino, qualche foglia di alloro, i chiodi di garofano, le bacche di ginepro e poca cannella e maggiorana; lasciare a macinare per almeno dodici ore. Pestare il lardo e metterlo in una casseruola larga con il burro poi rosolare una cipolla tagliata sottile; unire i pezzi di carne tolti dalla marinatura, peparli, salarli e cuocerli per circa trenta minuti a fiamma viva; aggiungere un paio di mestoli di vino della marinatura precedentemente filtrato, e continuare la cottura a fiamma moderata per circa un'ora e trenta, versando di tanto in tanto il vino. Accompanare il piatto con le patate "Duchessa".

Sabato 21 e domenica 22 novembre

# Lu Garùn Rus



L'ospitalità e l'ambiente curato rendono questo agriturismo una meta ideale per quanti cercano la tranquillità, il piacere di raccogliere la verdura fresca nell'orto, la scoperta delle usanze contadine della valle e dei piatti cucinati secondo la tradizione.

Valdieri – Frazione Andonno, Via Provinciale 4  
Tel. 0171 97237

menu 25,00 €

- Antipasti Insalata campagnola  
Crostoni di pane con nostrale d'alpeggio di  
Palanfrè e insalata chioggia  
Sformatino di formaggio con crema di piselli  
Barchette di patate con spek e nostrale
- Primi Gnocchi al sugo di salciccia  
Ravioli di porri e patate al burro e salciccia
- Secondi Cinghiale al civet con polenta  
Tagliere di formaggi di valle
- Dolci Crostino di ricotta e marmellata di frutti di bosco  
Bunet al caffè
- Caffè
- Digestivo
- Vino e altre bevande escluse



## Barchette di patate con spek e nostrale

4 persone

Ingredienti: 200 g di spek / 4 patate grosse / 1 cipolla media / 150 g di nostrale  
1 uovo / noce moscata / 60 g di burro / sale e pepe q.b.

Preparazione: lessare le patate con la buccia al dente.

Sbucciare e lavare le cipolle, poi tritarle insieme allo spek. Sbucciare le patate e tagliarle a metà nel senso della lunghezza e scavarle con un cucchiaino.

Dopo aver soffritto il trito di cipolle e spek in 50 gr di burro e olio versarlo in una ciotola, unirvi la polpa di patate, l'uovo e il formaggio. Infine insaporire con noce moscata, sale e pepe. Farcire la cavità della patate con il composto appena ottenuto e posizionarle in una profila precedentemente imburata. Cuocere nel forno già caldo a 200°C per 20 minuti, fino a che il formaggio si sarà sciolto e si sarà formata una crosta dorata sopra.

Sabato 28 e domenica 29 novembre

# Cà di Rous



Il ristorante "Cà di Rous" propone una cucina incentrata sui piatti della tradizione locale le cui antiche ricette sono state riviste e rielaborate con cura ed estro da Fabrizio. La carta dei vini vanta una vasta scelta tra le migliori etichette piemontesi.

Entracque – C.so Francia, 23  
Tel. 0171 978283  
[info@hoteltroisetoilles.com](mailto:info@hoteltroisetoilles.com)

menu 25,00 €

- Antipasti "Salata et Truta e Bodi Carpiunà"  
Timballo in sfoglia Tuma & Bodi
- Primi Raviole "Tuma e Pulenta" Bagna Bianca  
"Balin e Bodi" al Nustral
- Secondi Stufato di cervo al Nebbiolo con "bodi al  
rusmarin"  
"Tumin al mel"
- Dolci Cremino alla nocciola e semifreddo  
Zabaione al miele
- Caffè
- Digestivo
- Vino e altre bevande escluse



ricetta

## flan di parmigiano con pure di patate e porri

4 persone

**Ingredienti:** 6 uova intere / 400 g di parmigiano finemente grattugiato / 100 g di farina00 setacciata  
150 ml di panna liquida / abbondante pepe macinato al momento

**Ingredienti per la pure:** 5 - 6 patate / 1 porro tagliato fine / 100 ml di latte circa / 1 rosso d'uovo  
100 g di parmigiano

**Preparazione:** con lo sbattitore montare le uova intere, quindi incorporare delicatamente con un movimento dal basso verso l'alto, il parmigiano e poi la farina, poco alla volta. Unire poi la panna e riempire a metà gli stampini singoli. Cuocere per 7 minuti in forno a 180°C in modo che l'interno resti cremoso e una volta aperto il flan si veda colare la crema. Rosolare i porri tagliati in padella con un poco di olio. Cuocere e schiacciare le patate. Frullare i porri con il latte e unirli, ancora caldi, alle patate.

Aggiungere il parmigiano e il rosso d'uovo. Montare con un mestolo di legno il purè e insaporire con il sale a piacimento. **Presentazione:** stendere in un piatto fondo uno strato di purè, adagiarvi sopra lo sformato e un filo d'olio extra vergine d'oliva.

## Il calendario delle serate

Scegliete una o più date e lasciatevi trasportare dai nostri chef in un viaggio gastronomico tra il moderno e il tradizionale in compagnia dei menu di "Tuma &Bodi"

- Sab 19 e dom 20 settembre  
**TRATTORIA I FOLCHI**  
Folchi di Vernante  
Tel 0171920193
- Sab 26 e dom 27 settembre  
**BAITA MONTE GELAS**  
San Giacomo di Entracque  
Tel 0171978704
- Sab 3 e dom 4 ottobre  
**LOCANDA DEL SORRISO**  
Trinità di Entracque  
Tel 0171978388
- Sab 10 e dom 11 ottobre  
**BALMA MERIS**  
Sant'Anna di Valdieri  
Tel 0171977832
- Sab 17 e dom 18 ottobre  
**VECCHIO MULINO**  
Via Mulino 1, Entracque  
Tel 0171978458
- Sab 24 e dom 25 ottobre  
**L'ARBERGH**  
Palanfrè  
Tel 3343052503
- Sab 31 ottobre e dom 1 novembre  
**LOCANDA DEL FALCO**  
Corso Dante Livio Bianco 22, Valdieri  
Tel. 0171976720
- Sab 7 e dom 8 novembre  
**LOCANDA DI LINU**  
Piazza Regina Elena 22, Valdieri  
Tel 0171977118
- Sab 14 e dom 15 novembre  
**LA RUOTA DUE**  
Via Provinciale 4, Andonno  
Tel 017197289
- Sab 21 e dom 22 novembre  
**LU GARUN RUS**  
Via Provinciale 4, Andonno  
Tel 017197237
- Sab 28 e dom 29 novembre  
**CA' DI RUS**  
Corso Francia 23, Entracque  
Tel 0171978283

## **Dove acquistare**

Per l'acquisto degli ingredienti che trovate nelle ricette proposte potete rivolgervi ai punti vendita associati a Ecoturismo in Marittime:

- **Alimentari Al Cavagnin**

Entracque, via Angelo Barale 47. Tel. 0171 978230

- **Macelleria Castellano**

Entracque, via Angelo Barale 17. Tel. 0171 978151

- **Panetteria Vecchio Forno**

Entracque, Piazza Giustizia e Libertà. Tel. 0171 978119

- **Apicoltura Miraglio Fabio**

Valdieri, via Principe Umberto 8. Tel. 0171 97140

- **Negozi - osteria I Bateur**

Valdieri, fraz. Sant'Anna, via Provinciale 77. Tel. 0171 976718

- **Macelleria Parracone**

Valdieri, via della Torre 16. Tel. 0171 97128

## Il Turismo sostenibile

Nelle aree protette il miglioramento della qualità turistica, con azioni che si sviluppano in armonia con l'ambiente, con le tradizioni e con la cultura tipiche del territorio è da sempre in primo piano. Con questo principio è nata la "Carta europea per il turismo sostenibile" a cui il Parco naturale delle Alpi Marittime ha aderito. La Carta offre delle linee guida per concretizzare l'impegno degli operatori turistici a tutelare, conservare e valorizzare l'ambiente.

Nelle strutture associate a Ecoturismo in Marittime troverete delle soluzioni e degli accorgimenti che dimostrano la sensibilità e il rispetto per un patrimonio che ha reso, e rende ogni giorno, più bella la nostra esistenza.

# ecoturismo in marittime

L'associazione "Ecoturismo in Marittime" è nata nel 2002 dalla collaborazione tra gli operatori turistici, le amministrazioni locali e il Parco naturale delle Alpi Marittime. Essa intende promuovere, all'interno del territorio dell'area protetta, uno "sviluppo sostenibile" legato alla crescita di un turismo responsabile.



**Questo esercizio**  
dell'associazione  
**Ecoturismo in Marittime**,  
che ha aderito  
con il Parco delle Marittime  
alla **Carta Europea**  
**per il turismo sostenibile**  
e si prefigge di sviluppare  
un turismo rispettoso dell'ambiente  
e delle comunità locali.

**inMaritime**  
ecoturismo

I principali obiettivi sono:

- Sviluppare azioni che rispettino l'ambiente e le comunità locali.
- Costruire su queste basi un'offerta turistica qualificata aumentando le ricadute economiche del turismo.
- Introdurre pratiche di gestione ecologica nelle attività quotidiane.
- Legare l'offerta turistica al Parco e al territorio creando prodotti originali, caratterizzati dalle specialità del luogo.

La manifestazione "Tuma&Bodi" si pone in una politica di sviluppo locale, volta al sostegno dell'economia, favorendo l'organizzazione di un circuito di distribuzione e di valorizzazione delle produzioni tipiche.

# come arrivare in marittime



Stampato su carta con certificato Ecolabel europeo



Parco naturale  
Alpi Marittime

in **arittime**  
ecoturismo

Parco naturale Alpi Marittime - Piazza Regina Elena 30 - Valdieri  
Tel. 0171 97397 - [www.parcoalpimarittime.it](http://www.parcoalpimarittime.it)