

Allevare che passione!

MUCCA



Foto: Associazione Nazionale Allevatori Bovini di Razza Grigio Alpina



Sottotipo:

Vertebrati

Classe: Mammiferi

Famiglia: Bovidi

Sottofamiglia: Bovini

Specie: Bos Toro

Regime alimentare:

Erbivori

Segni particolari...

Ruminante!



Mantello argentato e corna rivolte all'insù, la **Mucca Grigio Alpina** è un vero e proprio **Supereroe delle montagne**, in grado di adattarsi ai **climi più freddi** e ai **terreni più impervi** anche grazie a un'arma segreta: i suoi **robusti unghioni!**

Ma questa razza, **Sigillo di Campagna Amica**, ha anche altri due superpoteri: vive molto a lungo, e **produce tantissimo latte** (fino a 50 quintali l'anno!) utilizzato pure per approntare **deliziosi formaggi!**

Se vi è venuta voglia di... stringerle la zampa, sappiate che nella nostra regione è allevata sui rilievi di **Trento e Bolzano**, dove pascola fin dall'Ottocento. Ma la si trova su tutto l'arco alpino: dal **Piemonte** alla **Lombardia**, fino al **Friuli!**

... CON TANTO DI LIBRO GENEALOGICO!

Diventare un Supereroe - si sa - non è impresa facile. Non basta avere proprietà straordinarie, bisogna anche affrontare un duro **processo di selezione!** È quello che hanno superato le quasi 18mila mucche inserite nel **libro genealogico** tenuto dall'Associazione Nazionale Allevatori Bovini di Razza Grigio Alpina (**Anaga**), che in Trentino esiste fin dal 1949, ed oggi ha sede a Bolzano. Scopo? Preservare le caratteristiche di questa razza e **renderne carne e latte ancora più buoni!**



In collaborazione con:



INFO NUTRIZIONALI



Come sappiamo, le mucche (e quella Grigio Alpina non fa eccezione!) sono preziose anche perché **producono tanto buonissimo latte**. Ma perché questo loro superpotere è così importante? Perché il latte è molto più di una semplice bevanda: è un **vero e proprio alimento**! È infatti fonte di:

- **proteine di alta qualità biologica** (ossia proteine che posseggono tutti gli aminoacidi utili al nostro corpo, compresi quelli essenziali che il nostro organismo non riesce a costruire da solo e deve per forza assumere dall'esterno)
- **carboidrati** (soprattutto **lattosio**)
- **grassi**
- **vitamine** (A, E, K, C e vitamine del gruppo B)
- e di tanti **sali minerali**, in particolare quelli fondamentali per la buona salute delle nostre ossa, quindi **calcio, fosforo e magnesio**,



CON IL LATTE DI MONTAGNA... IL GUSTO CI GUADAGNA!



Il latte prodotto dalla nostra amica **Grigio Alpina** è particolarmente **saporito e nutriente**, ricco di **proteine e grassi**. Ciò non è dovuto solo alle caratteristiche della razza, ma anche alle condizioni di **allevamento non forzato**, che permettono alle mucche di produrre **buone quantità di latte, senza nulla togliere alla qualità**, anzi esaltandola. E con un latte così buono, perché limitarsi a berlo? Approfittatene anche per assaggiare e apprezzare i **vari formaggi** derivati dalla sua trasformazione!



Foto: Associazione Nazionale Allevatori Bovini di Razza Grigio Alpina

FARSI IN 4 PER UNA... "MANCIATA" D'ERBA!

Quale cibo definireste **difficile da digerire**? Magari la lasagna a 10 strati della nonna (!), la peperonata, la torta super farcita. Ebbene, anche digerire **l'erba** non è mica uno scherzo! Per riuscire a trarre il massimo di energia e nutrienti da questo cibo, **lo stomaco delle mucche si è dovuto addirittura fare in 4!** Infatti, se il nostro stomaco è come un grande fagiolo cavo che sminuzza e digerisce gli alimenti ingeriti, **quello delle mucche è diviso in 4 parti** dai nomi un po' buffi: **rumine, reticolo, omaso e abomaso**. Grazie a questa ripartizione ed alla presenza

di microorganismi che fermentano l'erba, le mucche riescono dove noi poveri umani falliamo: farsi una bella **scorpacciata di circa 70 kg di erba al giorno** e quasi non accorgersene!



TABELLA NUTRIZIONALE LATTE VACCINO (per 100 g)

COMPONENTI PRINCIPALI

kcal	64 kcal
proteine	3.3 g
grassi	3.6 g
carboidrati	4.9 g
fibra	0 g
acqua	87.0 g

MICRONUTRIENTI

potassio	150 mg
fosforo	93 mg
calcio	119 mg
vitamina B2	0.18 mg
vitamina A	40 µg
vitamina B12	0.4 µg

Lezione di storia



UN "INGOMBRANTE"

ANTENATO



I bovini "domestici" (tra cui **la mucca** che conosciamo noi), hanno un comune e massiccio antenato: **l'uro**, originatosi molti milioni di anni fa **in Asia**, ed **estintosi nel 1627**, con la morte, in Polonia, dell'ultimo esemplare! In questo lungo periodo ci sono almeno due tappe da ricordare:

- **250mila anni fa**, quando gli Uri approdarono in Europa dal Medio Oriente
- **7-10mila anni fa**, quando i loro pronipoti, tra cui mucche, manzi, tori e vitelli, iniziarono ad essere allevati!

Per l'uomo fu una grande conquista: latte, carne (e manodopera, anzi, zampadopera!) sempre a disposizione, invece di doverli cacciare all'occorrenza. Per i bovini... un po' meno!

Ma con i moderni **allevamenti sostenibili** (vedi la scheda introduttiva!) tra cui quelli delle **aziende locali di Coldiretti**, la vita dei bovini addomesticati è sensibilmente migliorata!



Lezione di scienze



UN VERSO PER OGNI



EMOZIONE!



Pensate che soltanto gli esseri umani sappiano esternare le proprie **emozioni**? "No - direte voi -. Lo fanno anche animali domestici quali **cani e gatti!**". Beh, avete dimenticato... **le mucche!**

Secondo una ricerca condotta dalla studiosa **Alexandra Green**

per l'Università di Sidney (Australia), le mucche emettono **versi differenti** a seconda che provino **emozioni positive** (come l'arrivo del cibo) o **negative**, come l'allontanamento dalle altre mucche!



Insomma, a differenza di molti umani, le mucche non solo hanno dei sentimenti, ma **sanno anche esprimerli!**



"MA SI DICE MUCCA O VACCA?"

In "confidenza" siamo abituati a chiamarla **mucca**. Ma gli agricoltori, come il nostro amico Alcide, sanno che il termine corretto è "**vacca**".

Purtroppo, nel tempo questa parola (come molti altri nomi di animale) è stata utilizzata in un'accezione offensiva.

Ecco, dunque, affermarsi "**mucca**", che pare derivi proprio dal "**muggito**", e cioè dal tipico "**Muuu**" di questo bovino!

MUU



In collaborazione con:



Lezione di arte e immagine

LA MUCCA DI ANDY WARHOL...



Chi dice che il posto giusto per una mucca sia la campagna?

Nel 1966, il geniale pittore statunitense **Andy Warhol** - esponente della **Pop Art** - dimostrò che questo bovino sta benissimo anche in... salotto!

Dopo aver rielaborato la foto di una mucca, rendendola **rosa su uno sfondo giallo**, la fece stampare su un rotolo di carta da parati, che divenne una delle sue più note **opere d'arte!** In seguito, Warhol ne realizzò altre tre versioni: **rosa su sfondo celeste** (1971); **gialla su sfondo blu** (1971) e ancora **rosa su sfondo viola** (1976)!



... E QUELLE DELLA COW PARADE



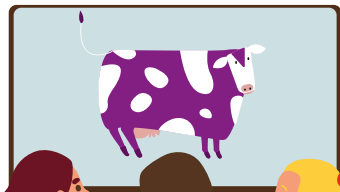
Quella di Andy Warhol non è l'unica mucca trasformata in opera d'arte! Dal 1998, più di **100 città** in tutto il mondo (tra cui New York, Parigi, Tokyo...) hanno già ospitato la **Cow Parade**: un'esposizione pubblica e gratuita, in strade e piazze, di **statue a forma di mucca!** La formula è semplice ma geniale: **gli artisti (famosi o sconosciuti)** sono invitati a rielaborare con colori e materiali le sculture a partire da 3 modelli originali.

Al termine dell'esposizione, che dura da 2 a 4 mesi, le mucche artistiche vengono poi **messe all'asta**, e il ricavato è donato in **beneficenza!**



GUARDA, UNA MUCCA VIOLA!

In mezzo a mucche tutte marroni, l'unica che si fa notare è... "**La mucca viola!**" Nel titolo del libro pubblicato per la prima volta nel 2002 dall'imprenditore statunitense **Seth Godin**, c'è tutta la sua idea del marketing! Secondo l'autore, per catturare **l'attenzione degli acquirenti**, a fare la differenza è il prodotto, che deve essere "**straordinario, diverso, innovativo**". Proprio come una mucca viola! La quale, in verità, **esiste davvero!** Il primo esemplare fu scoperto in **Florida (USA) nel 1948**. L'ultimo, **nel 2012, in un piccolo villaggio della Serbia**, anche se in quel caso si trattava di un vitello!





COLDIRETTI TRENTO



CAMPAGNA AMICA



COLDIRETTI DONNE IMPRESA



IN... BOVINA CHI?



Si fa presto a dire "bovini".

Ma sapete che, sia per i maschi, sia per le femmine, il loro nome cambia nel corso della vita a seconda dell'età e delle funzioni riproduttive?!

Abbinare ad ogni definizione qui sotto il nome corretto, scegliendolo tra quelli in basso.

Infine, per ciascun nome, riportate nel riquadro in basso la lettera indicata.

Scoprirete un alimento misterioso e delizioso che piace a grandi e piccini!



Cucciolo di bovino, fino alla prima settimana di vita

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○



Femmina adulta del bovino (oltre i tre anni di vita) che ha già avuto dei cuccioli

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Maschio adulto di bovino, di età superiore ai 4 anni e non castrato



Femmina di bovino di età compresa tra 1 e 3 anni

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○



Cucciolo di bovino, fino all'anno di età, che assume ancora soltanto latte

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

SCEGLIETE TRA LE SEGUENTI RISPOSTE: Scottona, Toro, Vitello, Mucca, Balliotto

L'ALIMENTO MISTERIOSO È IL...

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○





Le ricette della cucina contadina

Minestra di fregoloti



A cura della cucina contadina Maria Luisa Bertoluzza | Coldiretti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1 l di latte intero
- 300 g di farina 00
- acqua q.b.
- sale q.b.



PROCEDIMENTO:

Mettete la **farina bianca** in un piatto, versate un po' alla volta dell'**acqua**, e manipolate con la punta delle dita finché si formano dei "**fregoloti**", cioè delle sorte di briciole grossolane. Mettete quindi a scaldare il **latte** aggiungendovi il **sale** e, prima della sua ebollizione, **versate a pioggia i fregoloti**.

Mescolate con una frusta, abbassate la fiamma e, continuando a mescolare, **cuocete per 15-20 minuti**.

A questo punto, togliete dal fuoco, versate nel piatto e - a piacere - aggiungete una piccola **noce di burro** e un **pizzico di pepe**.

Buon appetito!



...e se volete assaggiare questa ricetta cucinata direttamente dai nostri cuochi contadini venite nei nostri Agriturismi di Campagna Amica:

www.campagnamica.it



VALORI NUTRIZIONALI:

Proteine  **15%**

Lipidi  **24%**

Carboidrati  **62%**

400 kcal a porzione (1 piatto)



In collaborazione con:

