

LUGLIO 2010

CAPPONE DI MOROZZO

La produzione di cappone è annuale anche se ha un picco nel periodo invernale. I pulcini della razza bion- da piemontese vengono "caponati" (cioè privati dei testicoli) a mano, generalmente dalle donne quando hanno raggiunto il peso di 1 kg. Vengono privati anche della cresta e dei bargigli quindi allevati liberi, a terra e nutriti con mais. Il cappone ideale si deve presentare chiaro, la testa piccola e ancora piumata. Il peso del cappone di Morozzo normalmente varia dai 2,5 kg fino ai 3 kg. Raramente si trovano in commercio esemplari di 3.5/4 kg.



Foto G.Zanchi

AMARANTO

L'amaranto è originario del centro America dove costituiva un elemento basilare per l'alimentazione delle popolazioni amerinde già 3000 anni fa. L'amaranto è uno tra i grani più antichi, produce grani sferici e racchiusi in spighe rosso porpora, particolarmente ricchi di apporti nutritivi: fibre, proteine e ferro; si accompagna bene a verdure o altri cereali. Questo amaranto è stato coltivato sulle pendici collinari himalayane nel Nord Est dell'India, da gruppi di contadini legati a Navdanya Farm e nasce dal progetto di conservazione dei semi portato avanti da Vandana

Shiva scienziata ed ecologista indiana.



Foto M.Zandonadi



Proprietà Assessorato Agricoltura Regione Piemonte. Foto F. Murgia

INSALATA FREDDA DI AMARANTO, CAPPONE E AVOCADO, VINAIGRETTE ALLA SENAPE

Ingredienti

200 g amaranto, 1 **petto di cappone di Morozzo (P.A.T.)**, 1 avocado, olio extra vergine di oliva, sale. Per la salsa: 50 ml olio extra vergine di oliva, 25 ml succo di limone, 20 g senape dolce, sale, pepe bianco. Per guarnire: 50 g valeriana.

Procedimento: lessare per 30-35 minuti l'amaranto in abbondante acqua bollente e salata. Lessare anche il petto di cappone per 30 minuti in acqua bollente e salata. Scolare l'amaranto e raffreddarlo sotto il getto dell'acqua fredda. Metterlo in una ciotola e condirlo con olio e poco sale. Scolare il petto di cappone e, appena freddo, sfilacciarlo e mantenerlo in frigorifero. Pelare l'avocado, tagliarlo a metà, eliminare il nocciolo centrale e affettarlo sottilmente. Preparare la salsa: mettere in una ciotola il succo di limone, aggiungere il sale e mescolare con una frusta. Aggiungere l'olio a filo e la senape; infine profumare con il pepe. Disporre l'amaranto nel piatto, adagiarvi sopra il cappone, disporre nel piatto anche l'avocado. Decorare con la valeriana e salsare con la vinaigrette.

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Istituto d'Istruzione Superiore
"Giovanni Giolitti"

Via Alassio 20, 10126 Torino Tel 011.6635203 Fax 011.6634660 segreteria@istitutogiolitti.org www.istitutogiolitti.org