

NOVEMBRE 2010

CARDO BIANCO AVORIO DI ANDEZENO

Andezeno, Chieri e le zone limitrofe, grazie ai terreni particolarmente alcalini, sono votate alla coltivazione del cardo. Le foglie sono strette e frastagliate con piccole spine e dalla consistenza particolarmente tenera. La coltura prevede l'imbianchimento grazie al rincalzo, tecnica di legatura e copertura dei 2/3 del fusto con terra, paglia o carta. La pianta non produce più clorofilla e le parti eduli diventano bianche, croccanti e tenere. Prima della commercializzazione viene lavato in acqua fresca. E' lungo 50-60 cm e pesa da 0.5 a 2 kg. Si può consumare sia cotto che crudo e presenta un sapore particolarmente amaro.



Foto G.Zanchi

IL RISO BASMATI

Questo riso basmati è originario della Dehra Dun Valley alle pendici dell'Himalaya, a 1000 m. di altitudine nello stato dell'Uttar Pradesh (India settentrionale). Caratterizzato da un chicco sottile ed allungato, che in cottura raddoppia le dimensioni, è particolarmente apprezzato anche per il profumo intensissimo. Questo riso è parzialmente brillato, cioè semi-integrale: in tal modo si garantisce una migliore conservazione delle proprietà nutritive e delle note aromatiche. Prelibato se accompagnato a piatti speziati e saporiti di verdure o carni, può essere consumato caldo o freddo.



Foto M.Zandonadi

ARISTA DI MAIALE ALLE MELE CON CARDI E RISO BASMATI



Proprietà: Assessorato Agricoltura Regione Piemonte. Foto F. Murgia

Ingredienti

400 g lonza di maiale, 3 mele di Saluzzo (P.A.T.), 200 g riso Basmati, 300 g cardo di Andezeno (P.A.T.), 1 dl vino bianco secco, rosmarino, salvia, alloro, olio extra vergine di oliva, sale, pepe bianco.

Procedimento

Con un coltello sottile ed affilato praticare due fori nella lonza di maiale nel senso della lunghezza. Pelare le mele, tagliarle a spicchi, metterle in una ciotola e insaporire con sale e pepe. Riempire i fori della carne con gli spicchi di mele. Profumare la carne con le erbe aromatiche, farla rosolare in una piccola teglia con poco olio, bagnare con vino bianco e cuocere in forno a 180° C per 30-40 minuti. Lessare il riso in acqua bollente e salata quindi scolarlo, condirlo con poco olio e mantenerlo in caldo. Mondare e lavare i cardo quindi tagliarli in cubetti e farli cuocere in padella a fuoco basso con poco olio. Unire i cardo al riso e regolare di sale e pepe. Affettare la lonza e servire accompagnando con il riso e i cardo.

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					

Istituto d'Istruzione Superiore
"Giovanni Giolitti"

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