

# OGGITREVISO.IT

30 marzo 2018

<http://www.oggitreviso.it/pasqua-chef-nutrizionisti-7-su-10-men%C3%B9-tradizionale-verdure-183650>

## Pasqua: chef e nutrizionisti, per 7 su 10 menù tradizionale e verdure.

AdnKronos |  commenti |



Roma, 29 apr. (AdnKronos Salute) - Cicoria e carciofi battono agnello ed abbacchio: per celebrare la ricorrenza gli italiani non rinunceranno ai piatti tradizionali regionali che ricordano le loro origini. Ma secondo i nutrizionisti, è importante privilegiare verdure e legumi per rimanere in forma durante le abbuffate. Così, secondo 7 esperti su 10, quest'anno a vincere è sempre la tradizione, seppur rivisitata in chiave moderna. E' quanto emerge da uno studio promosso da Polli Cooking Lab, l'Osservatorio sulle tendenze alimentari dell'omonima azienda toscana, condotto attraverso interviste a 50 esperti tra chef, foodblogger e nutrizionisti per approfondire quale sarà la tendenza del 2018 sulle tavole pasquali.

Secondo gli chef italiani, 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 sale e cosa scende in dispensa? Salgono 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%); in posizione stabile la carne rappresentata da agnello (36%), abbacchi (32%) e tacchino (31%), e le immancabili uova (44%) da cucinare da sole bollite (41%) o come ingrediente principale di ricette tradizionali (36%). Per i nutrizionisti è bene privilegiare verdure come agretti e rughetta per il carico di vitamina A e C e polifenoli, oltre ad asparagi e carciofi che hanno potere protettivo e depurativo e aiutano a tenere sotto controllo la glicemia, vista l'abbondanza di cibo e alcool durante i brindisi.



# OGGITREVISO.IT

**30 marzo 2018**

<http://www.oggitreviso.it/pasqua-chef-nutrizionisti-7-su-10-men%C3%B9-tradizionale-verdure-183650>

"Nel periodo di Pasqua bisogna avere alcuni accorgimenti - afferma Luca Piretta, specialista in Gastroenterologia ed Endoscopia digestiva all'Università Campus Biomedico di Roma - Fermo restando che le trasgressioni delle festività devono essere considerate eccezioni, e come tali non devono suscitare senso di colpa, bisogna agire con il buon senso. Dal momento che abbondano cioccolato e colomba, è necessario non mangiare zuccheri semplici ulteriori".

"Quindi puntare sulla colazione salata: evitare zucchero, miele, marmellata - raccomanda Piretta - Gli ingredienti da privilegiare sono verdure, cereali, legumi, olio d'oliva e frutta secca. Attenzione però che sia l'olio che la frutta secca sono alimenti molto calorici e quindi vanno consumati con moderazione. Per le verdure, è importante rispettare la stagionalità per avere il maggior carico di antiossidanti. Privilegiare quindi agretti e rughetta per il carico di vitamina A e C e polifenoli. E asparagi e carciofi, che hanno potere protettivo e depurativo e aiutano a tenere sotto controllo la glicemia grazie all'abbondanza della fibra solubile, utile visto il probabile aumento di assunzione di dolci".

Cosa rappresenta il pranzo pasquale per gli italiani? Per gli esperti 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 riscoprire le specialità regionali (54%) e cimentarsi in cucina per il piacere di trascorrere in famiglie serene (52%). Chef (42%) e nutrizionisti (39%) concordano inoltre sul segreto per un pranzo di successo: non appesantire, ma ingolosire. A partire da un antipasto (47%) all'insegna dei sapori regionali con un ricco antipasto all'italiana con verdure di stagione crude o sottolio, accompagnate da formaggi nostrani e salumi del territorio. Insieme anche una torta salata (42%), magari farcita con formaggio e verdure. A seguire un primo a base di pasta fatta in casa (55%) condita con sugo, oppure minestre con verdure e legumi; concludono piatti di carne al forno o alla brace, con verdure o legumi. Immane la colomba (68%), nelle diverse varianti con canditi, frutta e cioccolato.

"La Pasqua, come tutte le festività, chiama a tavola la tradizione - afferma Simone Scipioni, vincitore dell'ultima edizione di Masterchef - Per questo propongo una ricetta tipica della mia terra, le Marche. Il classico agnello pasquale rivisitato in chiave moderna e congiunto ai sapori di mare. I profumi della marinatura dell'agnello risvegliano i miei ricordi d'infanzia, creando un'atmosfera unica di convivialità e nostalgia positiva".

