

# BIGODINO.IT

29 marzo 2018

<https://www.bigodino.it/cucina/pasqua-2018-vincono-le-ricette-della-tradizione-e-le-verdure.html>

## Pasqua 2018, vincono le ricette della tradizione e le verdure

*Ecco cosa porteremo in tavola!*

CONDIVIDI SU FACEBOOK ➔

**Pasqua 2018**, cosa porteremo sulle nostre tavole? La tradizione sarà rispettata, ma sarà anche dato ampio spazio alle verdure, presentate anche in modi diversi rispetto al solito. Non solo come contorno, ma anche come piatto principale. E' quello che è emerso da uno studio condotto dal **Polli Cooking Lab per Pasqua**. Le ricette della nonna, quelle che ci ricordano l'infanzia e le vacanze trascorse con la famiglia, sono quelle che vincono. Del resto durante le feste comandate è sempre così, non è vero?



# BIGODINO.IT

**29 marzo 2018**

<https://www.bigodino.it/cucina/pasqua-2018-vincono-le-ricette-della-tradizione-e-le-verdure.html>

Secondo 7 esperti su 10 a vincere a Pasqua è la tradizione, anche se spesso rivisitata in chiave moderna. In tavola la cucina della nonna sarà grande protagonista, con tutti i piatti regionali più buone realizzati con i migliori ingredienti.

Secondo gli esperti i prodotti made in Italy, rivisitati per la Pasqua, sono rassicuranti (39%), trasmettono convivialità (31%), sono emblema di genuinità (29%) e hanno un ottimo rapporto qualità/prezzo (26%). Cosa porteremo in tavola? Prima di tutti i legumi (49%) e verdure dell'orto (45%), come la cicoria (39%), i carciofi (41%), i peperoni (36%), le zucchine (34%) e gli asparagi (32%).

Stabile la carne rappresentata da agnello (36%), abbacchi (32%), tacchino (31%); e le immancabili uova (44%), da cucinare da sole bollite (41%), o come ingrediente principale di ricette tradizionali (36%).



# BIGODINO.IT

29 marzo 2018

<https://www.bigodino.it/cucina/pasqua-2018-vincono-le-ricette-della-tradizione-e-le-verdure.html>



I nutrizionisti consigliano poi di portare in tavola anche altra verdura, come ad esempio gli agretti e la rughetta, così da avere un carico di vitamina A e di vitamina C, ma anche di polifenoli. Perché non mangiare anche carciofi e asparagi, per poter contare sul loro potere protettivo e depurativo? Aiutano anche a tenere sotto controllo la glicemia.

Non dimentichiamo che il pranzo pasquale, per gli italiani, è un momento molto importante, perché è una delle poche occasioni dell'anno per riunire l'intera famiglia (65%), per tornare a gustare i sapori delle proprie regioni d'origine (56%), e quindi per riscoprire le specialità regionali (54%).

