

# 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 amarognolo.



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