

unavicoltura

PERIODICO DELL'UNIONE NAZIONALE DELL'AVICOLTURA

ANNO I – GIUGNO 2001

Editore

U.n.A. Servizi s.r.l.
Via Salaria, 83
00198 Roma

Redazione

Via Vibio Mariano, 58
00189 Roma
Tel. 06.33.25.841
Fax 06.33.25.24.27

Proprietà letteraria riservata. È vietata ogni riproduzione integrale o parziale di quanto è contenuto in questo numero senza l'autorizzazione dell'editore e degli autori. In ogni caso è obbligatoria la citazione della fonte "UNAVICOLTURA".

Sommario

Dalla parte del consumatore
Ridaremo la fiducia a 370 milioni di persone
Niente batterie, ma che siamo polli?
Quando paura non fa rima con verità
Made in Italy? Niente... sorprese
Informazione e sicurezza
Futuro senza pregiudizi
Imputato uovo: assolto!
Un concentrato di salute
Cuochi con le... ali
Le superstar della cucina etnica
Le altre uova: tante e saporite
La faraona: storia di un successo annunciato
Il pollo viaggia anche on-line
Quando l'innovazione diventa un "must"
Un anno difficile, ma non negativo

EDITORIALE

Dalla parte del consumatore

Guido Sassi

Presidente dell'Unione Nazionale dell'Avicoltura

È un vero piacere riaprire con i lettori di "Unavicoltura" un dialogo che si era interrotto all'inizio dello scorso anno, e che ora ricomincia con un pubblico ancora più ampio. Mai come oggi, infatti, l'UNA ritiene importanti tutti gli strumenti di comunicazione che consentano il confronto tra il settore avicolo ed i suoi principali interlocutori di riferimento: istituzioni, medici, nutrizionisti, ambientalisti e consumeristi, media, opinion makers specializzati e, naturalmente, allevatori, produttori e operatori del comparto avicolo italiano.

Dando uno sguardo agli ultimi mesi, è inevitabile notare che un argomento ha dominato su tutti gli altri: la sicurezza alimentare. BSE, OGM, afta epizootica, benessere degli animali, qualità dei mangimi somministrati agli animali, nonché influenza aviaria, diossina, progressiva eliminazione delle gabbie per le galline ovaiole (fatti questi ultimi che hanno colpito direttamente il comparto avicolo): sono questioni di grande rilievo che hanno messo in discussione l'intera produzione agroalimentare nazionale e internazionale.

Il consumatore è diventato più attento ed esigente: malgrado esistano in Europa più di 130 mila provvedimenti sulla sicurezza alimentare - di cui 20 mila nella sola Italia - e malgrado la pubblicazione, nel gennaio 2000, dell'omonimo Libro Bianco, a testimonianza della reale intenzione di dare maggiori garanzie al consumatore, l'opinione pubblica non si sente tutelata. I cittadini chiedono sempre più informazione, i consumi degli alimenti messi "sotto accusa" hanno subito drastiche riduzioni, la fiducia verso le istituzioni ed i produttori sembra gravemente compromessa.

Inutile dire che anche gli avicoltori italiani hanno risentito di un periodo così critico. Tuttavia l'UNA ha risposto con tempestività e trasparenza tutte le volte che è stato necessario, confermandosi una delle poche associazioni del settore zootecnico italiano in grado di garantire il consumatore anche in momenti di particolare difficoltà.

Assicurare prodotti alimentari sicuri è da sempre obiettivo primario delle aziende avicole italiane. Lo testimonia, fra l'altro, la rapidità con cui hanno adottato i più severi sistemi di autocontrollo. E lo dimostra anche l'intento con cui, in più di un'occasione, l'UNA ha deciso di sostenere forti investimenti mirati a tutelare sempre di più il consumatore e ad informare puntualmente l'opinione pubblica.

L'esperienza delle ultime "crisi" ha dunque, paradossalmente, fortificato l'avicoltura. Nel settore zootecnico italiano gli avicoltori continuano a fare scuola per capacità produttiva, per attenzione nel controllo della filiera e nella rintracciabilità dei prodotti, per comprensione delle nuove tendenze alimentari e per capacità di soddisfare le esigenze più innovative dei consumatori.

Questo numero di "Unavicoltura", concepito come un rapporto sugli avvenimenti che più hanno coinvolto il settore nel 2000, è dedicato, specie nella prima parte, al tema della sicurezza alimentare. Dopo un esame iniziale delle principali posizioni emerse in materia a livello europeo, vengono passati in rassegna tutti i maggiori temi legati alla produzione, e poi al consumo, delle carni avicole e delle uova, con una particolare attenzione - appunto - all'argomento sicurezza. L'intento complessivo è stimolare i lettori a considerare i prodotti avicoli nelle loro molteplici valenze: qualitativa, nutrizionale, culturale ed economica. Pollo, tacchino, faraona e uova sono presenti nella cultura e nella tradizione di tutti i popoli, trovano grande spazio nelle proposte gastronomiche dei più famosi chef e, grazie alle capacità tecnologiche delle aziende produttrici, si prestano alle preparazioni ed alle elaborazioni più moderne.

Oggi più che mai, insomma, l'avicoltura italiana e l'associazione che la rappresenta, l'UNA, è dalla parte non solo dei produttori ma anche, anzi soprattutto, dei consumatori.

EUROPA

Il Commissario David Byrne illustra i programmi della Commissione in materia di sicurezza alimentare

Ridaremo la fiducia a 370 milioni di persone

Francesco Pippi
Giornalista

Rispetto delle leggi comunitarie; potenziamento dei controlli, dando un ruolo di primo piano all'ormai prossima Agenzia Europea per la Sicurezza Alimentare; una migliore comunicazione: questi i prossimi obiettivi della UE

“From the Farm to the Fork”: detto in inglese - come spesso accade per la lingua di Shakespeare - l'espressione suona più efficace del corrispondente letterale italiano (“Dalla fattoria alla forchetta”), o del più esplicitivo “Dal campo del contadino alla tavola del consumatore”. Ma quest'ultimo ha almeno il pregio della chiarezza nell'indicare l'obiettivo, tanto ambizioso quanto ormai ineludibile, delle istituzioni europee: la massima sicurezza alimentare. La stessa sicurezza smarrita ormai nelle menti e nei comportamenti di 370 milioni di consumatori, così come il senno, finito sulla Luna, dell'Orlando Furioso di Ludovico Ariosto.

Questa volta “Astolfo”, colui cioè preposto non tanto a recuperare la ragione dei consumatori spaventati da allarmi sempre più ricorrenti, quanto a ripristinare le condizioni di “confidence” verso ciò che la filiera agroalimentare scodella ogni giorno sulle nostre tavole, ha il volto e il ciuffo vagamente “kennediani” (del resto i Kennedy sono irlandesi, almeno di origine) di David Byrne, dal settembre 1999 commissario europeo per la Sanità e la Protezione dei Consumatori, nella Commissione presieduta da Romano Prodi.

54 anni, irlandese appunto, avvocato, una profonda preparazione giuridica in materia di concorrenza e legislazione sociale, Byrne siede su una poltrona indubbiamente scomoda, almeno quanto quella del suo collega all'Agricoltura Franz Fischler: fra mucche pazze, afte epizootiche, influenze aviari, diossine, e con sullo sfondo la tormentatissima questione degli organismi geneticamente modificati (OGM), la “confidence”, per utilizzare ancora la parola preferita (o evocata) da Byrne, di coloro che lui dovrebbe proteggere è oggi ai minimi termini.

Come risollevarla? A questa domanda la risposta di Byrne è triplice: “Rispettare le leggi, che già ci sono ma che non vengono sempre osservate. Potenziare i controlli, affidando un ruolo di primo piano di consulenza scientifica alla futura (la sua nascita è prevista per il prossimo anno o, al più tardi, all'inizio del 2003) Agenzia Europea per la Sicurezza Alimentare. Migliorare la comunicazione”. Vediamo questi tre punti più analiticamente.

Il Libro Bianco sulla Sicurezza Alimentare

“Assicurare che l'UE disponga degli standard più elevati possibili di sicurezza alimentare costituisce per la Commissione una priorità strategica fondamentale. Il presente Libro Bianco rispecchia tale priorità. Si propone una strategia del tutto nuova ispirata all'esigenza di garantire un elevato livello di sicurezza alimentare”.

Comincia così, con queste espressioni quantomai impegnative, il Libro Bianco sulla Sicurezza Alimentare pubblicato dalla Commissione Europea il 12 gennaio 2000. Messo a punto al termine di un lungo lavoro (sul suo contenuto sono state ricevute le osservazioni di più di 100 parti interessate), il Libro stabilisce i piani di una nuova politica alimentare, lungimirante e preventiva, basata sui seguenti capisaldi:

- modernizzazione della legislazione in vigore in Europa (complessivamente sono oggi più di 130 mila i provvedimenti emanati in materia) in un complesso di norme coerenti e trasparenti;
- potenziamento dei controlli “dal campo del contadino alla tavola del consumatore”;
- rafforzamento delle capacità del sistema di consulenza scientifica per garantire un elevato livello di protezione della salute umana e di tutela dei consumatori.

Questi capisaldi si traducono in ben 84 azioni concrete - che diventeranno direttive e regolamenti - sulle iniziative da prendere, prima delle quali la creazione di un'Autorità Alimentare Europea indipendente.

L'Autorità Alimentare Europea

“L'Autorità - spiega Byrne - sarà un'entità indipendente incaricata delle valutazioni scientifiche e non delle decisioni per la gestione di eventuali rischi. Queste ultime rimarranno, infatti, responsabilità della Commissione, del Consiglio e del Parlamento europei”. Le sue competenze, quindi, saranno nell'ambito della consulenza scientifica, dell'identificazione dei rischi emergenti, della raccolta e studio di dati, del supporto scientifico nel caso, appunto, di emergenze alimentari quali quelle che abbiamo vissuto negli ultimi anni. Last but not least, l'Autorità comunicherà direttamente sulle materie di sua pertinenza con i consumatori europei.

Competenze troppo limitate, come hanno lamentato alcuni esponenti del consumerismo italiano ed europeo? Secondo il commissario, no: “Grazie all'Autorità, gli Stati membri dell'UE avranno finalmente una solida base comune per la loro

azione. Quella dell'Autorità sarà una voce forte e scientificamente autorevole, tale da obbligare i legislatori europei ad assumersi tutte le proprie responsabilità”.

Il nuovo ruolo dei produttori

Assumersi responsabilità vuol dire, per il legislatore europeo e per quelli degli Stati membri, prendere provvedimenti e, poi, controllare che vengano applicati. Cosa che, riconosce francamente Byrne, negli ultimi episodi di emergenze alimentari non è avvenuta: “L’incubo mucca pazza è cominciato non perché non ci fossero le misure necessarie per prevenirlo, ma perché quelle misure, in vigore dal 1996, non sono state applicate. Ugualmente, l’epidemia di afta epizootica è scoppiata in seguito all’importazione illegale di animali: anche in questo caso, all’origine c’è stata una violazione della legge”.

Come dovrà essere dunque il nuovo sistema di controlli, realmente più efficace del precedente? “A tre livelli - risponde Byrne -: il primo costituito dall’autocontrollo di produttori e distributori, di cui il Libro Bianco afferma espressamente la diretta responsabilità per i prodotti immessi sul mercato; il secondo rappresentato dalle autorità nazionali degli Stati membri; il terzo svolto, in termini di supervisione, dal Food and Veterinary Inspection Office europeo, con sede a Dublino”. E per chiarire quanto importante sia per l’UE il capitolo controlli, il Libro Bianco prevede un’azione, la numero 4, dedicata esclusivamente a questo tema.

In altre parole, gli operatori del settore mangimistico e gli operatori alimentari diventano i principali responsabili della sicurezza alimentare; gli Stati membri dovranno garantire la sorveglianza e il controllo di tali operatori; la Commissione Europea verificherà l’efficienza delle capacità di controllo degli Stati membri attraverso audit e ispezioni.

Il ruolo della comunicazione

Basi scientifiche più solide a sostegno delle decisioni, leggi più coerenti e controlli più severi, da soli non basteranno, afferma però Byrne, se non saranno accompagnati da una forte attività di comunicazione verso i cittadini: “Non c’è dubbio - riconosce - che molte ansie nell’opinione pubblica sono state causate da un’informazione del tutto insufficiente o che, quando c’era, risultava addirittura sbagliata. Nella comunicazione - conclude il commissario - il ruolo della nuova Autorità sarà fondamentale: da una parte, nel suo board di direzione troveranno un posto importante i rappresentanti dei consumatori; dall’altra, l’Autorità parlerà direttamente ai cittadini, contribuendo così a diffondere la conoscenza sul tema della sicurezza”.

Sicuramente, uno strumento fondamentale di comunicazione è costituito dall’etichettatura e dalla rintracciabilità dei prodotti alimentari, “la chiave - sottolinea Byrne - per ricostruire la fiducia nei consumatori”. Eppure, ammette subito dopo, “al fine di conoscere tutti i passi della vita degli animali è necessario un complesso sistema di registrazione che, al momento, non è ancora applicato ad un gran numero di animali vivi”. Questa, dunque, la strada da seguire per il futuro.

Responsabilità e informazione

Dalle affermazioni di Byrne si può trarre una prima conclusione: per una volta, almeno in un settore specifico del comparto alimentare come quello avicolo, l’Italia non ha nulla da imparare ma, anzi, ha da insegnare ai propri partner europei.

In materia di etichettatura, di rintracciabilità, di autocontrolli, insomma in tutte le questioni che attengono alla sicurezza alimentare, l’avicoltura italiana si trova oggi all’avanguardia. Come si vedrà meglio dagli articoli che seguono.

PRODUZIONE

Viaggio "dentro e oltre" i luoghi comuni sul sistema di allevamento delle carni avicole

Niente batterie, ma che siamo polli?

Basta visitare uno degli stabilimenti italiani per scoprire un processo produttivo all'insegna della qualità e, quindi, delle massime garanzie per i consumatori

"Venga a vedere lei stesso, per favore: quando vuole. Del resto, non penserà che possiamo cambiare i sistemi di allevamento dalla mattina alla sera solo per far piacere a chi leggerà...". Il primo viaggio "dentro" il mondo dell'avicoltura italiana è nato così. Da uno scambio telefonico con il direttore di una media impresa di settore, abituato - purtroppo - a dover illustrare ad interlocutori spesso increduli, null'altro se non perché disinformati, i sistemi di produzione avicola italiana e, soprattutto, a sgombrare il campo dai tanti luoghi comuni che ancora prosperano su questo argomento.

Per casa, un ampio capannone

Il racconto potrebbe cominciare, se non sembrasse riduttivo, con la parafrasi del tormentone di un vecchio, fortunato cartoon: quello in cui a un certo punto un volatile (anche lui), l'uccellino Titti, diceva: "Toh, mi è sembrato di vedere un gatto...". Qui, naturalmente, la versione corretta suonerebbe: "Toh, mi è sembrato di vedere un pollo!". Anzi, tanti polli. E un buon numero di pulcini. Ma non - secondo il più famoso dei luoghi comuni di cui sopra - ammucchiati e stipati in stretti, soffocanti gabbioni affastellati in verticale, addossati gli uni agli altri sotto la luce artificiale e nutriti da mangimi chimici.

"La verità, purtroppo ancora troppo poco nota, è che le cosiddette batterie sono fuori dalla logica dell'allevamento avicolo italiano da molti anni. Almeno trenta. Per un motivo semplicissimo: polli, tacchini e faraone allevati in quel modo erano, e sono, marcatamente peggiori e qualitativamente insufficienti rispetto a questi che vede muoversi liberamente a terra, in un ambiente ampio, luminoso, tranquillo, fatto apposta per loro. Come chiunque può capire, sul mercato la qualità alta, riconoscibile e costante paga molto di più di qualche incremento quantitativo o di minimi vantaggi sui tempi di crescita". Il nostro interlocutore, è chiaro, si sta prendendo qualche rivincita: "Venga a vedere i mangimi. Anche lì c'è da rendersi conto di parecchie cose...".

Il risultato della verifica è esauriente. Niente farine animali. Niente additivi astrusi, solo granturco o grano, sorgo, soia, erba medica, vitamine, sali minerali. "A volte - spiega la nostra guida - non in questa azienda, ma solo perché abbiamo scelto così, ci sono minime aggiunte di proteine ricavate dai pesci (un massimo di 40 grammi, dove vengono usate, per ogni chilo di mangime), che ai polli, a quanto pare, fanno bene proprio come agli umani. E basta".

Una dieta ricca ed equilibrata

Conferma un "super partes" come Romano Marabelli, che dirige al Ministero della Sanità il comparto di controllo su Alimenti, Nutrizione e Sanità Pubblica Veterinaria: "Ciò che polli e tacchini mangiano oggi negli allevamenti nazionali è straordinariamente simile come tipologia, ma decisamente migliore per 'balance' nutrizionale e assortimento, di quanto troverebbero su un'aia di paese. Al di là dei controlli sull'inquinamento dei suoli e delle acque, che difficilmente il contadino che alleva le sue venti galline potrebbe compiere, da noi gli animali da cortile mangiano essenzialmente grano e granturco scelti ed erba medica. A cui vengono aggiunti - e difficilmente il pollo, diciamo così, di campagna riuscirebbe a procurarseli da sé - soia, vitamine e sali minerali: gli stessi che noi compriamo a caro prezzo nei negozi specializzati per adeguare la nostra dieta alle indicazioni più raffinate e alle più moderne esigenze di benessere".

La maggior parte delle aziende, inoltre, come risulta dalle indagini statistiche, ha scelto di produrre da sé i propri mangimi, cioè - essenzialmente - i propri grani, proprio per non correre il rischio che un lavoro attento venga vanificato, al di là di ogni impegno e buona fede, da forniture poco felici o inadeguate. Non è tutto. Anche le razze allevate in Italia sono particolari. Sono le cosiddette "razze pesanti", nel senso che, a fine ciclo d'allevamento, il pollo o il tacchino o la faraona pesano di più dei rispettivi "cugini" allevati all'estero, semplicemente perché il loro ciclo dura più a lungo. Mentre infatti negli altri Paesi un pollo è pronto, in media, a 35 giorni, da noi la stessa media è di 52. Con il risultato che alla fine la carne è decisamente migliore. E sana.

Un sistema di controlli responsabile

Il controllo sanitario è basato su un sistema detto "a integrazione verticale". Ovvero, ogni azienda ha uno staff veterinario, che segue passo passo gli animali. Ma non basta. Ci sono altri due livelli di controllo, esterni e pubblici. Ogni pollo o tacchino o faraona destinati al consumo passano insomma attraverso tre barriere di verifica. Specie se nell'arco della loro vita abbiano assunto qualche medicina. Medicina? "Non si allarmi - risponde il nostro interlocutore -. Non è curioso che, a parlare di medicine, scatti uno strano meccanismo di sospetto? Mi perdoni: ma in un bambino

piccolo non sono obbligatorie le vaccinazioni per certe malattie, in modo da evitare che queste si presentino in età adulta? Per gli animali avicoli succede esattamente la stessa cosa: si chiama medicina preventiva. Se poi, per continuare nella metafora, un suo nipotino si prende un bel raffreddore, lei non gli dà un'aspirina pediatrica regolarmente prescritta dal dottore per farlo guarire? Oppure non lo fa per paura di 'contaminarlo'? Se dovessimo applicare a noi stessi le strane prevenzioni che abbiamo quando si parla di questi argomenti, dovremmo rifugiarci tutti in una comunità Amish. Rifiutare ogni apporto della scienza. E accettare però di andarcene in cielo per una banale infezione, come quando non c'erano ancora gli antibiotici".

Difficile ribattere. Anche perché, come si dice, carta canta. E la carta è quella che annota rigorosamente ogni eventuale somministrazione terapeutica agli animali e certifica puntualmente i controlli sull'avvenuta, completa sparizione di ogni traccia di sostanze medicinali dalle carni bianche destinate alla commercializzazione. Un'ultima, importante annotazione: dalle sostanze medicinali è escluso - per così dire - alla radice qualsiasi tipo di ormoni, dagli estrogeni agli anabolizzanti. Anche per il produttore più malintenzionato, infatti, impiegarli sarebbe inutile e dispendioso, in quanto i loro - eventuali - tempi di metabolizzazione da parte degli animali risulterebbero molto più lunghi del loro ciclo di vita che, come abbiamo visto, nel caso del pollo è piuttosto breve.

Solo carne, niente acqua

Infine, in Italia, le carni avicole sono solo ed esclusivamente... carne. Non sembri un'affermazione banale: prima che gli avicoltori italiani imponessero un sistema di regole che prevede, per i prodotti che escono dalle aziende, il raffreddamento ad aria e non più ad acqua, l'idea che i petti di pollo che arrivavano in padella fossero leggermente annacquati, non era tanto peregrina.

Le conclusioni le lasciamo a Marcello Ticca, docente universitario e responsabile dell'Informazione Nutrizionale per l'Istituto Nazionale della Nutrizione: "È totalmente errato credere che i polli di una volta fossero più sani e nutrienti di quelli di oggi. A questi la garanzia di qualità è data proprio dalla loro alimentazione equilibrata e dai 'cibi', sicuri dal punto di vista igienico e completi da quello nutrizionale, con cui vengono fatti crescere. Il pollo 'genuino' di una volta è solo uno dei tanti falsi miti dell'alimentazione". Che, a chi si occupa scientificamente di questo argomento, tocca ogni giorno di sfatare.

MASS-MEDIA

Storie di ordinaria psicosi

Quando paura non fa rima con verità

Sarà l'effetto "mucca pazza", sarà lo scandalo diossina che è partito dal Belgio e ha toccato mezza Europa (Italia esclusa, ricordiamo), ma ormai sui media quando si parla di cibo e alimenti si è persa la serenità necessaria per comprendere e giudicare. E spesso il sacrosanto principio di cautela si trasforma in una condanna preconcetta di tutto ciò che mangiamo e passa attraverso la filiera agroalimentare. Cerchiamo, nell'interesse dei consumatori e della verità, di fare un po' di chiarezza. Almeno per quanto riguarda il comparto avicolo.

Maggio 1999: l'emergenza diossina

Venerdì 28 maggio, l'ufficio Ansa di Bruxelles diffonde alle 19.00 la prima notizia sul "pollo alla diossina", ossia sul rinvenimento, in vari allevamenti avicoli belgi, di animali contenenti tracce di questa pericolosa sostanza. Ne nasce subito un "caso" che conquista le prime pagine e i servizi d'apertura di giornali e tg. Dopo soli 10 giorni, il 99% degli italiani si dichiara a conoscenza del problema e il 63% preoccupato.

Piccolo (si fa per dire) particolare: l'Italia non importa pressoché nulla di prodotti avicoli dal Belgio e, soprattutto, nessun produttore nazionale adotta le tecniche che hanno portato, altrove, alla presenza di diossina negli animali. Questo dato viene confermato quattro settimane dopo dall'Istituto Superiore della Sanità. Il quale, il 24 giugno, rende noti i risultati delle proprie analisi: nessuna traccia di diossina nei prodotti sequestrati in Italia.

Nel frattempo, però, i consumi di pollo sono scesi del 30%, e questo mentre - per colmo d'ironia - dall'estero aumentano le richieste di prodotto italiano perché ritenuto più sicuro. Occorreranno mesi, e una massiccia campagna d'informazione, perché i consumi nel nostro Paese risalgano ai livelli "pre-crisi".

Dicembre 1999: l'influenza aviaria

In alcune aree del Veneto e della Lombardia (e poi anche in altre piccole zone d'Italia) si diffonde un virus letale per polli, tacchini e galline ma assolutamente innocuo per l'uomo. Grazie al sistema di autocontrollo interno posto in atto dalle aziende aderenti all'Unione Nazionale dell'Avicoltura, il ceppo virale viene prontamente scoperto, e le autorità italiane ne informano quelle comunitarie. La tempestività dell'intervento - riconosciuta e apprezzata da parte di Bruxelles - consente di circoscrivere gli effetti dell'influenza aviaria che, comunque, porta alla morte o all'abbattimento di quasi 14 milioni di animali. I danni per il comparto ammontano a oltre mille miliardi, dei quali solo una parte (circa 250 miliardi) sono stati rimborsati.

"Mucca pazza" e non solo

Con l'esplosione della psicosi "mucca pazza", il settore delle cosiddette carni bianche - prime fra tutte quelle avicole - vive un momento di grande interesse fra i consumatori, malgrado si inneschi una stagione di sospetti che tocca tutti indistintamente: tornano le accuse infondate verso il pollo e si prende di mira il pesce d'allevamento. E' tutto un fiorire di articoli nei quali si parla di pollo agli antibiotici e di mangimi contenenti grandi quantità di farine animali o, addirittura, oli esausti per auto. Nessuna accusa circostanziata, per carità, ma considerazioni generiche che però contrastano con la realtà. Almeno fino a prova contraria.

Qualcuno ha dato i numeri

Al culmine dell'effetto "mucca pazza", nei primi mesi di quest'anno, la Federconsumatori denuncia aumenti dei prezzi delle carni avicole dell'ordine del 50%. In realtà, numeri alla mano, i produttori dell'UNA dimostrano che l'incremento, limitato ai giorni più "caldi" nei quali la legge della domanda e dell'offerta rendeva il prodotto meno reperibile sul mercato, si è limitato al 20-25%. Il fatto è che come prezzi di confronto a partire dai quali si parlava di un aumento del 50%, erano stati presi quelli del periodo in cui, a causa di un eccesso dell'offerta, il pollo veniva venduto ben al di sotto (25-30%) del costo di produzione. Potenza dei numeri e delle cifre. Che, come si sa, possono essere letti da tanti punti di vista. In buona e in cattiva fede.

Tutto quello che c'è da sapere sul nostro più ricco e diffuso alimento

Made in Italy? Niente... sorprese

Cristiana Ciofalo
Giornalista

Basta comprarle confezionate e leggere con attenzione l'etichetta apposta sull'imballaggio, per avere la certezza di consumare un prodotto fresco e garantito per salubrità e valori nutrizionali

Ebbene sì, diciamolo subito: le "batterie" nell'avicoltura italiana esistono ancora. Certamente non nell'allevamento del pollame da carne, per le ragioni che sono state spiegate "ad abundantiam" in precedenza, ma nella produzione di uova. Le quali provengono da galline ovaiole selezionate (specie Gallus gallus), mature per deporre uova non destinate alla cova, nutrite con diete equilibrate a base di mais e grano, farina di soia, erba medica, vitamine e sali minerali.

Massima igiene e freschezza

Dopodiché, confessata la "colpa", vediamo le ragioni per cui questa è stata fino ad oggi - per il futuro, come vedremo, ci sono delle importanti novità - commessa. "La verità - spiegano i produttori - è che finora il sistema della batteria ha garantito ai consumatori la massima igiene e freschezza del prodotto, riducendo al minimo le possibilità di contaminazioni microbiche e, di conseguenza, qualsiasi pericolo d'infezione o salmonella".

Per questa ragione, oltre alle uova italiane anche il 90% e passa delle uova prodotte nel mondo (in tutto più 650 miliardi di pezzi) sono il frutto del sistema di allevamento in batteria. Con l'allevamento a terra delle galline ovaiole, infatti, non si riuscirebbe a garantire che le uova, una volta deposte, non entrino in contatto con le deiezioni degli animali; né si potrebbe eliminare completamente il rischio di trasmissione di infezioni come la parassitosi e la verminosi. Al contrario, attraverso la produzione in batteria si ottengono uova salubri e dal guscio pulito. Appena deposte dalla gallina, infatti, esse scivolano automaticamente su un nastro scorrevole che le raccoglie in un'area idonea prima che siano trasferite nei reparti d'imballaggio. Qui i prodotti vengono sottoposti a tutti i necessari controlli: si eliminano le uova sporche (le norme dell'Unione Europea vietano di lavarne il guscio), incrinata, sottopeso e tutte quelle che presentano anomalie. Dopodiché le rimanenti vengono selezionate per pezzatura e imballate, operazione questa che, di regola, accade non oltre 48 ore dalla deposizione.

Comunque, nonostante gli standard di sicurezza e salubrità del prodotto garantiti dall'allevamento in batteria, recentemente l'Unione Europea ha emanato una direttiva che proibisce, a partire dal 2012, questo sistema di allevamento (a meno che si tratti di gabbie provviste di nido, lettiera e posatoio). Affinché il processo avvenga con la necessaria gradualità, a partire dal 2002 non sarà più consentita la presenza delle attuali gabbie di batteria nei nuovi allevamenti mentre, dal 2003, in quelli esistenti le galline ovaiole saranno ospitate in spazi più grandi: 550 centimetri quadrati contro i 450 attuali.

D'altra parte, da qui al 2012 sarà necessario effettuare seri studi scientifici, al fine di garantire alle uova delle galline allevate con i nuovi metodi gli stessi standard di sicurezza oggi assicurati dalle batterie.

Uova italiane, le più controllate d'Europa

Ogni anno in Italia le Asl di competenza compiono negli stabilimenti avicoli diverse migliaia di test di routine per verificare la salubrità e la qualità delle uova in essi prodotte. Il nostro Paese può vantare i controlli sanitari più severi in tema di sicurezza di uova e sanità delle galline ovaiole. Oltre all'autoregolamentazione dei produttori ed ai controlli ordinari delle Asl, infatti, vige il Piano Nazionale del Ministero della Sanità per il controllo dei residui farmacologici, che impone l'assenza di sostanze estranee nelle uova. La legge stabilisce che, qualora la gallina ovaiole debba subire per necessità un trattamento farmacologico, le sue uova non potranno essere avviate al consumo prima di prolungati accertamenti che verifichino il totale smaltimento del farmaco dall'organismo del volatile e dalle uova stesse.

Naturalmente, nell'ambito della propria attività di autocontrollo, anche le aziende effettuano una serie di test analitici allo scopo di garantire al consumatore un alimento sano, che significa anche senza residui di farmaci. Pertanto gli avicoltori hanno respinto, e continueranno a farlo, in maniera sempre documentata qualsiasi accusa contenuta in presunte inchieste giornalistiche che, in realtà, sono solo operazioni di disinformazione con l'effetto di disorientare i consumatori (ultimo esempio, un'inchiesta nella quale si dichiarava di aver riscontrato tracce di antibiotici in alcune confezioni di uova).

Massima fiducia, perciò, verso il sistema di controllo che il Ministero della Sanità e quello delle Politiche Agricole hanno messo a punto per garantire la salubrità e la qualità di uova e carni bianche. Fra l'altro, il già citato Piano Nazionale del Ministero della Sanità prevede controlli costanti negli allevamenti anche sull'uso di ormoni, estrogeni e anabolizzanti. Su questo fronte però, come abbiamo già visto per le carni avicole, le garanzie sono se possibile ancora

maggiori, in quanto estrogeni ed ormoni risulterebbero, anche per i produttori più malintenzionati, del tutto inutili. Inoltre, parlando specificamente di galline, essi non provocano neppure l'aumento della deposizione di uova.

Occhio all'etichetta!

Ma come essere certi di acquistare un uovo davvero fresco? I consumatori italiani, come quelli degli altri Paesi dell'UE, sono tutelati da precise normative che disciplinano la vendita delle uova confezionate. Così, per essere sicuri della qualità del prodotto, basta leggere le informazioni contenute sull'etichetta, introdotte obbligatoriamente proprio per tutelare gli acquirenti. Per legge, sono fresche le uova di categoria A, quelle cioè in cui la cosiddetta "camera d'aria", posta tra l'albume e il guscio nella parte più tondeggiante dell'uovo, non supera i 6 mm di altezza per tutto il periodo di commercializzazione.

Secondo la normativa, le uova di categoria A devono essere classificate per peso e riportare uno o più "dati anagrafici" che informino il consumatore sul prodotto che sta acquistando. La norma europea prevede che sulle uova debbano essere indicate: data di durata minima; categoria di qualità; categoria di peso; numero, nome o ragione sociale del centro d'imballaggio; un marchio d'impresa o commerciale. E' inoltre possibile riportare: la data di deposizione o quella di "imballaggio"; un riferimento al sistema di allevamento; un'indicazione relativa all'origine delle uova; un codice che ne identifichi l'azienda produttrice. Dal 1° luglio, infine, le uova di categoria A possono recare anche l'indicazione del sistema di alimentazione delle galline ovaiole.

Uova fresche, freschissime, di giornata

La vita massima di un uovo fresco (di categoria A) è, per la legge, di 28 giorni. Le norme impongono che esso venga ritirato una settimana prima della scadenza indicata dall'etichetta, per dare all'acquirente un margine di tempo relativamente ampio per consumarle. Gran parte delle aziende produttrici italiane, però, sono andate oltre la legge, al fine di venire incontro alle richieste di un consumatore sempre più informato ed esigente. È quindi frequente trovare sulle confezioni delle uova "made in Italy" ulteriori informazioni, che per la legge sono facoltative ma che per le aziende diventano un utile biglietto da visita di una produzione di qualità. Così si trovano indicate, ad esempio, la data di imballaggio o anche - laddove l'azienda abbia la relativa autorizzazione - quella di deposizione, impressa anche sul guscio. Ciò significa una ulteriore accelerazione del ciclo integrato di produzione: per un'azienda (e oggi in Italia sono molte) avere l'autorizzazione a indicare la data di deposizione comporta, infatti, l'impegno ad imballare le uova nello stesso giorno in cui sono state deposte. Ma anche per le altre, come già accennato, il tempo fra la produzione e l'imballaggio è assai ristretto: fra le 24 e le 48 ore.

Infine, all'interno della categoria A esiste un'altra distinzione. Le uova fresche, infatti, possono essere anche "freschissime", vale a dire "Extra" o "Extra fresche". Il parametro è sempre la "camera d'aria", che in questo caso non supera mai i 4 mm per tutto il periodo della commercializzazione come "Extra": nove giorni dalla deposizione o sette dalla data d'imballaggio.

COMUNICAZIONE

Emergenze alimentari: in crisi la fiducia del consumatore italiano

Informazione e sicurezza

L'industria alimentare è oggi chiamata ad una doppia sfida, di qualità e di comunicazione, che impone l'assunzione di un ruolo di responsabilità sociale anche nell'educazione alla salute e alla sicurezza alimentare

Mucca pazza, diossina, afta epizootica, pasta transgenica e radioattiva, fragole ai pesticidi. Le crisi alimentari e sanitarie, vere o presunte, si moltiplicano, occupando le prime pagine dei giornali e i notiziari della sera e pesando sui bilanci delle aziende, dello Stato e della UE e quindi anche su quelli delle famiglie.

Come reagisce l'opinione pubblica a questa ondata di notizie così poco rassicuranti e spesso contraddittorie? Oggi il consumatore italiano è giustamente più attento a ciò che porta in tavola e più consapevole del proprio diritto a cibi sani e sicuri e ad informazioni corrette e trasparenti. Legge le etichette. È disposto a spendere di più a patto di poter contare su qualità e sicurezza. Ma soprattutto è disorientato, confuso e in crisi di fiducia verso l'intero sistema alimentare: secondo un recente sondaggio di People-Swg, il 60% degli italiani ritiene che "nessuno garantisce per i cibi che arrivano a tavola". Le chiamiamo emergenze, crisi, scandali, ma in realtà si tratta di segnali sempre più frequenti ed evidenti di un cambiamento strutturale e non episodico nelle relazioni tra prodotto alimentare e consumatore. Di fronte a questa situazione tutto il sistema alimentare è chiamato ad un'assunzione di responsabilità: le imprese, certamente, ma anche le istituzioni, i media, la stessa distribuzione.

La vera emergenza per l'industria alimentare è oggi capire la portata di questi segnali e disegnare nuove strategie di relazione non solo con il consumatore, ma anche con tutti i propri interlocutori, dalle istituzioni ai media, alle associazioni di tutela dell'ambiente e dei diritti del consumatore.

La reazione delle imprese

Un primo segnale di reazione le imprese lo stanno dando con l'accelerazione degli investimenti in ricerca e sviluppo e in comunicazione. Secondo i dati Centromarca, gli investimenti in ricerca e sviluppo nel settore "grocery" aumenteranno quest'anno dell'11.6% contro il 10.7% registrato l'anno scorso. Ancora di più cresceranno gli investimenti in comunicazione: 15%, contro il 9.9% del 2000.

Questi dati confermano una volta di più l'impegno dell'industria di marca, e soprattutto del comparto alimentare, sia nella messa a punto di processi produttivi di qualità, sia nella relazione con il consumatore.

Questo nuovo scenario non coinvolge solo le aziende, ma anche i loro organismi di rappresentanza. Una crisi come mucca pazza, ad esempio, richiede una reazione di tutto il comparto perché in un caso di questa portata singole iniziative aziendali non possono avere la forza per riconquistare la fiducia dei consumatori.

Le associazioni di categoria, soprattutto, sono chiamate a ripensare e ridefinire il proprio ruolo di tutela e promozione: la comunicazione non è più un semplice accessorio – il comunicato stampa, il convegno, le relazioni istituzionali – ma diventa una funzione strategica irrinunciabile per la difesa dei valori del comparto.

È una funzione che l'Unione Nazionale dell'Avicoltura ha assunto ormai da oltre 15 anni, da quando cioè nel 1985 ha dato inizio ad un programma di comunicazione collettiva mai interrotto e portato avanti, soprattutto, grazie alla forte e diffusa consapevolezza da parte delle aziende che una corretta informazione del consumatore sui valori del comparto e dei prodotti avicoli sia il fattore trainante della crescita dei consumi e dell'immagine.

I risultati ci hanno dato ragione. Oggi il consumatore italiano è più informato ed i consumi di carni avicole e di uova sono aumentati. Soprattutto, alcuni luoghi comuni e pregiudizi molto radicati nei primi anni Ottanta sono quasi dimenticati. Il pollo e il tacchino non sono più le carni per ammalati ed anziani, ma sono diventate la fonte proteica ideale per gli sportivi e per chi conduce una vita attiva e vuole mantenersi in forma. Le uova non sono più accusate di far male al fegato o di essere una bomba di colesterolo cattivo, ma sono percepite come uno degli alimenti più in linea con una sana e corretta alimentazione (così la pensa il 90% degli italiani secondo una ricerca della Makno).

Ovviamente nuovi allarmi e nuovi pregiudizi impongono di non abbassare la guardia e di continuare a comunicare ed informare l'opinione pubblica.

Le aziende avicole italiane si sono trovate in questi ultimi anni a fronteggiare numerose crisi alimentari, il più delle volte senza averne responsabilità alcuna. Basti qui ricordare lo scandalo diossina in Belgio, che mentre ha dimostrato ancora una volta come in Italia, almeno per il nostro settore, le aziende lavorino con scrupolo e i controlli sanitari funzionino, ha creato uno stato di confusione nel consumatore che ha finito con il penalizzare i consumi dei nostri prodotti.

Risposte e trasparenza

La politica del settore avicolo, in quella come in tante altre occasioni, è stata come sempre all'insegna dell'informazione e della trasparenza. Abbiamo aiutato i media e le istituzioni ad offrire ai consumatori risposte complete, veritiere e rassicuranti e abbiamo recuperato la nostra quota di mercato e la fiducia del consumatore.

Ma non è corretto che l'onere dell'informazione al consumatore ricada esclusivamente sulle imprese e sui loro organismi di rappresentanza.

Anche i media devono fare la propria parte, evitando inutili e pericolosi scandalismi ed invece cercando di offrire all'opinione pubblica un'informazione approfondita e circostanziata. Stiamo parlando della nostra salute e contemporaneamente di un'industria, quella alimentare, che dà lavoro a 350.000 persone, fattura 170 mila miliardi e soprattutto esporta nel mondo lo stile di vita italiano. Non possono essere ammesse accuse infondate e generiche. Ma, soprattutto, sono le istituzioni a dover intervenire.

È ormai avvertita con urgenza la necessità di avere un riferimento unico – un'authority, ad esempio – che in caso di emergenza informi e tuteli i consumatori con comportamenti rapidi ed univoci. Troppo spesso anche il nostro settore, di fronte alla diffusione di notizie allarmistiche ed infondate, non ha potuto contare su una fonte istituzionale certa. Anzi, le istituzioni hanno risposto tardi e in maniera spesso contraddittoria, contribuendo ad aumentare la confusione e il disorientamento invece di aiutare a fare chiarezza.

La sicurezza alimentare è un tema importante e lo sarà sempre di più in futuro. Le aziende alimentari stanno facendo la propria parte con impegno e senso di responsabilità. È indispensabile che anche chi ha la funzione istituzionale di prevenire, controllare ed informare si assuma le proprie responsabilità.

NUTRIZIONE

Un uovo al giorno? Fa soltanto bene! Storia della riabilitazione di un alimento universale

Futuro senza pregiudizi

Marcello Ticca

Responsabile dell'Informazione Nutrizionale dell'INRAN,
Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione

Le più recenti ricerche scientifiche non solo assolvono l'uovo dalle eccessive e ormai anacronistiche accuse del passato, ma ne ipotizzano un impiego terapeutico, proprio verso alcune patologie di cui era ritenuto in parte responsabile

Che l'uovo sia una preziosa fonte di nutrienti, quasi tutti concentrati nel tuorlo (non solo proteine dal valore biologico elevatissimo, ma anche vitamina A, alcune vitamine del gruppo B, ferro, etc.), e così completo da consentire da solo lo sviluppo dell'embrione, è nozione comune e accettata da tutti.

A queste qualità, però, nell'opinione corrente si accompagna molto spesso un atteggiamento di prevenzione e di sospetto relativo ad alcune "accuse" tanto correnti quanto esagerate o malintese: possibilità di episodi di intolleranza digestiva o di fenomeni allergici, nocività per il fegato, ad esempio. La più diffusa è quella di essere un alimento "aterogeno", di favorire cioè il processo di aterosclerosi, a causa della quantità di grassi e di colesterolo e del tipo di acidi grassi contenuti nel tuorlo.

La logica secondo la quale a suo tempo questa accusa è nata (a parte la sovrastima che per anni si è fatta della presenza di colesterolo nelle uova, a causa di interferenze nei metodi chimici utilizzati per la sua determinazione) è abbastanza comprensibile. Un uovo tradizionale - vedremo poi il perché di questa precisazione - conteneva 6-7 gr. di grassi (quasi la metà saturi) e, mediamente, dai 220 ai 250 mg. di colesterolo. Ricordiamo che la quantità potenziale di questa sostanza che si raccomanda di non superare abitualmente nell'intera giornata è di 300 mg. Date queste premesse, la nascita del pregiudizio anti-uova era certamente spiegabile. Meno spiegabile è invece la sua persistenza attuale, non solo nella mentalità comune di tanta gente ma anche in molti libri di testo, nonostante che negli ultimi anni l'evolversi delle conoscenze e delle tecniche di allevamento abbia notevolmente fatto mutare tanto alcune situazioni oggettive quanto gli orientamenti scientifici.

Uova e colesterolemia: un mito da sfatare

Ma quali sono, sia pure in sintesi, queste novità? Innanzitutto, metodologie più sensibili e accurate hanno accertato nei grassi del tuorlo - pur trattandosi di grassi di provenienza animale - una quantità più elevata di acidi grassi insaturi (soprattutto monoinsaturi ma anche polinsaturi, principalmente acido linoleico) che non di acidi grassi saturi (principalmente palmitico e stearico). Questo aspetto è importante, perché una buona presenza di insaturi diminuisce comunque l'impatto del colesterolo del tuorlo sulla lipemia e sul rischio di malattie cardiovascolari.

Inoltre sono stati meglio stabiliti, nel frattempo, alcuni punti fondamentali:

- a) la colesterolemia dipende solo per il 20% circa dal colesterolo della dieta, mentre l'80% restante lo produce il nostro organismo, anche perché il colesterolo ha un'importanza fondamentale nel metabolismo;
- b) esiste una grande variabilità individuale intra e inter-personale nella risposta della colesterolemia al colesterolo della dieta;
- c) un numero sempre crescente di studi ha mostrato che la correlazione fra consumo di uova e colesterolemia è debole e incostante;
- d) criminalizzare oltre misura il colesterolo della dieta non è corretto, visto quali meccanismi di difesa e di regolazione esistano nel nostro organismo rispetto ad una eccessiva assunzione di colesterolo con i cibi.

Ciò premesso, gli studiosi - più o meno a partire dal "Consensus Announcement su colesterolo e malattie ischemiche del miocardio" del 1989 - si sono ritrovati d'accordo nel ridimensionare notevolmente l'impatto che il contenuto in colesterolo della dieta ha sulla quantità e sul tipo di grassi presenti nel sangue.

In sostanza, oggi si ritiene che nella ipercolesterolemia i provvedimenti terapeutico-preventivi da prendere abbiano un ordine di urgenza piuttosto differente da quanto si riteneva in passato: innanzitutto moderare l'apporto calorico complessivo per prevenire l'obesità e normalizzare il peso corporeo (il tessuto adiposo in eccesso stimola infatti la sintesi endogena di colesterolo); ancora, contenere l'introito totale di grassi entro il 30% dell'apporto calorico (solo un terzo come saturi); poi, ridurre la quantità di acidi grassi saturi e di acidi grassi trans nella dieta; inoltre, ridurre la quantità di colesterolo alimentare; poi, aumentare nella dieta la quantità di fibra e ridurre gli zuccheri semplici e l'alcool; infine, abolire il fumo (che riduce l'HDL colesterolo, quello che favorisce la rimozione del colesterolo dalle arterie) e combattere sia l'eccesso di stress sia la vita sedentaria.

Ma non basta. Negli stessi anni nei quali molti studi, come detto, mettevano in forte dubbio l'esistenza di correlazioni dirette fra colesterolemia totale e assunzione di uova, nuove tecniche di allevamento (soprattutto diversi tipi di mangime, diverse razze e minore età per le ovaiole) hanno portato a sostanziali riduzioni nella quantità di colesterolo presente nel tuorlo, al punto che lo stesso Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione ha ritenuto, nel 1997, di aggiornare su questo punto le proprie "tabelle di composizione degli alimenti" attraverso nuove analisi che hanno abbassato a 4,5 i grammi di grassi presenti in un tuorlo e a circa 185 i milligrammi di colesterolo in un uovo medio.

In sostanza, su 100 gr. di uovo (parte edibile) i lipidi sono oggi mediamente 8,7 gr. contro gli 11,1 del passato (ed è aumentata la presenza degli acidi grassi insaturi), e il colesterolo è 371 mg. contro i 504 di ieri (e le Kcal 128 contro 156, il che non guasta...). I suggerimenti correnti - consumare liberamente circa 4 uova a settimana - sono stati pienamente confermati. Qualcosa di simile è accaduto anche negli USA, dove l'autorevole American Heart Association ha rettificato il contenuto di colesterolo totale per ogni uovo di pezzatura medio-grande e ne ha permesso un consumo settimanale di 4 unità. È importante sottolineare ancora che i nuovi orientamenti verso un'assoluzione dell'uovo dall'accusa di essere un cibo rischioso per la colesterolemia hanno ricevuto spinte e fondamento da lavori scientifici molto autorevoli. Ad esempio, alcuni studi metabolici (1994) hanno mostrato che l'ingestione di uova era seguita da un aumento dell'HDL colesterolo e da una riduzione dei trigliceridi (risultati peraltro non confermati in altri studi).

I risultati delle ultime ricerche

Ma le conclusioni che hanno fatto - giustamente - più clamore sono state quelle dello studio pubblicato nel 1999 sull'autorevole JAMA ad opera di 12 fra nutrizionisti, epidemiologi e biostatistici dell'Harvard School of Public Health e del Dipartimento di Medicina dell'Harvard Medical School di Boston. Come già riportato anche dalla stampa quotidiana, lo studio, che ha riguardato quasi 38.000 uomini e 80.000 donne nel quadro di due ampie indagini prospettiche condotte rispettivamente per 9 e 15 anni, ha indagato sull'associazione fra consumo di uova e rischio di malattie ischemiche del miocardio e ictus, e ha concluso che addirittura l'assunzione di un uovo al giorno non ha alcun impatto apprezzabile su tali rischi, nei soggetti sani (per i diabetici il discorso sembra essere diverso, e va approfondito).

L'anno successivo anche altri ricercatori (N.M. Lewis ed altri, J. Am. Diet. Assoc., marzo 2000), con uno studio sperimentale su 25 volontari ipercolesterolemici tenuti ad una dieta ipolipidica, sono giunti alla conclusione che l'aggiunta di 12 uova a settimana a tale dieta non provocava alcun aumento significativo né nel colesterolo totale né nell'LDL colesterolo del siero. Soltanto un piccolo sottogruppo (2 persone) mostrava questa sensibilità: ma, come già detto, l'esistenza di soggetti "hyper-responders" era già nota.

In una rassegna sull'autorevole BBA (dicembre 2000) D. McNamara ha cercato di fare il punto sulle vedute odierne circa i rapporti fra colesterolo alimentare e aterosclerosi, ricordando fra l'altro che i risultati degli studi epidemiologici degli ultimi 25 anni - una volta messa a punto l'analisi statistica - hanno visto annullarsi le correlazioni fra colesterolo della dieta e morbilità e mortalità per malattie cardiocoronariche. Inoltre gli studi clinici di nutrizione hanno indicato che un aumento di 100 mg/giorno del colesterolo apportato dalla dieta fa salire mediamente la colesterolemia soltanto di 2,2-2,5 mg/dl (1,9 mg di LDL, 0,4 mg di HDL), con effetti molto ridotti sul rapporto LDL/HDL nel plasma. Di conseguenza "l'analisi dei dati epidemiologici e clinici a nostra disposizione indica che per la popolazione generale il colesterolo della dieta non apporta un contributo significativo all'aterosclerosi e al rischio di malattie cardiovascolari". Anche il "principio di precauzione" che 30 anni fa ha imposto un limite prudenziale di 300 mg/die di colesterolo, "è oggi contraddetto da molti dati accumulatisi nell'ultimo quarto di secolo".

Insomma, si fa molta confusione parlando ancora di "diete a basso tenore di colesterolo", quando più correttamente si dovrebbe ormai parlare di "diete capaci di abbassare la colesterolemia": questa enfasi sul ruolo del colesterolo alimentare è controproducente, perché porta a sottovalutare l'impatto di altre e più importanti raccomandazioni riguardo al tipo e alla quantità dei grassi della dieta.

Un futuro pieno di promesse?

Ma l'uovo, oltre ad essere un alimento così importante storicamente e nutrizionalmente (nonché così calunniato), può essere anche un alimento pieno di sorprese per il futuro. Un primo esempio riguarda la produzione di uova ricche in acidi grassi polinsaturi a lunga catena della serie n-3, ottenute aggiungendo ai mangimi fonti di questi acidi grassi, i quali, com'è noto, sono preziosi nella terapia e nella prevenzione delle malattie cardiovascolari (soprattutto per la loro azione ipotrigliceridemizzante), e sono presenti principalmente nei grassi del pesce e in alcuni oli vegetali. Il consumo di questi acidi grassi è spesso inferiore ai livelli desiderabili in ampie fasce di popolazione, soprattutto in coloro che consumano raramente il pesce. Le uova arricchite con n-3 hanno mostrato un elevato grado di accettabilità e possono fornire un contributo, di agevole utilizzabilità, per sanare queste carenze: 3 uova così arricchite assicurano la stessa dose di n-3 contenuta in una porzione di pesce (N.M. Lewis et al. J Am. Diet. Assoc. 2000).

Un secondo esempio riguarda la presenza nel tuorlo dell'uovo di notevoli quantità di luteina e zeaxantina, due carotenoidi ad azione antiossidante che possono svolgere un ruolo nella prevenzione di una malattia oculare, la degenerazione della macula, derivante dall'età e di alcune forme di tumori. Queste due sostanze, proprio in quanto associate con la matrice lipidica del tuorlo, hanno mostrato nell'uovo un'alta biodisponibilità, superiore a quella esibita nelle loro più consuete fonti vegetali. Uno studio su 11 volontari, alla cui dieta veniva aggiunto mediamente quasi un tuorlo e mezzo al giorno, ha effettivamente accertato un aumento significativo dei livelli plasmatici dei due carotenoidi,

dal 28 al 142%: si tratta di una modificazione giudicata vantaggiosa, nonostante il rischio potenziale che si possa verificare un parallelo aumento dell'8-11% dell'LDL colesterolo (G.J.Handelman et al., Am J. Clin. Nutr. 1999).

È quindi possibile prospettare, per un antico e prezioso alimento quale è l'uovo, non solo il riscatto da pregiudizi e accuse eccessive, ma addirittura una ipotesi di un futuro da "alimento funzionale" con finalità terapeutiche indirizzate magari proprio alle stesse patologie alle quali era accusato di contribuire?

Non lo si può escludere, ma francamente ne possiamo fare a meno. Basterebbe ampiamente che all'uovo venissero finalmente riconosciuti, da tutti e a tutti i livelli, non solo i suoi meriti nutritivi ma anche il suo diritto a non essere perseguitato da accuse francamente eccessive e ormai anacronistiche. Sarebbe certamente un vantaggio per tutti, ma soprattutto per coloro che anche nell'epoca attuale esitano (sbagliando) a consumare un alimento così valido e così conveniente (sia come praticità d'uso che come costo) soltanto perché ancora influenzati da pregiudizi assolutamente superati.

È su questo piano, dunque, che bisogna operare, perché molto ancora può e deve essere fatto a tale riguardo, sia sotto il profilo della comunicazione generale che sotto quello della più specifica informazione

COSTUME

Dopo tanti infondati pregiudizi, finalmente è stata fatta giustizia:

“Imputato uovo: assolto!”

È la sentenza con cui si è chiuso il processo (semiserio) a questo alimento celebrato il 3 giugno scorso presso l'Alta Corte di Gola e Accidia dell'Università di Pavia. La difesa non ha avuto difficoltà a convincere la giuria delle benemerienze dell'accusato sfatando, al tempo stesso, le false credenze che ancora lo circondano

Assolto con formula piena per non aver commesso il fatto. E' finito così, il 3 giugno scorso, nell'Aula Magna dell'Università di Pavia, il “processo all'uovo”, messo sotto inchiesta - in un dibattito che coniugava il divertimento alla più seria scientificità - per quattro presunti reati contro la linea e la salute: lesioni aggravate e continuate al fegato; atti di libidine gastronomica violenta anche in associazione con altri alimenti; costituzione di banda armata di grassi, colesterolo e proteine; spaccio di salmonella e antibiotici.

Sentenza scontata? Naturalmente sì, visto che mettere l'uovo sotto processo è un po' come portare sul banco degli imputati il pane, per rimanere nell'alimentazione, oppure Babbo Natale, per sconfinare nel campo delle feste e dei miti intramontabili. Eppure, il “processo di Pavia” è servito - com'era già accaduto, nella stessa Università, per altri alimenti come il cioccolato e il maiale - a dire tutta la verità, nient'altro che la verità, su un alimento dagli innumerevoli pregi nutrizionali, sgombrando anche il campo (si spera definitivamente) da una serie di luoghi comuni che lo hanno a lungo perseguitato.

La sentenza della Corte

Le parole dal presidente dell'Alta Corte di Gola e Accidia Dino Gristiani, presidente della Camera Penale di Pavia, sono state: “Definitivamente pronunciando, l'Alta Corte assolve l'imputato Uovo da ogni addebito a sensi dell'art. 530, comma 1, del c.p.p., come detto in motivazione, ed ordina a ciascuno di assumere l'imputato uovo a seconda delle possibilità - fisiche - di ognuno, con la sola unica raccomandazione di non farne abuso, come, del resto, dev'essere di ogni altro alimento”.

Nulla dunque ha potuto il pubblico ministero Fabio Zavatarelli che, con la sua requisitoria, aveva chiesto per l'imputato il massimo della pena: lo smembramento e la diluizione a livello atomico dello stesso, in forme di cottura diverse, secondo il giudizio del giudice d'esecuzione. Il collegio della difesa, formato da Leonarda Vergine e da Gianclaudio Andreis, ha, infatti, brillantemente convinto dell'innocenza dell'imputato i membri della Corte d'Assise e i 5 giovani giudici popolari, dimostrando come le accuse mosse dal pm - definito vittima di un'indomabile “libido incriminandi” e, per la sua magrezza, colpevole d'indifferenza verso la parte migliore della personalità e dell'agire del nostro imputato - fossero assolutamente infondate. La strategia difensiva è stata incentrata su due regole fondamentali del processo penale: “Nessuno, tanto meno l'uovo, può essere punito per la sola e del tutto ipotetica intenzione di commettere un reato; e la morte - in omelette o tramite sodatura - del presunto reo estingue tutte le accuse a lui contestate”.

Le ragioni della difesa

“Siamo qui per difendere l'imputato - hanno detto gli avvocati Vergine e Andreis nell'arringa difensiva - da quella giustizia indagatrice che non si fa scrupoli nel tentare di condannare un alimento come l'Uovo anche se, gastronomicamente parlando, le uova sono sempre strapazzate e non strapazzanti, fritte e non friggenti, confondendo le colpe di chi abusa con le presunte responsabilità di chi è abusato”.

L'accusa è dunque uscita sconfitta dal dibattito e, con lei, anche tanti luoghi comuni che minano il “buon nome” dell'imputato, smontati dalle testimonianze degli esperti - medici, nutrizionisti, giornalisti e storici della gastronomia e dell'alimentazione - chiamati dalla Corte a deporre in qualità di persone informate sui fatti. Fra tutti, in particolare, è venuta meno anche l'erronea, ma ancora diffusa, credenza che l'uovo contenga un elevato tasso di colesterolo: “Dobbiamo far rilevare - ha spiegato il prof. Michelangelo Giampietro - come nel tuorlo dell'imputato si trovino per lo più acidi grassi insaturi, non responsabili quindi di colesterolemia; e come, oggi, si possano consumare liberamente fino a 4 uova a settimana. Nuove tecniche di allevamento delle galline ovaiole, infatti, hanno portato a sostanziali riduzioni nella quantità di colesterolo presente nel tuorlo, al punto che lo stesso Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, nel 1997, ha aggiornato, sulla base di nuove analisi, le proprie tabelle di composizione degli alimenti, riducendo a 4,5 grammi i grassi presenti in un tuorlo e a circa 185 milligrammi il livello di colesterolo presente in un uovo medio”.

Le benemerenzze dell'imputato

Ma l'assoluzione dell'imputato è passata anche per le sue numerose "benemerenzze", in tutti i campi - diciamo così - del vivere sociale a cominciare da quello sessuale, come ottimo ricostituente, anche sotto forma di zabaione, per le cosiddette "fatiche d'amore". E poi l'uovo si è dimostrato particolarmente creativo e moderno. Per aver "inventato" il packaging (o forse dovremmo dire "self-packaging"), in quanto il guscio contiene sé stesso, e per la sua sicurezza: si è parlato di vero e proprio "air bag" a proposito della camera d'aria (da 3 a 6 mm di volume) dell'uovo freschissimo. Infine sono stati ricordati i tanti meriti dell'uovo nella storia dell'uomo: quale altro alimento, infatti, può essere definito a ragione altrettanto "politically and socially correct", esaltando nella stessa maniera la cucina plebea, quella borghese e quella dell'aristocrazia?

Che l'uovo di gallina dia una grande vitalità ed energia a chi lo mangia è la conclusione cui giunsero immediatamente le antiche civiltà egiziani, persiani, greci e romani. E da allora non è stata più messa in dubbio. Proprio perché sorgente di energia, l'uovo fu considerato a lungo un alimento pregiato ed esclusivo: in Egitto, era addirittura monopolio di faraoni, sacerdoti e nobili. Nell'antica Roma appariva sulle tavole più importanti ed era riservato agli ospiti di maggior riguardo, anche se cucinato secondo le ricette tramandate da Marco Gavio Apicio nel suo "De re coquinaria", difficili da accettare per il gusto moderno: fritte in salsa acida di vino, lesse con salsa di pesce, olio e vino puro, e così via.

E la storia è proseguita nel Medioevo, tanto che sotto Carlo Magno le uova venivano accettate dai feudatari in pagamento del canone d'affitto delle terre. Ma il loro carattere elitario cominciò a porre problemi di galateo, quando nel Cinquecento i tempi si fecero più gentili. Nel mangiare l'uovo alla coque, per esempio, bisognava ripulire o no l'interno del guscio con le dita? No, rispose Erasmo da Rotterdam, il famoso umanista: meglio con la crosta di pane o col coltello.

Nessuno, comunque, dubitava che cibarsi di uova facesse un gran bene alla salute. Già per il medico Antimo, vissuto alla corte di Teodorico il Grande a Ravenna fra il quinto e sesto secolo, se uno mangia a digiuno uova di gallina "quante ne potrà, otterrà un vigore fisico superiore a quello assicurato da ogni altro cibo". E al di là delle "valenze sessuali" già viste prima, la storia documenta come questo alimento conferisca anche un'energia "rivoluzionaria": da testimonianze di contemporanei, infatti, sembra che Giuseppe Mazzini si cibasse quasi esclusivamente di uova sode, nutrienti, di facile consumo e pratiche da cucinare.

Per concludere, a Pavia si è avuto il riscatto non solo dell' "imputato uovo", assolto con formula piena, ma anche della nostra storia. Ed è stata una lezione anche per una società priva, troppo spesso, del senso dell'innocenza, che tende a punire l'abusato e non l'abusatore e che se la prende con chi è piccolo e nero come - chi non lo ricorda? - Calimero. In fondo, senza l'uovo, non ci sarebbe stato neanche lui! 1

ALIMENTAZIONE

Che cosa si nasconde dietro ai polli e ai tacchini?

Un concentrato di salute

Michelangelo Giampietro

Specialista in Scienza dell'Alimentazione
Università di Tor Vergata - Roma

I nuovi valori nutrizionali dei prodotti avicoli, aggiornati recentemente dall'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, confermano quanto di positivo era già noto riguardo a queste carni, che risultano allo stato attuale ancora migliorate in termini nutrizionali rispetto al passato

Il rispetto di buone abitudini alimentari, insieme ad un aumento dell'attività fisica, sia spontanea che organizzata, vengono comunemente considerati due dei più importanti fattori in grado di promuovere benessere e di ridurre il rischio per numerose malattie, in particolare per quelle dismetaboliche (cardiovascolari, diabete, dislipidemie e obesità) e neoplastiche.

Tra le indicazioni nutrizionali che trovano il maggior consenso da parte delle organizzazioni scientifiche, nazionali ed internazionali, l'aumento dei consumi di carni bianche rappresenta una proposta facile da attuare e gradita dai consumatori.

È bene ricordare fin dall'inizio che la colorazione bianca delle carni di pollo e di tacchino dipende dal loro minore contenuto in mioglobina, un pigmento rosso presente in altri tipi di carni, ma che non svolge alcuna funzione nutrizionale, e pertanto è del tutto ininfluente sul nostro stato di salute.

I nuovi valori nutrizionali dei prodotti avicoli, aggiornati recentemente dall'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN, già Istituto Nazionale per la Nutrizione), hanno confermato quanto di positivo già era noto riguardo alle carni di pollo e di tacchino, che risultano, allo stato attuale, ancora migliorate in termini nutrizionali rispetto al passato. Infatti, le carni bianche, al di là delle differenze delle varie parti, sono un'eccellente fonte di proteine animali, con un contenuto proteico medio pari a 23-24 grammi per 100 grammi di parte edibile, superiore a quello delle altre carni.

Inoltre, pollo e tacchino hanno una composizione in aminoacidi molto favorevole, in grado di fornire un elevato apporto di lisina, istidina e arginina, oltre che di aminoacidi ramificati (valina, leucina e isoleucina), il tutto a fronte di un contenuto in collagene particolarmente ridotto che, insieme al minor calibro delle fibre muscolari, tipico di queste carni, le rende particolarmente digeribili e adatte all'alimentazione sia di soggetti sani, anche degli sportivi, sia di soggetti affetti da patologie.

Tante proteine...

Le carni avicole rappresentano una proposta certamente valida per realizzare la copertura del fabbisogno proteico di ciascun individuo che, secondo le attuali indicazioni, dovrebbe garantire un apporto di 0,75-1,0 grammo di proteine per chilo di peso corporeo desiderabile, con una preferenza per le fonti proteiche di origine animale, che dovrebbero rappresentare il 60% circa dell'energia totale giornaliera necessaria, in modo da assicurare il rifornimento di tutti gli aminoacidi ed in particolare di quelli essenziali.

... pochi ma "buoni" grassi...

A conferma del valore nutrizionale delle carni di pollo e di tacchino, concorre anche il loro ridotto contenuto in grassi (da 1 a 6 grammi/100 g di prodotto, a seconda delle parti utilizzate) e in colesterolo (50-60 mg/100 g), nettamente più basso rispetto ad altre fonti proteiche animali, nonché la particolare composizione in acidi grassi.

Infatti, la quota lipidica contiene in buona parte acidi grassi insaturi, con un rapporto polinsaturi/saturi (0,92 per il petto di pollo) molto vicino a quello raccomandato (intorno a 1) per la dieta complessiva; inoltre la proporzione tra acidi grassi saturi, monoinsaturi e polinsaturi (in media di 1,0:1,2:1,1) risulta del tutto favorevole.

In particolare va segnalato il buon contenuto in acido oleico, monoinsaturo, ancor più significativo se si considera la quota di acido stearico, un acido grasso saturo dal destino metabolico favorevole in quanto si trasforma nel nostro organismo proprio in acido oleico. Questo acido infatti, contenuto anche nell'olio extravergine di oliva, è l'elemento a cui la comunità scientifica attribuisce notevole importanza, nell'ambito della dieta mediterranea, nel ridurre l'impatto negativo sulla salute del colesterolo e dei lipidi in genere.

... e la giusta dose di calorie

Le quantità di proteine e di grassi presenti nelle carni bianche rendono queste ultime sostanzialmente magre e con un moderato valore energetico: 101 kcal/100 grammi di petto di pollo, 104 kcal/100 g di fesa di tacchino, 124 kcal/100 g di coscia di pollo con pelle. Esse risultano perciò particolarmente adatte anche nell'alimentazione di tutte le persone che, per varie ragioni, vogliono o debbano seguire regimi nutrizionali a basso apporto di energia. Il valore energetico contenuto rappresenta, quindi, un pregio ulteriore di queste carni, in quanto non ne inficia assolutamente il valore nutrizionale, anche considerato il loro buon contenuto di vitamine e di minerali.

Per quanto riguarda questi ultimi, le carni bianche hanno un buon contenuto di zinco, rame e ferro, sostanzialmente simile a quello presente in altri tipi di carni. In particolare, il ferro, presente nella forma più facilmente assorbibile e biodisponibile (ferro eme), risulta più abbondante nella coscia e nel sovracoscia, e pertanto contribuisce in modo significativo al rifornimento di questo minerale indispensabile per il mantenimento di un buono stato di salute, soprattutto quando il consumo delle altre carni debba essere controllato per evitare un eccessivo apporto di grassi.

In tal caso, il consumo frequente di carni avicole rappresenta l'unica soluzione per assicurare la copertura del fabbisogno di ferro (10 mg per i maschi adulti e 18 mg per le donne in età fertile) che dev'essere garantito in primo luogo attraverso fonti alimentari ricche di ferro eme, come le carni e le interiora, mentre il ferro contenuto nei legumi e nei vegetali (ferro non eme) è meno assorbibile e biodisponibile.

Le caratteristiche nutrizionali, sin qui descritte, delle carni avicole rendono ragione del frequente ricorso a questo tipo di scelta nella preparazione di menù salutistici, rivolti tanto alla popolazione generale quanto a specifici settori come, ad esempio, quello degli sportivi o dei soggetti a dieta, in accordo anche con le indicazioni, riportate nelle Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana (revisione 1997), che consigliano di consumare 1-2 porzioni al giorno di alimenti del quarto gruppo (carne, pesce ed uova).

GASTRONOMIA

Le ricette delle più luminose stelle della cucina internazionale

Cuochi con le... ali

Un manipolo di star. Un gruppetto di grandi firme. E la loro filosofia, misurata su due temi affascinanti: le carni avicole e le uova. Da sempre in grado di stimolare la fantasia dei grandi chef internazionali che li interpretano in mille, diverse versioni, esaltandone l'estrema versatilità, la piacevolezza e il gusto che conquista le tavole di tutto il mondo

Ferran Adrià: El Bulli (Roses Girona - Spagna)

Periodicamente, come ogni altra "arte", quella culinaria affida il compito di spostare in avanti i confini a un vero innovatore. Chiedete oggi chi possa essere, e nove esperti su dieci vi risponderanno Adrià, e vi parleranno di emulsionatori, spume, cucina destrutturata. Una leggenda che, guarda un po', comincia da un piatto a base di pollo.

Per simbolo una crocchetta di pollo (liquida!)

È praticamente il solo a servire la carne avicola... liquida. Sì, avete capito bene. La ricetta simbolo di Ferran Adrià, oggi mito dei gourmet e titolare del ristorante europeo più gettonato dai globetrotters del gusto, è una crocchetta liquida di pollo. In linea con la sua filosofia e la sua tecnica, basata sull'uso in cucina di sifoni per emulsionare le materie prime - i cui sapori essenziali vengono lasciati intatti e avvicinati individualmente nei piatti - e sugli spregiudicati accostamenti caldo-freddo in cui anche le pietanze salate (per tutti, il parmigiano) divengono sorprendenti gelati o sorbetti. Amato e imitatissimo, spiega: "Che cosa sono le spume? Un concetto nuovo, sviluppato a partire da quello delle mousse ma ripudiandone una certa tipologia di piatti pesanti e senza gusto. L'idea l'avevo da anni, l'analisi era che finché nella mousse restavano troppe cose, queste non avrebbero mai avuto sapore puro. Invece la filosofia delle mie spume prevede materia prima, aria, e poco più".

Un'esaltazione dei gusti. Come nella crocchetta di pollo, prima sua entrée a varcare per fama i confini spagnoli. Ecco come si fa: "Occorre mettere su un fazzoletto di pasta fresca, realizzato come per un raviolo e molto sottile, un po' della farcia preparata così: stufate per mezz'ora tre cucchiaini di cipolla e due spicchi d'aglio ben tritati. Aggiungete a un etto di petto di pollo lesso, a sua volta tritato fine, 250 ml di panna e 5 ml di brodo di pollo. Fate bollire tutto, aggiungete a caldo due fogli di gelatina già ammolata, legate, freddate e tenete in frigo per 12 ore, finché rassodi e sia possibile tagliarlo in porzioni. Ora chiudete la crocchetta con meno pasta possibile, impanate con farina, uovo e pan grattato, friggete in olio di girasole e...". Già sorpresa! Scopritela tagliando e gustando, a tavola, la crocchetta di Ferran.

Davide Oldani: Giannino (Milano)

Esce dalla scuola di Marchesi, ma da "straprimo" della classe. Che nel suo caso, davvero, non è acqua. Ha preso in mano e rilanciato a fasti veraci uno storico, centenario locale milanese, Giannino, dove s'è imposto rapidissimamente con una cucina fatta di reinvenzione vivificante dei classici e rispetto dei doni del territorio.

Viva i volatili d'allevamento

Ama i volatili, li usa - dice - soprattutto d'inverno, e tifa per quelli d'allevamento, purché (chiaro) di gran qualità: "Chi ha detto - spiega - che un piccione o una quaglia da cortile, che mangia quel che capita, abbia sapore migliore di uno tirato su con cibo perfetto, ad hoc?". E il pollo? Oldani propone una doppia cottura, per rispettarne la carne: le cosce confit nel grasso e i petti (che mantiene attaccati all'osso) sobbolliti a 70 gradi per mezz'ora. Così, dice, il pollo sarà tenerissimo e profumato, specie se maritato poi a verdure bollite (verza di rigore), salsa d'erbe aromatiche e una composta di frutta, più speziata e meno piccante della Cremona. Arrostitisce invece l'anatra: "Ha pelle più grassa"; mentre anche la fagianella giovane preferisce cuocerla a vapore, per non farla indurire, e la sposa alla mostarda di frutta e verdure di cui sopra.

Uova da... matrimonio

"Posso confessare che amo... anche quelle di storione? Caviale Asetra, che servo con latte cagliato in casa, da noi, e avocado. Ma, scherzi a parte, le uova fresche di gallina fatele così: calatene due nel tegamino quando è appena tiepido, quasi freddo, su un filino d'olio. Cuocete 5 minuti, cospargete fuori fuoco con tartufo bianco e finite con un po' di sale grigio. E poi... L'uovo di quaglia. Appoggiato, cotto dolcissimamente all'occhio di bue, su un canapé di pasta brisée vestito con marmellata di cipolla al vino rosso. Me li son fatti per il mio matrimonio... Oppure, fate un brodo di carne

mista, calateci dei finocchi saltati in tegame, ma tenuti croccanti, e un uovo di quaglia affogato. Una specie di zuppa pavese, ma leggerissima e bellissima da vedere”.

**Pierre Troisgros: Chateau Troisgros
(Lione)**

Da “re” Troisgros tutto parla lionese, anche la padella: la celebre “lyonnaise” appunto, nera, pesante, a manico lungo quanto il diametro, bassa, tonda. Quella a bordi svasati è proprio “da uova”. E Troisgros, ovviamente, ne trae capolavori tra i capolavori...

Il segreto della frittata “alla lionese”

“Credo che la semplicità a volte sia davvero la salsa migliore”. D’accordo, monsieur Troisgros. Purché il postulato sia: semplice, ma perfetta. Come, da lei, l’esecuzione della arcifamosa frittata alla lionese... “Già Un modo deliziosamente semplice di trattare le uova, e un bel matrimonio con il gusto speciale del midollo di bue. Uno dei milioni di modi e di matrimoni possibili, del resto. Perché le uova, si sa, sono una miniera...”.

Le uova, per due persone, sono 5 nella ricetta di frittata alla lionese con midollo di Troisgros. Di midollo ne occorrono 40 grammi, ben spurgato in acqua per 12 ore, poi tagliato a dadini da un centimetro di lato, e quindi sbianchito appena in una casseruola con poca acqua salata. Rosolate delicatamente in poco burro, in un padellino, una cipolla tagliata finemente. E sbattete le uova: i tuorli in un piatto, gli albumi in un altro (questi ultimi con un certo impegno e fermezza). Ora, e solo ora, riuniteli e aggiustate di sale e pepe. Nella famosa padella scura lionese scaldate bene 30 grammi di burro, calate le uova e muovete con una spatola, dalla periferia al centro, le parti rapprese. A metà cottura unite la cipolla e i dadini di midollo ben sgocciolato, tenendone via qualcuno per guarnire alla fine la frittata. Agitate con moto ondulatorio, a colpi di polso, la padella, perché tutto l’uovo si rapprenda. Attenzione: deve “solidificare”, ma restando ben soffice! Ora strofinate con uno spicchio o due d’aglio un piatto rotondo (tiepido) e spadellate la frittata. Guarnite con il midollo, e pensate a monsieur Troisgros. “Ma invece, dite grazie alle uova...”.

P.S. La lionese non è l’unico capolavoro tutt’ovo firmato Troisgros. Se capitate da lui, non perdetevi le “Uova Fino de Offet” al lardo e vino rosso (!), o le “Uova Paoli” al prosciutto, preparate al forno.

**Alfonso Iaccarino: Don Alfonso
(Sant’Agata dei due Golfi)**

La sua cucina è da anni il “polo sud” della grande ristorazione italiana, quella che ha sorvolato i confini nazionali per fama e che “viaggia” nel mondo. Iaccarino in cucina è fantasia e radici. La prima scintilla nei suoi variegati piatti di mare e di terra, le seconde “abitano” nell’azienda agricola messa su in zona per rifornire la sua tavola.

Una carne per ogni stagione

Da Don Alfonso i volatili non solo sono di casa, ma hanno le loro stagioni. D’inverno, selvaggina - beccacce ad esempio - e poi anatre e galli cedroni. D’estate, piccione. In autunno, pollo di zona. In primavera, vincono fagiano o tacchino. “Mi è molto piaciuto preparare una pernice rossa cotta prima in padella e poi leggermente al forno, farcita di erbe aromatiche e accompagnata da melanzane in agrodolce, legate al tegame con frutta candita, e da albicocche passite che cuociono dentro ai petti della pernice, adagiati nel fondo fatto con le loro carcasse. Ma amo anche una preparazione semplicissima da rifare a casa: picchietto con aglio spontaneo, aglio novello, un pollo tenero. E lo cuocio in forno dolcemente a 140 gradi. Punto, e stop”.

Le uova? Facili e buonissime

“Anche qui per avere sapori deliziosi da questo ovunque e sempre che sono le uova in cucina, può bastare un’idea semplice, replicabile a casa. Ingredienti, uova fresche e asparagi. Questi ultimi vanno sbollentati, lasciandoli al dente. Intanto strapazzate separatamente rossi e bianchi, aggiustate con sale, pepe nero, formate nei piatti un letto bicolore e adagiateci gli asparagi, finendo con gocce di aceto invecchiato, un filo d’olio extravergine e, volendo, poco pepe ancora.

E poi, c’è il dolce. Fatevi la classica crema pasticcera, distribuitela in cocottine o piccoli tegamini da forno, aggiungete una grattatina di limone e un po’ di zucchero di canna, da far colorire appena, e passate in forno a 70-80 gradi. Facile, no? E buonissimo”.

**Roger Verget: Moulins de Mougins
(Costa Azzurra)**

Il suo Moulins de Mougins, sulla Costa Azzurra, nei pressi di Cannes, è uno di quei posti destinati a meritare una bandierina perenne in tutte le memorie relative alle tappe nodali della gastronomia contemporanea. È passato certo di là il crocevia, il punto d’incontro tra cucina provenzale e cucina mediterranea in senso lato: recupero di una cultura tutta erbe, eleganza e profumi, da un lato, e rilancio, dall’altro, di un universo nutrizionale divenuto oggi indiscusso modello mondiale.

Le nozze fra uova ed asparagi

Fra le intuizioni preziose che un grande cuoco ha c’è, a volte, quella di applicare metodi e mezzi di cottura solitamente usati per un genere di alimenti ad un altro, e ottenere così risultati particolari.

Vedi la pesciera con griglia, trasformata in perfetta “vaporiera” per gli asparagi della ricetta che segue, o il bianco di pollo ai porri e erbe tenere, di un’altra celebre ricetta. In entrambi i casi si tratta, spiega Verget, di proteggere le materie

prime. Si tratta di conservare i succhi e l'umidità naturale, esaltando la freschezza piena del sapore. "La carne di pollo, altrimenti, non risulterebbe così cremosa e delicata".

Con gli asparagi, ecco l'apporto delle uova, servite in strapazzata insieme ai tartufi neri: "Matrimonio di tradizione, che comincia addirittura 24 ore prima di iniziare la cucina, come vogliono i veri tartufai". Prendete allora i tartufi ben freschi, 30 grammi almeno, metteteli insieme alle uova (5 per 6 persone), che eviterete di agitare, in un boccale che chiuderete ermeticamente. Ventiquattr'ore dopo, pulite bene gli asparagi, viola o verdi che siano (2,5 chili, omologhi tra loro per lunghezza, 20 cm. circa, e spessore), e in attesa di cuocerli, avvolgeteli in un panno umido. Ora nella pesciera versate 3 litri di acqua, ponete la griglia in posizione media, disponete gli asparagi in diagonale, paralleli, a cinque a cinque, e salate. Togliete i tartufi dal boccale, metteteli in pesciera con gli asparagi, coprite e cuocete per 12 minuti, a partire da quando l'acqua bolle. Dopodiché calate anche le uova intere, e fate bollire per altri 8 minuti.

Tiratele fuori, sgusciatele, schiacciatele in una pentolina insieme ai tartufi con una forchetta e versateci su il fluido ottenuto legando bene, a parte, con la frusta due cucchiai di acqua bollente, poco sale e 100 gr di burro a pezzetti. Sempre con la frusta, mescolate bene il composto finché sia omogeneo e versatelo in una salsiera calda.

Servite gli asparagi su un piatto di portata lungo, accompagnati dalla strapazzata.

Lidia Alciati - Guido

(Costigliole d'Asti)

È la signora con le perle della cucina italiana. Ma il suo gioiello più prezioso sono le sue mani d'oro. Una leggenda vivente, com'era suo marito Guido, re delle cantine dei re, e di cui Lidia oggi continua, insieme ai figli, il lavoro. La sua è una grande linea italiana di territorio, esaltata dal piacere istintivo di far piacere a chi è in tavola.

Una novità: tortelli di pollo con zucca e broccoli

"Le carni avicole hanno sempre avuto tanto spazio nella mia cucina. Si pensi solo all'insalata d'anatra, un antipasto classico da noi. O all'oca con le verze, anch'essa spesso presente in carta. Ma una cosa nuova, che faccio da poco e sta piacendo molto, sono i tortelli di pollo, serviti con crema di zucca e broccoli saltati. Preparo un leggero soffritto di porri, e poi il ripieno, con la carne di pollo disossata, cotta e amalgamata con parmigiano, uova, sale, pepe, erbe. Riempio i tortelli, li chiudo, li cuocio e li finisco saltandoli in tegame con poco burro e la crema di zucca (passata al vapore, frullata, insaporita): all'ultimo momento finisco il piatto aggiungendo un filo di olio extravergine e i broccoli, appena saltati in padella".

Undici tuorli d'uovo per mezzo chilo di farina

Racconta: "L'uovo è l'ingrediente che uso di più, forse, insieme al parmigiano". Ma basterebbe la sua sfoglia a dir tutto. Proverbiale. Quella con cui fa i tajarin e i celebri agnolotti al plin (al pizzico, cioè), perfetti, tutti rigorosamente a mano, a centinaia, senza scomporsi quale che sia la pressione, conversando amabilmente come in un salotto. Lei usa 11 (undici!) tuorli d'uovo per ogni mezzo chilo di farina, aggiungendo all'impasto 80-100 grammi di acqua fredda e lavorandolo energicamente finché è ben liscio. Poi copre con un panno e fa riposare mezz'ora. Quindi, pezzo a pezzo, lo stende formando le strisce sottili su cui (per gli agnolotti) mette in fila, come soldatini, le palline di ripieno, arrotolando longitudinalmente, premendo con le dita lungo il punto d'aderenza e poi tra agnolotto e agnolotto con... un pizzicotto, appunto. Taglia con la rotella la striscia e i singoli agnolotti rifinendo col polpastrello. Poi li mette in un canovaccio spolverato di semolino in attesa della cottura, che durerà 5-6 minuti.

NUOVE TENDENZE

Le superstar della cucina etnica

Il pollo e il tacchino non sono solo i volatili domestici più diffusi al mondo, ma anche la base di almeno metà delle ricette di carne del pianeta. Ricette che anche gli italiani, secondo una recente ricerca, hanno imparato a conoscere e ad apprezzare nei sempre più numerosi ristoranti stranieri aperti nel nostro Paese

Basta aver viaggiato, o aver letto qualche libro o pubblicazione di cucina, per rendersi conto di come il pollo sia la “superstar” nella cucina di tutto il mondo. A chi cena in un ristorante cinese, di Pechino come di Roma o di Milano, il menù propone una vasta scelta di piatti a base di questo animale, fra cui trionfa quello alle mandorle. I ristoranti indiani, a Bombay come a Catania, suggeriscono pollo cotto nel cocchio, mentre quelli messicani, di Acapulco o di Torino, non mancano di offrire le più diverse tortillas ripiene di pollo e verdura tritati. Il pollo, infatti, lo si ritrova alla base di almeno metà delle ricette di carne del pianeta: dal Maghreb all’Argentina, passando per l’Oriente e la “vecchia” Europa.

La conseguenza, interessante per l’Italia, è che mescolato con altri alimenti, disossato e ripieno, fritto o arrostito nel cocchio, accompagnato da salse e passati verdura, base per brodetti e zuppe, il pollo è diventato da noi l’alimento “etnico” per eccellenza. E che, in molti casi, proprio nei ristoranti stranieri viene letteralmente “riscoperto” e gustato in centinaia di diverse ricette.

Sono questi i risultati di una recente indagine, condotta su 150 ristoranti “etnici” delle maggiori città italiane. Vediamoli nei dettagli.

Piatti etnici sì, ma con gusto italiano

Che cosa scelgono i nostri connazionali quando mangiano in un ristorante straniero e quali sono le proposte più apprezzate? La ricerca dimostra che gli italiani seguono solo fino a un certo punto l’indicazione del piatto tipico suggerita dal ristorante in cui si cena, non dimenticando mai di accompagnare il piatto preferito con il giusto vino o, a seconda della cucina, con una buona birra. Gli italiani, insomma, amano sì mangiare esotico, ma non dimenticano le proprie tradizioni. E, fra i piatti preferiti, spicca quasi sempre il pollo.

E’ vero, infatti, che la carne di manzo è il piatto più offerto: 130 dei 150 ristoranti oggetto della ricerca l’hanno indicata nelle scorte della propria cucina. Ma subito dopo viene il pollo che, nelle sue forme più svariate, viene indicato da 92 ristoratori come una delle carni base della loro ristorazione. Seguono maiale, vitello, tacchino, agnello e anatra.

Le scelte nei ristoranti asiatici

Nella cucina cinese e giapponese il pesce ha un ruolo importante; viene infatti indicato dal maggior numero di ristoratori orientali come il piatto etnico per eccellenza (18%), seguito però anch’esso dal pollo (8%). In genere gamberi e gamberoni fanno la parte del leone, mentre nei ristoranti giapponesi trionfa, in particolare, il sashimi (pesce crudo con vari tipi di salse). Se dunque la carne è meno consigliata, nelle sue varianti sono soprattutto il pollo e l’anatra laccata a guadagnarsi la palma di piatto tipico.

Il pollo è presente nella maggior parte dei piatti della cucina cinese, dove supera l’offerta di stufato di manzo proposta dalla tradizione cantonese. Tra questi, il pollo alle mandorle è il più richiesto dai clienti. Seguono il pollo con funghi e bambù e il pollo al limone con verdure e con il curry.

Se poi si passa ai ristoranti indiani (intesi come ristoranti del subcontinente), il pollo trionfa in numerose versioni, sia nell’offerta sia nella richiesta dei clienti. Il pollo tandoori, piatto tipico del Punjab (regione divisa tra India e Pakistan), rimane il preferito accanto al pollo al curry che, contrariamente al tandoori (tipico della regione settentrionale), si ritrova anche nella cucina dello Sri Lanka.

Il trionfo del pollo fritto

Nei locali di cucina africana e sudamericana il pollo compare in una quantità di piatti che, però, vengono segnalati soprattutto attraverso il nome del “contenitore” alimentare, composto solitamente di una pasta di farina di mais o frumento, cotta o fritta e servita fredda o calda: burrida, enchilada, tacos - tutti piatti della cucina messicana, molto diffusa in Italia - ma anche enpanadas o pupusas contengono diversi tipi di carne tra cui spesso prevale il pollo sfilettato e disossato.

Lo stesso vale per molta dell’offerta della cucina africana, che tende a servire un piatto unico composto da varietà di carne, pesce, verdure e salse piccanti.

Il pollo fritto, poi, è uno dei piatti eponimi della cucina del continente scoperto da Colombo. Le Buffalo Wings, croccanti ali di pollo fritto servite caldissime e accompagnate da panna acida o salsa chili, sono uno dei piatti nazionali degli Stati Uniti accanto ai più tradizionali hamburger.

Le mille ricette del pollo

Forse perché più facile da allevare anche nel cortile di casa, il pollo è uno dei piatti più diffusi nel pianeta culinario internazionale. Le varietà in cui viene cucinato sono tantissime e benché si tratti di un piccolo animale, che non offre quindi la varietà di tagli presente, ad esempio, nel manzo o nel maiale, riesce a segnalarsi per una elevata possibilità di varianti. Ciò deriva in gran parte dal fatto che il pollo è sempre stato un alimento alla portata di tutte le tasche nonché uno dei pochi alimenti animali che non hanno problemi di acclimatazione e non sottostanno alle regole di alcune cucine molto ligie ai precetti religiosi (divieto del maiale per ebrei e musulmani, divieto del manzo per gli indù).

I piatti etnici più famosi a base di pollo

Aji de gallina: gallina bollita, sfilacciata a mano e mescolata con panna o latte, noci, mandorle e spezie.

Pollo alla circassa (Turchia): pollo disossato con una salsa di noci passate in rapporto di 400 gr per ogni chilo.

Saté: spiedino malese a base di carne di montone o interiora di pollo tagliata però a pezzi più piccoli rispetto al kebab. Servito con salsa di arachidi e soia.

Pollo alle mandorle: pollo stufato con salsa di mandorle. La cucina cinese ha un'infinita varietà di modi per cucinarlo: in agrodolce, con bambù e verdure, ai funghi...

Yaki tori: pollo giapponese alla griglia con salsa di soia, saké, zucchero e pepe.

Pollo Tandoori (India-Pakistan): pollo cotto in un forno di terracotta cilindrico (tandoori) che cuoce e affumica. Originario del Punjab.

Lehmis: pollo con riso e verdure tipico del Marocco.

Mafé: piatto senegalese a base di manzo o pollo, salsa di arachidi, pomodoro e verdure.

GLOSSARIO CULINARIO

Salse, dolci, miscele. I nomi dei principali ingredienti etnici che fanno ormai parte del vocabolario internazionale.

Arak, raki: distillato diffuso dai Balcani al Medio Oriente

Baklava: dolce di miele e pistacchio mediorientale

Basmati: qualità pregiata di riso lungo di origine indiana

Berberé: miscela di spezie eritrea

Burrida: tortilla messicana di frumento con salsa, fagioli e formaggio

Chapati: pane indiano cotto al forno

Chimichanga: tortilla messicana ripiena di gamberi, formaggio e verdure

Chica: bevanda sudamericana dalla fermentazione del mais

Chorizo: salsiccia fresca o salame latino

Chutney: salsa agrodolce del subcontinente indiano

Cous-cous: semola di grano duro cotto al vapore, diffusissimo nel Maghreb

Curry: misto di spezie diffuso nel subcontinente asiatico

Dahi: yogurt intero usato come bevanda

Dhal: zuppa di lenticchie del subcontinente asiatico

Dolma: foglie di vite ripiene (Grecia, Turchia, Balcani)

Enchilada: tortilla messicana con carne e verdure

Enpanadas: pane argentino con ripieno misto

Garam masala: miscela di spezie del sud dell'India

Guacamole: salsa a base di avocado, pomodoro e spezie

Halwa: pasta di sesamo

Harissa: salsa piccante maghrebina

Kosher: le regole religiose cui è sottoposta la cucina ebraica

Kebab: spiedino di agnello, montone, pollo

Kim-chi: salamoia coreana

Kofta: spiedino arabo di carne di montone o pollo macinati

Lime: limone piccolo tropicale

Mazzah: pane azzimo

Mutabal: mousse di melanzane con salsa di sesamo

Nachos: tortillas di mais fritte

Nan: pane indiano impastato con yogurt e cotto al forno

Pupusa: tortilla morbida ripiena centroamericana

Ras el hanout: miscela di spezie araba

Saké: distillato di riso giapponese

Sashimi: filetti di pesce crudo giapponesi

Scirò: crema di ceci piccante del Corno d'Africa

Tandoori: forno in terracotta cilindrico originario del Punjab

Tempura: frittura di pesce molto delicata

Wanton: ravioli cinesi di farina di mais spesso fritti

SPECIALITÀ

Alla scoperta di uno dei più riposti segreti dei grandi gourmet internazionali

Le altre uova: tante e saporite

Da quelle di quaglia a quelle di pernice, tacchina e anatra. Ma l'unico rivale credibile dell'imbattibile uovo di gallina abita... in fondo al mare

Prima l'uovo o la gallina? D'accordo, forse questa è la domanda sbagliata. Ma non solo per i soliti motivi... Il fatto è che, a voler essere rigorosi, non c'è "l'uovo", ma le uova; e soprattutto non c'è soltanto la gallina. È incontrovertibile, certo, che il tipo d'uovo (e di sapore e d'aspetto) che rimane re sulle tavole del mondo è quello a noi italiani più familiare: l'uovo sfornato dalla classica, simpatica gallinella delle vecchie illustrazioni dei sussidiari. Per i gourmet, però, e per la variegatissima enciclopedia delle abitudini gastronomiche mondiali, le uova sono molte, molte di più.

Un classico, che parecchi di noi hanno avuto forse modo di gustare, è il piccolo delicato uovo di quaglia. Fanno pregio per lui grazia e sapore, non troppo lontano da quello di gallina, che hanno convinto chef raffinatissimi. Va bene per eleganti antipasti e appetizer, sposa il tartufo, ma è perfetto anche "poché" nei brodi di zuppe ricercate.

L'uovo di pernice, anch'esso mignon e dai piacevoli colori esterni, è una raffinatezza anche più rara. Al Bulli di Roses, in Spagna, venerato indirizzo per buongustai giramondo, viene servito caramellato, su apposito cucchiaino d'argento, nel "creativissimo" defilé di antipasti della casa.

Non sfuggono ai cercatori di sapori, ma riportano più vicino a noi, le uova di tacchina: frittate e impasti per dolci il loro destino più abituale.

Le uova del millennio, il trionfo cinese dell'anatra

Destino simile anche per il corposo, un po' più "grasso" e colorato, ma delicato al sapore, uovo d'anatra. Gustosa la sfoglia tirata usandolo per l'impasto, gustoso in tutte le preparazioni canoniche. Eccelso poi, secondo gli amatori, impiegato nei due modi che ne fanno in Cina un "autoctono" monumento: le "uova al sale" e le "uova del millennio", giuste per festeggiare il dopo-Duemila.

Le prime si preparano coprendole a filo di acqua abbondantemente salata con sale grigio, precedentemente bollita e poi fatta freddare; e devono restare in un recipiente di terraglia ermeticamente chiuso, al fresco e al buio, per 10 giorni. Al termine, oltreché saporito, l'uovo dovrebbe avere un tuorlo più colorito e scuro, e comunque sodo, intatto (se così non fosse l'uovo non va mangiato!) e albume "nebuloso" e filante. Va lavato accuratamente in acqua corrente per 20 minuti e servito poi, in quarti, con riso bianco lessato. In Oriente e nei negozi di cibo orientale, le "salted eggs" sono reperibili già pronte.

Per le "millennio" la preparazione dura ben cento giorni. E prevede che le uova li trascorrono in un recipiente colmo di terriccio da giardino, dopo essere state delicatamente "foderate" all'esterno con una mistura (una sorta di "argilla") fatta con tè nero forte, sale, ceneri di pino e semplice cenere di carbonella. Le uova così "vestite" vanno poggiate nel recipiente, ricoperte con altro terriccio e tenute al buio e al fresco per, appunto, 100 giorni. Andranno poi lavate con delicatezza, e se ben

riuscite avranno un colore tra il grigio e l'ambra, la consistenza del bianco quasi gelatinosa, il tuorlo denso con sfumature grigie. Delizioso, dicono gli intenditori, servito a spicchi, con fettine sottili di scalogno dolce e una salsa fatta con aceto delicato, salsa di soia, "vino di riso" e poco zenzero tritato finissimo.

Papera, tacchina e anatra sono il primo amore - oltre che dei cantonesi e pechinesi - anche di Ready Egg, Label belga-olandese specialista in piatti pronti a base d'uovo, e il cui cavallo di battaglia sono appunto le omelette pronte a base delle "altre" uova.

A ben vedere, però, e malgrado l'indubbio successo delle uova alternative, il solo rivale credibile, a tavola, dell'imbattibile gallina e delle sue uova arriva... dal fondo del mare. Le uova di pesce - quelle di storione innanzitutto (il caviale, insomma), ma anche quelle di muggine o tonno (la bottarga) - sono probabilmente la sola altra sirena che vanta, nei confronti del gourmet, un fascino altrettanto irresistibile.

PRODOTTI AVICOLI

Magra, saporita e nutriente

La faraona: storia di un successo annunciato

Già apprezzatissima nelle mense aristocratiche del Settecento, la carne di questo volatile si rivela oggi la più moderna per stile anche nella ristorazione di tendenza, grazie alla propria bontà e all'ottimo rapporto fra qualità e prezzo

Parlando di prodotti avicoli, ecco una vera e propria sorpresa: la faraona. Magra e ricca di proteine, è una delle carni bianche più saporite e nutrienti, adatta all'alimentazione moderna e ad ogni tipo di regime salutare ed ipocalorico. La sua carne, essendo di colorazione un po' scura, richiede una leggera frollatura ma è particolarmente indicata per diversi tipi di preparazione, adattandosi molto facilmente a una cottura priva di grassi.

Sebbene ancora non troppo popolare sulle tavole degli italiani, la faraona, già molto apprezzata sulle mense aristocratiche della corte francese e nell'haute cuisine post Rivoluzione in cui veniva magistralmente interpretata da chef del calibro di Veyron, Roux, Meot, si rivela oggi la più moderna per stile anche nella ristorazione di tendenza. Ciò è dovuto, oltre ovviamente alla piacevolezza delle sue carni, anche al buonissimo rapporto qualità-prezzo e alla duttilità dei produttori: sono loro a portare con puntualità e regolarità assoluta, garantendo sempre un'eccellente qualità, direttamente nella cucina del ristorante, gli uccelli semipreparati o già divisi nelle singole parti, aiutandosi per la perfetta preservazione di sapori e umori anche con il confezionamento sottovuoto.

La faraona, facile da preparare, versatile, amabile a tavola sia per chi gradisce anche la cacciagione sia per quanti difficilmente tradiscono il classico pollo, è oggi presente in quasi tutti i ricettari degli chef che contano. Una citazione per tutte? La faraona alle rape novelle firmata dal genio svizzero di Freddy Girardet, uno degli ultimi capolavori di una luminosa carriera. Mentre Marco Pierre White, il "cuoco bello" che da qualche anno sta incantando Londra (signore in testa), la prepara in casseruola accompagnata da tagliatelle ai porri e tartufi neri e salsa al timo.

INTERNET

Navigando sul web

Il pollo viaggia anche on-line

La “madre di tutte le reti” è diventata una ricchissima fonte di informazioni e curiosità sui prodotti avicoli. Ecco una breve ma ragionata guida “off-line” ai siti più importanti

Il pollo è sbarcato su Internet. O, per meglio dire, la “madre di tutte le reti” è oggi una fonte inesauribile di informazioni, curiosità e domande su un alimento che, davvero, riesce a mettere d'accordo il mondo a tavola. Basta cliccare su un qualunque motore di ricerca italiano o internazionale e digitare, ad esempio, la parola chiave “pollo”, per andare a scoprire non tutto ma di tutto sulla storia, i valori nutrizionali, i metodi di allevamento e le ricette tipiche di ogni cucina, in un excursus storico che va dal Medioevo all'età moderna.

Per “scoprire” la storia del pollo, vecchia di milioni di anni, la tappa di partenza non può essere altro che www.cronologia.it, sito completissimo che raccoglie tutte le informazioni sull'origine, la genetica e l'evoluzione del pollo e delle sue razze attraverso i secoli.

Fra i siti più completi su pollo e affini ci sono i due realizzati dall'UNA: www.unionenazionaleavicoltura.it e www.pianetapollo.com. Il primo, sito istituzionale dei produttori italiani di carni avicole e uova, comprende: una parte generale, con informazioni sull'Unione, dati economici di settore e un link al sito dell'Avec, organizzazione europea dei produttori di carni avicole; una parte di servizio, con accesso riservato ai soci. Il secondo sito sviluppa, in maniera esaustiva e di facile consultazione, tutti gli argomenti relativi alla produzione e all'allevamento, all'igiene e alla sicurezza in tema di “pollo & C.” made in Italy. In esso, inoltre, si trovano le risposte alle domande più diffuse (le cosiddette “FAQ”, ossia “Frequently Asked Questions”) provenienti dai consumatori. Completano il sito le informazioni sui valori nutrizionali del pollo e delle altre carni bianche e una selezione di ricette internazionali.

Su www.pianetapollo.com sono reperibili anche i link con siti internazionali contenenti informazioni sul ruolo - e l'importanza - di carni avicole e uova nell'alimentazione, esaminandone, fra l'altro, valori nutrizionali e apporti calorici. Ecco alcuni degli indirizzi più importanti:

ANNUAL REVIEW OF NUTRITION

<http://www.annurev.org/series/nutrition/nutrition.htm>

ANSISA

<http://www.sameint.it/ansisa/>

ASK THE DIETITIAN

<http://www.dietitian.com/>

BRITISH FOOD JOURNAL: JOURNAL HOMEPAGE

<http://www.mcb.co.uk/liblink/bfj/jourhome.htm>

CENTRO DOCUMENTAZIONE SCIENTIFICA OBESITÀ

<http://www.sameint.it/cds>

DIREZIONE GENERALE XXIV DELLA COMMISSIONE EUROPEA

<http://europa.eu.int/comm/dg24>

EUROPEAN FOOD INFORMATION COUNCIL

<http://www.eufic.org>

INRAN - ISTITUTO NAZIONALE di ricerca

per gli alimenti e la NUTRIZIONE

<http://inn.ingrm.it/>

INTERNATIONAL FOOD INFORMATION COUNCIL

<http://ificinfo.health.org/>

IPL READY REFERENCE COLLECTION: NUTRITION AND DIET

<http://ipl.sils.umich.edu/ref/RR/static/hea6500.html>

ISTITUTO SCIENZE ALIMENTAZIONE
<http://hpced.area.na.cnr.it/-isa/>

JOURNAL OF NUTRITION
<http://nutrition.org>

MINISTERO DELLA SANITÀ
DIPARTIMENTO ALIMENTI E NUTRIZIONE
<http://www.sanita.it/alimvet>

Infine, per le ricette e curiosità gastronomiche basta cliccare su www.cookaround.com: si troveranno le più disparate ricette sul pollo nella storia. Un esempio fra tanti, il raffinatissimo “pollo saltato alla Castigliana”, ideato dal francese M. Antonin Careme alla fine del Settecento. Per i neofiti della cucina, invece, sarà davvero molto utile - oltre che divertente - consultare il sito www.scuoladicucina.it: vi si troveranno tutti i segreti su come interpretare, culinarmente parlando, polli, tacchini e uova.

SOCIETÀ

Elaborati e trasformati di pollo e tacchino

Quando l'innovazione diventa un "must"

Mutati stili di vita, cambiamenti sociali e nuove tendenze nei consumi chiamano i produttori a diversificare le proprie proposte gastronomiche. Con quali risultati per l'economia della produzione e dei consumi?

Pratici ma non scontati, semplici ma gustosi, rapidi ma raffinati, per un consumatore moderno votato al risparmio di tempo e attento al servizio: gli elaborati e trasformati avicoli risultano essere gli unici prodotti che mantengono tassi di crescita molto elevati nonostante gli effetti negativi sul comparto determinati dagli eventi sfavorevoli indiretti (caso mucca pazza) e diretti (diossina, influenza aviaria) degli ultimi anni. Tra i principali fattori di successo di questi alimenti, l'incremento della penetrazione nelle famiglie (arrivata al 50%) e delle quantità medie acquistate, ma, più ancora, due aspetti: l'elevato contenuto di servizio e l'alto livello d'innovazione dei prodotti, che consentono una forte diversificazione dell'offerta e una conseguente segmentazione dei singoli target.

Il target si fa "single"

4 milioni e 900 mila: secondo l'Istat il 22,8% delle famiglie italiane è composto da una sola persona, una cifra che comprende tanto coloro che rifuggono dal matrimonio quanto gli ultrasessantenni che vivono da soli. Senza contare gli scapoli o le nubili che abitano ancora con mamma e papà e i separati o divorziati. Questa la nuova categoria di pubblico che ormai nessuna azienda può più fare a meno di considerare, se vuol continuare a stare sul mercato. In una parola, i single. Anche perché, con il loro ascendente e l'elevata propensione al consumo (si tratta soprattutto di persone di ceto medio-alto, economicamente agiate, con un buon livello d'istruzione e uno spiccato senso dell'individualismo), sono in grado di dettare mode, consumi, gusti e tendenze che il mercato non può ignorare.

A fianco di questi, un altro target si fa sempre più ampio e significativo, specie in riferimento al consumo di alimenti: le donne con un'attività extradomestica. Entrambe queste categorie di consumatori apprezzano alimenti ad elevato servizio e spesso preferiscono le confezioni monoporzione: più comode sia per chi è da solo, ma anche per chi è in famiglia e vuol accontentare i gusti di tutti.

I prodotti che trainano il mercato

Rispetto a qualche anno fa, parlando di elaborati e trasformati non si intendono più soltanto i classici spiedini e cordon bleu. Le novità sono tante, e ciò ha - fra l'altro - consentito di rivitalizzare un mercato che in realtà mostrava molti segni di maturità: negli ultimi dieci anni i consumi di carni fresche sono rimasti sostanzialmente stabili e, anzi, a seguito degli ultimi episodi, hanno subito forti, se pur momentanee, penalizzazioni.

Nonostante ciò, gli elaborati crudi e cotti costituiscono ancora oggi un segmento trainante, in crescita costante. Tale crescita si ripercuote principalmente sul settore avicolo, che è stato il primo comparto ad investire sull'innovazione, affermandosi velocemente nell'area dei trasformati fino a coprire, attualmente, il 90% del mercato complessivo dei prodotti elaborati crudi. Alcuni dati.

Dal 1986 ad oggi, la vendita di elaborati è aumentata in media del 22% all'anno rispetto al prodotto fresco: in pratica, il lieve incremento registrato dal mercato avicolo generale è dipeso esclusivamente da questa categoria di prodotti. Nel 2000, su un totale di oltre un milione di tonnellate di carni avicole prodotte in Italia, quasi il 16%, pari a 150.000 tonnellate, apparteneva agli elaborati e trasformati di pollo e tacchino, considerando in questo gruppo tutte le possibili tipologie: dal pollo ripieno e arricchito con aromi e contorni, ai cosiddetti prodotti di terza generazione (elaborati crudi, come involtini, spiedini e rollé), quarta (elaborati cotti, panati, farciti, ecc.) e quinta (soprattutto wurstel e piatti pronti completi di contorno).

Secondo gli ultimi dati dell'AC Nielsen, nell'anno luglio 1999-giugno 2000 gli elaborati di carne fresca (di cui, come già detto, quelli avicoli rappresentano ben il 90%) sono aumentati del 22% in volume e del 23% in valore. Il trend di crescita più significativo si registra nell'area del Centro-Sud e isole, parallelamente al diffondersi della distribuzione moderna: in questa zona si sono rilevati incrementi annui di vendite che hanno anche superato il 75% in volume e valore.

Più in generale, in base alla suddivisione per canali di vendita, si sono riscontrati un +12% in volume nella grande distribuzione, un +39% nella distribuzione organizzata, un +74% nel libero esercizio e un +59% nei negozi con vendita assistita.

L'innovazione, un vero "plus"

Ormai non ci si stupisce più nel vedere hamburger e spiedini, salsicce di pollo e tacchino, piuttosto che cotolette agli spinaci o cordon bleu, o arrotolati, nei banchi frigo delle macellerie e dei supermercati. Eppure, spesso ci si ritrova

fermi davanti a questi spazi, incuriositi da così tante novità: dalle ultime fettine macinate in diverse varianti di gusto alle nuove salsicce dal sapore “robusto” destinate alla cottura alla griglia, agli hamburger di tacchino ripieni di scamorza e funghi o ricotta e spinaci, fino alle tagliate con carciofi, agli arrosti da gustarsi freddi o caldi, ai bastoncini al forno ideali per le insalate. E poi, ancora: involtini e porzioni di tacchino piccante Tex-Mex, con verdure e ortaggi misti; cotolette per bambini proposte a forma di dinosauro; tacchino cotto al forno con le erbe...

Una vasta gamma di varietà, in continua evoluzione, che consente al settore di offrire prodotti sempre più appetibili e competitivi, dal punto di vista nutrizionale e, al tempo stesso, economico.

L'incremento della domanda è tale da lasciar intravedere orizzonti in rapida evoluzione che porteranno le aziende a sviluppare produzioni sempre più di nicchia, capaci di soddisfare le molteplici esigenze del consumatore moderno. Il tutto ribadendo quelli che, da sempre, sono i plus delle carni avicole italiane: salubrità e sicurezza, innovazione e tradizione, gusto e servizio. Insomma, qualità.

Otto ragioni per preferire i prodotti agricoli elaborati e trasformati

- 1 Severo controllo di filiera
- 2 Elevato contenuto di servizio
- 3 Alto livello di innovazione
- 4 Forte diversificazione dell'offerta
- 5 Capacità di soddisfare esigenze specifiche
- 6 Elevata efficienza logistica e distributiva
- 7 Crescente gradimento da parte delle famiglie
- 8 Forte capacità di comunicazione verso i consumatori

ECONOMIA

Un anno difficile, ma non negativo

Rita Pasquarelli
Direttore Generale dell' UNA

L'influenza aviare ha comportato danni diretti e indiretti pari a molte centinaia di miliardi. Eppure, tutti gli attori della filiera avicola si sono rimboccati le maniche ed hanno ricominciato ad operare. Lo sviluppo e la ripresa, lunghi, complessi e costosi, hanno quasi del tutto controbilanciato il calo della produzione. Inoltre, la drastica riduzione delle esportazioni ha concorso ad evitare una recessione dei consumi di dimensioni significative

I dati economici

Il 2000 è stato un anno difficile ma, nonostante le gravissime vicissitudini che l'hanno colpito dalla metà di dicembre 1999 e fino ad aprile 2000, il settore avicolo italiano è riuscito a tenere il passo ed a mantenere la propria posizione pur senza poter beneficiare di quei supporti economici - nazionali e comunitari - che ad altri comparti zootecnici sono sempre stati concessi, ed all'avicoltura invece negati.

L'influenza aviare (totalmente innocua per l'uomo), che ha colpito gli allevamenti delle nove province della Lombardia e del Veneto a maggiore vocazione avicola, ha provocato la morte o l'abbattimento - unici danni rimborsati dallo Stato perché previsto dalle leggi nazionali e comunitarie - di 13.733.000 capi (di cui 8.119.000 galline ovaiole e 2.693.000 tacchini da carne) oltre che 765 miliardi di lire di danni indiretti (rimasti tutti a carico del settore) dovuti a:

- uova da cova e pulcini eliminati a causa del fermo sanitario degli allevamenti e delle altre misure di polizia veterinaria; perdita di produzione di uova da cova dovuta alla macellazione anticipata dei riproduttori a causa del fermo sanitario degli allevamenti da ingrasso; perdita di produzione di uova da cova e da consumo dovuta alla macellazione di pollastre non trasferibili negli allevamenti di deposizione a causa del fermo sanitario; perdita di carne dovuta alla macellazione anticipata di pollame da ingrasso a causa dei provvedimenti sanitari e dell'obbligo di depopolamento delle zone;
- costi fissi non assorbibili negli allevamenti, negli incubatoi, nei macelli, negli impianti di lavorazione delle carni, nei centri imballo uova e nei laboratori di trasformazione delle uova per quattro mesi di fermo sanitario e nella fase di riavvio produttivo;
- perdita di reddito degli allevatori verificatasi nel periodo di fermo sanitario e per il periodo di riavvio produttivo.

Ciò nonostante, con vero spirito imprenditoriale e con l'orgoglio e l'ostinazione di un settore che si è sempre sostenuto da solo, tutti gli attori della filiera avicola colpita direttamente o indirettamente dalla grave situazione sanitaria degli allevamenti, si sono rimboccati le maniche ed hanno ricominciato ad operare. Il processo di sviluppo e di ripresa (lungo, complesso, costoso) è riuscito a controbilanciare quasi appieno il calo della produzione. La drastica riduzione delle esportazioni ha concorso poi ad evitare una recessione dei consumi di dimensioni significative.

Dall'analisi dei principali risultati macroeconomici conseguiti dall'avicoltura nel corso dell'anno 2000 si evidenzia che:

- il PLV del settore, a valori correnti, è cresciuto dell'11% rispetto al 1999 raggiungendo i 5.750 miliardi di lire e rappresentando il 20,9% dell'intero settore zootecnico ed il 7,2% dell'agricoltura nazionale;
- il fatturato del settore si è collocato a 8.800 miliardi di lire (+7,3% rispetto all'anno precedente) di cui 6.500 miliardi attribuibili al comparto carni e 2.300 miliardi al comparto uova.

Sul fronte dei prezzi il 2000 si è concluso positivamente. A causa della scarsità dell'offerta verificatasi nella prima parte dell'anno, le quotazioni hanno registrato dei forti aumenti, specie in rapporto ai minimi storici toccati nel 1999 a causa della crisi provocata dalla vicenda belga della "diossina".

Il prezzo aggregato mostra quindi un aumento, rispetto al 1999, del 27,7% anche se l'incremento di redditività è stato in parte assorbito dall'aumento dei costi delle materie prime cerealicole e della soia e dal vertiginoso incremento dei costi sanitari per l'innalzamento di barriere sanitarie negli allevamenti atte ad impedire che l'influenza aviare si diffondesse nelle altre regioni italiane (+8,4% nel totale, rispetto al 1999).

I singoli comparti hanno registrato, nel totale dell'anno, gli aumenti dei prezzi e dei costi indicati nella tabella in basso a sinistra.

A grandi linee, si può osservare come la crisi sanitaria che ha colpito gli allevamenti abbia prodotto, nel complesso, effetti relativamente modesti:

- la produzione nazionale di carni avicole è diminuita dell'11%, passando da 1.176.900 tonn. a 1.048.000 tonn.; le esportazioni (proiezioni per l'intero anno) sono scese da 105.000 a 70.000 tonn.; gli acquisti dall'estero sono passati da 27.000 a 82.000 tonn.; il consumo è calato del 2,3%;
- la produzione nazionale di uova si è ridotta del 14%; sono state acquistate dall'estero (proiezioni per l'intero anno) uova fresche e pastorizzate in numero equivalente a 1 miliardo e 800 milioni (nel 1999: 370 milioni di pezzi); le nostre esportazioni di uova pastorizzate sono scese del 43%; il consumo è calato dell'1,8%.

POLLO (£/kg vivo)	1998	1999	2000	2000/1999 +/-%
Prezzo alla produzione	1.597	1.524	1.906	+25,1
Costo di produzione	1.685	1.636	1.756	+ 7,3
D % +/- prezzo/costo	-5,2	-6,8	+8,5	
TACCHINO (£/kg vivo)	1998	1999	2000	2000/1999 +/-%
Prezzo alla produzione	1.808	1.973	2.590	+31,3
Costo di produzione	1.982	2.005	2.205	+10,0
D % +/- prezzo/costo	-8,8	-1,6	+17,5	
FARAONA (£/kg vivo)	1998	1999	2000	2000/1999 +/-%
Prezzo alla produzione	3.005	3.380	4.160	+23,1
Costo di produzione	3.000	2.962	3.238	+9,3
D % +/- prezzo/costo	-0,2	+14,1	+28,5	
UOVO (£/cd)	1998	1999	2000	2000/1999 +/-%
Prezzo alla produzione	125,1	114,2	148,7	+30,2
Costo di produzione	105,6	105,3	114,9	+9,1
D % +/- prezzo/costo	+18,5	+8,5	+29,4	

Fonti - per i prezzi: ISMEA, per i costi: UNA

Le carni avicole

La produzione nazionale di carni di pollame nell'anno 2000 è risultata pari a 1.048.000 tonnellate (-11% rispetto al 1999); il consumo totale si è collocato a 1.060.000 tonnellate (-2,3%), pari a 18,48 Kg per abitante.

In particolare sono state prodotte (fra parentesi le differenze percentuali rispetto al 1999):

- 629.600 tonn. di carne di pollo (-6,2 %);
- 76.800 tonn. di carne di gallina (-11,1 %);
- 266.100 tonn. di carne di tacchino (-22,4 %);
- 75.500 tonn. di carne delle altre specie avicole allevate (-0,9 %).

I dati disponibili sul commercio con l'estero mostrano per l'intero anno 2000 (elaborazione su dati ISTAT) un saldo passivo di 9.000 tonn. (nel 1999: saldo attivo di 74.100 tonn.). Un esame più dettagliato, riferito al periodo gennaio/novembre (ultimi dati disponibili), evidenzia i seguenti risultati:

- carne di pollo: ne sono state importate 37.990 tonn., di cui 9.398 di petti di pollo e 23.533 di polli interi. Il flusso di esportazione ha riguardato 30.284 di cui 12.164 di polli interi, 7.292 di petti, 5.472 di cosce, 2.210 di ali.
- carne di tacchino: l'importazione è risultata pari a 33.526 tonn. di cui 12.505 di fesa e 3.669 di carni preparate. L'esportazione di carne di tacchino si è assestata a 33.043 tonn. di cui 2.330 di tacchini interi, 8.070 di cosce, 13.795 di fesa, 4.682 di ali e 1.922 di carni preparate.

Passando all'esame dei dati relativi al consumo delle carni avicole, si rileva che le quantità totali avviate al consumo nel 2000 sono risultate pari a 1.060.000 tonn. (-2,3% rispetto al 1999).

Il consumo pro-capite è quindi sceso a Kg 18,48 (rispetto ai 18,99 nel 1999) così ripartiti (fra parentesi, i dati 1999):

- Kg 11,13 di carne di pollo (11,01);
- Kg 1,34 di carne di gallina (1,51);
- Kg 4,63 di carne di tacchino (5,07);
- Kg 1,38 di carne di altre specie avicole allevate (1,40).

Le uova da consumo

Nel 2000 sono state prodotte in Italia 10 miliardi e 890 milioni di uova contro i 12 miliardi e 660 milioni del 1999 (-14%). Il saldo import-export di uova e prodotti d'uovo è aumentato fortemente per sopperire al calo della produzione interna.

I dati del commercio con l'estero relativi alle uova fresche e pastorizzate forniti dall'ISTAT per gli anni 1999 e 2000 differiscono fortemente da quelli raccolti dall'UNA direttamente dagli operatori economici del comparto. Dall'analisi effettuata sui dati 1999 che l'ISTAT ha elaborato con notevole ritardo, si ritiene che a quell'anno siano state attribuite quantità di uova ed ovoprodotti importate invece nei primi mesi del 2000.

Le statistiche UNA del 2000 tengono pertanto conto dei dati del commercio con l'estero revisionati e rielaborati sulla base delle informazioni fornite dagli operatori economici. Queste offrono i seguenti risultati:

- nel 2000 sono state introdotte in Italia un miliardo e 200 milioni di uova in guscio, il cui acquisto dall'estero è stato necessario per sopperire al calo di produzione nazionale causato dall'influenza aviaria, oltre che 11.000 tonnellate di uova pastorizzate (nel 1999 erano state importati 125 milioni di uova e 4.370 tonn. di ovoprodotti);
- nello stesso periodo (si tratta sempre di proiezioni per l'intero anno) sono state esportate 7 milioni di uova in guscio e 4.000 tonn. di uova pastorizzate (nel 1999: 25 milioni di uova e 6.500 tonn. di ovoprodotti).

Il consumo totale di uova si è assestato perciò a 12 miliardi e 570 milioni di uova contro i 12 miliardi e 800 milioni del 1999 (-1,8%).

Nell'anno 2000 ogni italiano ha consumato 219 uova. Le famiglie ne hanno acquistata la quota maggioritaria: il 64%, pari a 140 uova medie per persona. E ciò ad ulteriore conferma di quanto gli italiani apprezzino questo alimento che ha un elevatissimo valore biologico, si presta alle più diverse preparazioni gastronomiche ed è alla portata di tutte le tasche. L'industria, l'artigianato e le collettività, da parte loro, hanno assorbito 4 miliardi e 540 milioni di uova (36% delle quantità disponibili) di cui il 74% sotto forma di uova pastorizzate ed il 26% come uova in guscio.

