

## **Più spazio, ma non per la ragione**

Che cosa si aspetta ancora? E' quanto si chiedono, con sempre maggiore ansia, i produttori italiani di uova da consumo ed ovoprodotti di fronte all'incomprensibile ritardo con cui il Governo italiano dovrebbe far propria, attraverso un decreto legislativo di recepimento, la direttiva 1999/74/CE del Consiglio, che fissa le norme minime per la protezione delle galline ovaiole. Tale recepimento sarebbe dovuto entrare in vigore a partire dal 1° gennaio 2003, ma ancora (e siamo a giugno) nulla è accaduto. In realtà la domanda è, per chi la pone e per gli addetti ai lavori, retorica. Se il Governo aspetta ancora, lo fa perché c'è una lobby di animalisti e ambientalisti alla quale lo schema di decreto legislativo di recepimento già approvato dalla Conferenza Stato-Regioni, dalla Camera e dal Senato, non piace affatto in quanto sarebbe troppo poco sollecito verso il benessere degli animali. In particolare, ambientalisti e animalisti chiedono di anticipare al gennaio 2007 l'eliminazione delle batterie per le galline ovaiole prevista per l'inizio del 2012, dopo un periodo di transizione che vedrà progressivamente ampliarsi lo spazio a disposizione di ciascun animale.

Ora, che siano i produttori italiani di uova a doversi trasformare in sollecitatori, per così dire, di un provvedimento verso il quale non hanno mai nascosto la propria opposizione, è uno dei tanti paradossi dell'economia italiana di questi tempi. Più volte essi hanno spiegato che il sistema di allevamento in batteria è stato introdotto in tutto il mondo per una serie di esigenze di tipo sanitario, economico e ambientale. Che, nell'adottare la direttiva 99/74/CE, il Consiglio dei Ministri dell'UE ha tenuto conto più delle richieste degli ambientalisti che delle informazioni scientifiche disponibili. E che l'abolizione del sistema delle batterie aumenta notevolmente il rischio di malattie delle galline, con grave pregiudizio della qualità igienico-sanitaria dell'uovo e conseguenti ripercussioni possibili sulla salute del consumatore.

Gli stessi produttori hanno, poi, fatto presente che solo la Svizzera ed i Paesi dell'UE hanno adottato norme relative al benessere delle galline allevate in batteria, mentre il restante 88% (!) della produzione mondiale di uova non è soggetto a tali vincoli. Con il risultato che, stanti gli accordi che regolano il commercio internazionale, sarà impossibile proibire le importazioni da Paesi che applicano criteri meno severi di quelli comunitari. E una cosa è certa: gli standard europei faranno salire i costi di produzione riducendo ulteriormente la competitività del comparto nazionale, con gravi conseguenze sui redditi agricoli e sull'indotto, sull'occupazione (con la perdita di lavoro per almeno 27 mila persone), sulla bilancia commerciale del Paese, ecc.

Tutte polemiche, si potrebbe però obiettare, che appartengono al passato. Solo che il presente, ossia il famoso recepimento, non è ancora arrivato e il futuro, se fossero accolte le richieste di animalisti e ambientalisti, sarebbe ancora più fosco di quanto già si presenta. I produttori italiani, infatti, hanno calcolato che cosa accadrà qualora il Governo decida di anticipare di 5 anni (ma anche di un periodo minore) l'eliminazione delle attuali batterie: la produzione nazionale di uova si ridurrà a meno di 5 miliardi di uova (contro gli attuali 13) poiché in Italia è pressoché impossibile ottenere nuove concessioni edilizie per costruire nuovi allevamenti, ammesso che qualche allevatore abbia i soldi per farlo; i costi di produzione italiani saliranno del 40% rispetto a quelli degli altri Paesi dell'UE che, invece, fino al 2012 potranno continuare ad utilizzare le vecchie gabbie; si verificheranno, aggravate, tutte le conseguenze già illustrate in termini di perdita di reddito e occupazione.

E, soprattutto, i consumatori saranno messi di fronte a una comunque scomoda alternativa: o continuare a pagare di più, dato l'aumento dei costi di produzione, per avere lo stesso uovo di prima (dal punto di vista nutrizionale e organolettico non c'è la minima differenza fra l'uovo prodotto in batteria e non) oppure, per continuare a spendere la stessa cifra di oggi, 'ripiegare' sulle uova 'extra-UE' che non hanno, in nessun modo, le stesse garanzie di qualità e di igiene di quelle europee e, in particolare, italiane.

Insomma un danno certo a fronte di un beneficio del tutto ipotetico, e comunque per nulla provato scientificamente, per gli animali. Forse le galline ovaiole avranno a disposizione, come qualcuno ha scritto con involontario (?) umorismo, 'gabbie a cinque stelle'. Sicuramente avranno più spazio. Rimane da capire - ma anche questa è una domanda retorica - quanto ne sia rimasto, di spazio, alla ragione, e alle ragioni, di tutti gli altri.

R.P.

## Dopo il rosso, arriva il rosa?

*Rita Pasquarelli*

*Direttore generale dell'UNA*

Per il secondo anno consecutivo, nel 2002 l'avicoltura italiana ha chiuso i conti in perdita (oltre 300 milioni di euro); ma la seconda parte del 2003 lascia intravedere qualche segno di schiarita, almeno per polli e tacchini

l Nel 2002 le produzioni di carni avicole e di uova sono calate rispettivamente del 2,3% e dello 0,8% rispetto al 2001; è ulteriormente diminuito l'acquisto di prodotti concorrenti (-36% per le carni e stazionarietà per le uova), mentre l'esportazione di pollame è cresciuta del 18% e quella di uova del 10%. I consumi di carni di pollame — dopo il 'picco BSE' verificatosi nel 2001 (+11%) — si sono consolidati, segnando un calo del 6,4% rispetto al 2001 ma un aumento del 4% rispetto all'anno 2000. Anche i consumi di uova hanno seguito lo stesso andamento delle carni: -0,9% rispetto al 2001 ma +2,3% rispetto al 2000.

Ciò nonostante, i prezzi hanno registrato fortissime variazioni negative e — da settembre 2001 alla fine del 2002 (con pesanti ripercussioni anche nel primo quadrimestre dell'anno in corso) — le perdite del comparto delle carni di pollame hanno superato quota 300 milioni di euro. Solo il comparto delle uova destinate al consumo diretto ha segnato un andamento più favorevole.

### Le ragioni della crisi

Sono molti i fattori che hanno determinato la crisi del settore ed hanno contribuito a ridurre la competitività delle aziende e, di conseguenza, dei loro prodotti.

Innanzitutto la ripresa dei consumi di carni bovine, dopo la 'crisi BSE' del 2001, che si è tradotta in un graduale rilivellamento della domanda di carni di pollame con conseguenze negative sul mercato. Poi i ricarichi esasperati operati dalla distribuzione sui prezzi di vendita del pollame (rendendo questo meno interessante, dal punto di vista economico, per il consumatore), allo scopo di favorire il consumo della carne bovina. Inoltre il crollo delle quotazioni europee provocato dai concorrenti internazionali più agguerriti (Brasile e Thailandia), che hanno limitato le possibilità dell'export comunitario e italiano e, ancora di più, hanno eroso la redditività dei suoi prodotti. A tutto quanto sopra si è aggiunta l'impossibilità di contenere i costi di produzione (pur a fronte del calo del prezzo dei cereali) per gli aggravii di spesa imposti ingiustificatamente anche ai produttori avicoli per fronteggiare il rischio BSE.

### I dati economici

I prezzi hanno registrato, nel totale dell'anno, una diminuzione del 9,0% per i polli, del 16,5% per i tacchini e del 13,4% per le faraone. Solo il comparto delle uova da consumo evidenzia una modesta lievitazione del prezzo (+1,7%). L'indice aggregato dei prezzi del comparto delle carni avicole si colloca, pertanto, a -11,5 punti percentuali rispetto alla precedente annata.

Il prodotto lordo vendibile del settore, a valori correnti, è quindi sceso globalmente nel 2002 del 10,4% (-15,0% per il pollame e nessuna variazioni per le uova).

Il contributo del settore alla formazione della PLV è risultato pari a 2.650 milioni di euro (1.750 per il pollame e 900 per le uova) contro i 2.958 milioni del 2001 (2.059 milioni per il pollame e 899 per le uova), rappresentando il 17,3% dell'intero comparto zootecnico e il 6,5% della PLV dell'agricoltura italiana. Il fatturato del settore si è poi collocato a 3.850 milioni di euro (contro i 4.600 del 2001): 2.750 per le carni avicole (3.500 nel 2001) e 1.100 per le uova (invariato).

I costi di produzione, grazie alla diminuzione dei prezzi di acquisto delle materie prime cerealicole, al sempre più accentuato processo d'integrazione della filiera produttiva e al continuo miglioramento tecnologico, controbilanciati però dall'aumento degli altri fattori di costo, si sono mantenuti sugli stessi livelli registrati nel 2001. Il differenziale medio costo/prezzo dei vari comparti si è quindi collocato a -14,7% per il pollo, -22,9% per il tacchino, -8,0% per la faraona. Per le uova, invece, si è registrato un differenziale positivo (+18,1%).

### Le carni avicole

La produzione nazionale di carni di pollame nell'anno 2002 è risultata pari a 1.219.300 tonnellate (-2,3 rispetto al 2001 e +16,3% rispetto al 2000); il consumo totale si è collocato a 1.105.900 tonnellate (-6,4% rispetto al 2001 e +4,4 rispetto al 2000), pari a 19,12 Kg per abitante (contro i 20,43 del 2001 ed i 18,38 del 2000).

In particolare sono state prodotte:

- 704.900 tonn. di carne di pollo (-0,9% rispetto al 2001);
- 87.200 tonn. di carne di gallina (-1,8%);

- 349.800 tonn. di carne di tacchino (-5,4%);
- 77.400 tonn. di carne delle altre specie avicole allevate (-1,7%).

Per quanto riguarda il commercio con l'estero (Paesi UE ed extra UE), va sottolineato che nel 2002 le quantità totali importate sono risultate in netta diminuzione. Ne sono infatti entrate 40.037 tonn. (contro le 66.626 del 2001) con un calo, quindi, del 36%. Al contrario, sono aumentate le nostre esportazioni totali, che assommano a 153.450 tonn. (contro le 129.790 tonn. del 2001), con un incremento del 18,3%. Il saldo import/export (tonn. 113.413) è quindi a netto vantaggio delle nostre produzioni, e il grado di autoapprovvigionamento del settore è risultato nel 2002 pari al 110%.

Un esame più dettagliato evidenzia i seguenti risultati.

- Carne di pollo: ne sono state importate 25.831 tonn., di cui 16.770 di petti di pollo (compresi quelli cosiddetti 'salati'), 2.624 di polli interi e 2.758 di carni preparate. Il flusso di esportazione ha riguardato 66.267 tonn., di cui 27.934 di polli interi, 12.598 di petti, 6.482 di cosce, 5.553 di ali.
- Carne di tacchino: l'importazione è risultata pari a 10.590 tonn., di cui 5.322 di fesa e 4.736 di carni cosiddette 'preparate'. L'esportazione di carne di tacchino ha raggiunto 86.848 tonn., di cui 8.205 di tacchini interi, 21.086 di cosce, 37.959 di fesa, 11.192 di ali e 2.264 di carni preparate.

Circa la concorrenza sleale operata dal Brasile e dalla Thailandia sulle produzioni europee, va sottolineato che nel 2002 sono entrate in Italia:

- 6.753 tonn. di carni brasiliane (di cui 5.603 di carni cosiddette 'salate') contro le 7.530,4 del 2001 (di cui 5.582,2 di carni 'salate'),
- 7,4 tonn. di carni thailandesi (92,0 nel 2001), per un totale di 6.760,4 tonn. che, rapportate alle quantità prodotte in Italia, rappresentano appena lo 0,55%.

Purtroppo questi quantitativi di carne, pur se modesti, sono arrivati nel nostro Paese a prezzi fortemente al di sotto (-40% circa) dei costi di produzione italiani — anche perché, per buona parte dell'anno, hanno scontato dazi ridicoli — ed hanno così contribuito al crollo dei prezzi nazionali, oltre che di quelli comunitari. Attualmente gli acquirenti di prodotto brasiliano, grazie all'applicazione di un dazio più corretto, scontano prezzi più vicini ai nostri costi di produzione, ed è quindi auspicabile che il prodotto nazionale riacquisti la propria competitività nei canali della ristorazione collettiva e della trasformazione.

Passando ai dati relativi al consumo delle carni avicole, si rileva che le quantità totali avviate al consumo nel 2002 sono risultate pari a 1.105.900 tonn. (-6,4% rispetto al 2001 e +4,4% rispetto al 2000). Per quanto riguarda il consumo per abitante, va preliminarmente sottolineato che è stata revisionata la serie dei consumi relativi alle annate precedenti, a seguito dell'ultimo censimento generale della popolazione residente in Italia effettuato dall'Istat. I dati che seguono nonché le tabelle sottostanti tengono, quindi, conto delle variazioni intervenute nella popolazione residente.

Lo scorso anno il consumo pro-capite di carne di pollame è risultato pari a Kg 19,12, così ripartiti:

- Kg 11,49 di carne di pollo (12,03 nel 2001);
- Kg 1,51 di carne di gallina (1,54);
- Kg 4,73 di carne di tacchino (5,47);
- Kg 1,39 di carne di altre specie avicole allevate (1,39).

Va sottolineato come, in sedici anni, le preferenze del consumatore abbiano fortemente modificato l'offerta delle carni di pollame. Nel 1986 il pollo veniva venduto per il 45% intero, per il 53% in parti e per il 2% sotto forma di preparazioni e prodotti trasformati; per il tacchino le cifre relative erano le seguenti: 3% di intero, 96% di parti sezionate, 1% di prodotti elaborati e trasformati. Nel 2002, secondo le stime dell'UNA, la ripartizione dei consumi di pollo è stata la seguente: 16% intero, 65% sotto forma di parti sezionate (petti, cosce, ecc.), 19% sotto forma di prodotti elaborati (pollo ripieno o completato con odori o contorni, spiedini, hamburger, salsicce, involtini, ecc.) e trasformati (wurstel, arrostiti, cotolette, polpette, ecc.). Per la carne di tacchino, i dati dell'UNA indicano: 2% di intero (in particolare in occasione delle festività natalizie), 80% di parti sezionate (fesa, cosce, sovraccosce, ossobuco, ecc.), 18% sotto forma di prodotti elaborati e trasformati (fesa arrostito, wurstel, ecc.).

Le uova da consumo

Nel 2002 sono state prodotte in Italia 12 miliardi e 797 milioni di uova contro i 12 miliardi e 901 milioni del 2001 (-0,8%). I dati disponibili sul commercio con l'estero (elaborazioni UNA su dati Istat) evidenziano un modesto saldo passivo di 115 milioni totali di uova (nel 2001: 154 milioni). Un esame più dettagliato mostra i seguenti risultati:

- nel 2002 sono state introdotte in Italia 130 milioni di uova in guscio (nel 2001 ne erano stati importati 60 milioni), oltre che 8.041 tonn. di ovoprodotti (nel 2001: 8.195) e 1.198 tonn. di albume (nel 2001: 704);

• nello stesso periodo sono stati esportati 245 milioni di uova in guscio, 7.683 tonn. di uova pastorizzate e 8.456 tonn. di albume (nel 2001: 97,7 milioni di uova, 8.806 tonn. di ovoprodotti e 7.330 tonn. di albume).

Il consumo totale di uova è quindi risultato pari a 12 miliardi 912 milioni di uova contro i 13 miliardi 55 milioni del 2001 (-1,1%).

Come già evidenziato per le carni di pollame, a seguito dei risultati dell'ultimo censimento generale della popolazione, è stata rivista la serie dei consumi relativi alle annate precedenti. I dati che seguono e le tabelle pubblicate in quest'articolo tengono quindi conto delle variazioni della popolazione residente.

Nel corso del 2002 ogni italiano ha consumato 223 uova (2 in meno rispetto al 2001 ma 5 in più rispetto al 2000). Le famiglie hanno acquistato la quota di uova maggioritaria: il 64%, pari a 144 uova in media per persona nel 2002. E ciò ad ulteriore conferma di quanto gli italiani apprezzino l'alimento che ha il maggior valore biologico, si presta alle più diverse preparazioni gastronomiche ed è alla portata di tutte le tasche. L'industria, l'artigianato e la collettività, da parte loro, hanno assorbito 4 miliardi 750 milioni di uova (36% circa delle quantità disponibili), di cui il 74% sotto forma di uova pastorizzate e il 26% come uova in guscio. In totale, il consumo di uova attraverso pasta, dolci e preparazioni alimentari varie è stato di 81 uova per abitante.

Le previsioni per il 2003

Nei primi quattro mesi del 2003 la situazione dei mercati delle carni avicole è stata contrassegnata da prezzi, per i produttori, fortemente al di sotto dei costi di produzione. L'analisi dell'attuale situazione congiunturale italiana, contrassegnata da modesti surplus produttivi, oltre che l'esame dei dati previsionali disponibili, lascia tuttavia sperare in qualche schiarita per l'anno in corso.

Anche sul fronte della concorrenza estera la situazione appare favorevole. Infatti, nei primi due mesi dell'anno in corso, i quantitativi di carni brasiliane entrati nel nostro Paese si sono drasticamente ridotti: nel periodo gennaio-febbraio 2003 ne sono state importate 135,9 tonn. contro le 1.311,3 dello stesso periodo del 2002 e le 1.001,1 del 2001.

E questo, forse, rappresenta un elemento positivo per un auspicabile buon andamento della restante parte del 2003. Le statistiche mostrano poi come anche negli altri Paesi dell'Unione Europea stia migliorando il rapporto tra l'offerta e la domanda, con auspicabili effetti positivi sull'intero territorio comunitario.

Sono invece molte le preoccupazioni per il comparto delle uova. È infatti nella fase conclusiva, nel nostro Paese, l'iter di recepimento della direttiva comunitaria che impone ai produttori di dare più spazio alle galline e che provocherà numerosi effetti negativi: riduzione progressiva della produzione italiana ed europea; aumento dei costi di produzione e dei prezzi al consumatore; importazioni di uova dai Paesi extracomunitari, che a tutelare il benessere delle galline non ci pensano neppure lontanamente e che non rispettano le rigorose norme igienico-sanitarie comunitarie né, tanto meno, i parametri qualitativi italiani.

Ma su questi temi, si vedano le altre pagine della rivista.

# La posizione del nostro Governo sulle principali questioni agroalimentari

## La risposta italiana? Qualità, qualità, qualità

*Francesco Pippi*  
*Giornalista*

Secondo il sottosegretario alle Politiche Agricole e Forestali, on. Gianpaolo Dozzo, l'unico modo per far ritrovare al consumatore la fiducia verso i prodotti consiste nel fornire tutte le informazioni che egli richiede. Tanto più che l'intero settore nazionale 'ha ampiamente dimostrato di rispondere a standard ineccepibili'

1 Stando alle indagini periodiche sull'opinione pubblica eseguite dalla Commissione Europea, la sicurezza alimentare rimane la principale preoccupazione dei consumatori. A questa 'domanda di sicurezza' l'Unione Europea ha risposto, nell'ultimo decennio, mettendo a punto una vasta normativa che definisce standard e prassi di sorveglianza volti a garantire cibi il più possibile sicuri e salutaris per il consumatore.

Il risultato è che oggi esistono in Europa più di 130 mila provvedimenti sulla sicurezza alimentare (di cui 20 mila nella sola Italia). Forse troppi, visto che l'omonimo Libro Bianco, pubblicato nel gennaio 2000 a conferma della volontà dell'UE di dare maggiori garanzie ai consumatori, si è posto fra gli obiettivi principali la razionalizzazione e armonizzazione di questo complesso di norme. Il più significativo risultato di tale attività è costituito dal Regolamento Europeo sulla Sicurezza Alimentare del gennaio 2002, che istituisce l'Autorità Alimentare Europea indipendente. Tuttavia, periodicamente si ripresentano le cosiddette 'crisi alimentari'. Perché ciò accade? Dove sta l'origine del problema? In altre parole, come si garantisce la sicurezza del consumatore? Qual è la posizione, e l'attività, del Governo italiano su questa delicatissima materia?

Risponde in questa intervista l'on. Gianpaolo Dozzo, sottosegretario al Ministero delle Politiche Agricole e Forestali. 49 anni, originario della provincia di Treviso, membro del Consiglio federale della Lega Nord, deputato dal 1994, una profonda esperienza nelle tematiche agricole, Dozzo comincia con una premessa: 'Quelle che vengono definite con l'espressione di 'crisi alimentari', conseguenti alle ben note vicende della BSE, dei polli alla diossina in Belgio, nonché della purtroppo ricorrente influenza aviaria e della lingua blu (sebbene queste ultime due senza effetti, ed è bene sottolinearlo, per la salute del consumatore ma con grave danno per gli allevatori), devono, a mio avviso, essere analizzate nella loro giusta prospettiva'.

Qual è la giusta prospettiva?

Non vi è dubbio che dopo il fenomeno più macroscopico, quello della BSE, il consumatore ha manifestato non solo una maggiore attenzione alla qualità dei generi alimentari che acquista ma, oserei dire, una vera e propria 'apprensione' che si ridesta ogni qualvolta si diffonde qualsiasi notizia di malattia negli allevamenti, anche quando questa non riguarda la salute umana, comportando purtroppo ripercussioni non giustificate sui consumi.

Questa 'apprensione', come la chiama Lei, è inevitabile?

Non credo che si tratti di un problema insolubile. Ma penso che, stante questa preoccupazione di fondo del 'consumatore post-BSE', l'unico percorso vincente non può che consistere nel ridare certezze al consumatore. Questo è il solo modo attraverso cui può essere recuperata la fiducia dei consumatori e, di conseguenza, ristabilizzato il livello dei consumi dei prodotti alimentari. Il punto è come far ritrovare questa fiducia nei generi alimentari in circolazione.

E come si ritrova questa fiducia? Su quali fasi della 'catena alimentare' (agricoltura, trasformazione, distribuzione) occorre in particolare intervenire?

Non vi è dubbio che un impegno forte per il mantenimento della qualità dei prodotti alimentari dev'essere assicurato lungo tutto il percorso delle singole filiere, che va dalla produzione primaria alla trasformazione, alla distribuzione. Questo è importante per evitare che una qualche inadeguatezza, anche in uno soltanto dei passaggi lungo la filiera, determini un danno che, inevitabilmente, si ripercuoterebbe su tutti, perché andrebbe a ridestare nel consumatore la sua 'apprensione' di fondo. Pertanto oggi si dev'essere consapevoli che vi è una corresponsabilità di tutti nell'assicurare che il prodotto finale risponda alle aspettative di un consumatore molto

più esigente che in passato. Così come vi è una corresponsabilità a livello di filiera, vi è ugualmente una corresponsabilità a livello di settore o comparto, in quanto, come ben hanno dimostrato i fenomeni degli ultimi anni, bastano pochi irrisori casi per scatenare timori, incertezze e, quel che è peggio, disorientamento nei consumatori e, poi, crisi in settori fondamentalmente sani.

Come si pone l'Italia in questo quadro?

L'intero settore agroalimentare italiano ha ampiamente dimostrato di rispondere a livelli di qualità ineccepibili. Per questo non dobbiamo avere paura di dare al consumatore tutte le informazioni che richiede, sull'origine e la qualità dei nostri prodotti. L'attuazione di un adeguato sistema di tracciabilità e rintracciabilità dei prodotti, anche se può comportare costi aggiuntivi da ripartirsi sull'intera filiera, è a mio parere una grande opportunità da cogliere, che ripagherà ampiamente il nostro sistema agroalimentare in termini di competitività.

L'Italia è uno dei 15 (e dal maggio 2004 dei 25) Paesi membri dell'Unione Europea. A che punto siamo, rispetto agli altri, nel recepimento delle direttive comunitarie? E la dialettica, a volte faticosa, che s'instaura fra Stati nazionali e Governo europeo, e fra gli Stati stessi, non rischia di diventare ancora più difficile con il prossimo allargamento dell'Unione?

Com'è noto, il nostro Paese approva ogni anno la cosiddetta 'legge comunitaria' che costituisce il quadro normativo di delega al Governo per il recepimento delle direttive comunitarie mediante un apposito provvedimento legislativo. Nel settore avicolo sono attualmente in corso di recepimento la direttiva 1999/74/CE del Consiglio, che stabilisce le norme minime per la protezione delle galline ovaiole, e la direttiva 2002/4/CE della Commissione, relativa alla registrazione degli stabilimenti di allevamento di galline ovaiole. Non credo che di per sé l'allargamento renda più critici i rapporti fra il Governo nazionale e la Commissione.

Dunque tutto filerà liscio?

Il problema dell'ingresso dei Paesi dell'Europa centrale e orientale (PECO) nella UE, semmai, si pone in termini di mercato, nella misura in cui questi Paesi sono in grado di immettere nel mercato interno ingenti quantità di prodotti agroalimentari a prezzi competitivi per via del basso livello dei loro costi di produzione (primo fra tutti il costo del lavoro). In ogni caso, i produttori di questi Paesi dovranno sottostare alle normative comunitarie vigenti, che comportano delle conseguenze ben note ai nostri produttori. Un'altra questione che vorrei segnalare è la possibile delocalizzazione degli allevamenti nei Paesi PECO, che comporterebbe delle ripercussioni negative. Proprio per questo l'unico percorso che ci tutela è quello che dicevo prima: rendere nota, leggibile e certa ai consumatori la qualità e la sicurezza dei prodotti italiani, di modo che alla differenza di prezzo corrisponda una differenza qualitativa. Il tutto con un sistema di identificazione dell'origine dei prodotti.

Qual è, e in prospettiva è destinato a diventare, il rapporto fra gli Organi di Governo dell'Unione e i vari Paesi membri, specie nel settore agricolo dal momento che, oggi, esiste un mercato unico dei generi alimentari nell'Unione Europea?

Personalmente ritengo che, fermi restando i nostri impegni in qualità di Paese membro ad adempiere agli obblighi e agli indirizzi definiti in sede comunitaria, in quanto essi rappresentano il comun denominatore fra Stati con esigenze e caratteristiche diverse, pur tuttavia dobbiamo ricordarci che in nessun caso la sovranità nazionale può essere messa in discussione. Quindi, ogni qualvolta determinati indirizzi comunitari siano suscettibili di produrre un danno al nostro interesse nazionale, possiamo riservarci d'intervenire in modo adeguato (non dimentichiamo, infatti, che come strumento ultimo esiste la clausola di salvaguardia nazionale).

Ciò è già avvenuto?

Ritengo che questo Governo in molte circostanze abbia dato prova di non limitarsi ad adeguarsi supinamente alle direttive comunitarie, a differenza di molti Governi del passato. Ritengo, inoltre, che quanto più si allarga l'Unione Europea e, quindi, si accrescono le differenze di ogni tipo fra i diversi Paesi membri, tanto più emergerà con forza la necessità di tutelare i giusti interessi e la stessa identità nazionale. La storia recente ha dimostrato che non è negando o schiacciando le differenze di interesse, di esigenze e di identità, che si rafforza qualsiasi unione o accordo fra Stati.

Se l'Europa assume i contorni di un unico grande interlocutore, diventa cruciale il ruolo di garanzia dell'Unione sulla sicurezza dei generi alimentari provenienti dai Paesi terzi. Da questo punto di vista i problemi non mancano. Qual è al riguardo la posizione dell'Unione Europea e, in tale ambito, del Governo italiano?

Concordo pienamente sul fatto che la UE debba svolgere un ruolo fondamentale per garantire che i prodotti, provenienti dai Paesi terzi, immessi sul mercato comunitario rispondano pienamente a tutti i requisiti di sicurezza e salubrità imposti ai prodotti di origine interna. Sappiamo che i problemi non mancano e che non è facile dare attuazione pratica a tale principio, per via anche dei delicati equilibri che si determinano specialmente in sede di negoziati internazionali. Il settore avicolo si è trovato a fronteggiare alcuni di questi problemi in riferimento alle importazioni dal Brasile e dalla Thailandia. Inoltre non mancano situazioni che di fatto determinano forme di turbativa della concorrenza.

A che cosa si riferisce in particolare?

Il più difficile da risolvere è l'annoso problema delle anomale importazioni di carne di pollame salata dal Brasile, regolate dal Reg. CE N. 1484/95 che, nelle modalità di determinazione dei dazi doganali, crea di fatto una turbativa nel mercato interno. In varie occasioni e sotto varie forme, ci siamo fatti carico di rappresentare il problema in sede comunitaria, giungendo anche a sollevare la questione in sede di Consiglio dei ministri agricolo.

Ci sono sviluppi su questo fronte?

La materia è costantemente alla mia attenzione e, in occasione della riunione dell'ultimo Comitato Speciale Agricoltura di Bruxelles, abbiamo chiesto alla Commissione un aggiornamento su tale vicenda. La UE ha finalmente riconosciuto che le misure correttive adottate nel 2002 (peraltro dietro forte sollecitazione da parte dell'Italia), sebbene abbiano migliorato la situazione, non paiono ancora sufficienti a risolvere completamente il problema. Pertanto, i servizi doganali comunitari stanno pensando di redigere una nuova nota complementare riferita alla voce combinata 02 che ribadirà come tutte le carni di pollame congelate, salate e non, debbano essere classificate nella voce doganale appropriata (0207). Purtroppo però, malgrado i risultati ottenuti in ambito comunitario, si profila già una forte opposizione dei nostri maggiori partner commerciali in sede di negoziati internazionali.

UNAVICOLTURA è la rivista ufficiale di un comparto di grande rilievo, quantitativo e qualitativo, della zootecnia italiana. D'altra parte, Lei è originario di una regione che si trova nel cuore dell'avicoltura italiana. Che giudizio dà di questo settore? Quali sono, a Suo avviso, le sue prospettive di sviluppo?

Personalmente attribuisco una grande rilevanza al comparto avicunicolo, per il ruolo che gioca e, a mio parere, sempre più giocherà in seno alla zootecnia italiana. Proprio per questo mio convincimento, fin dal nostro insediamento al Governo, proposi al ministro di accordarmi la delega ad occuparmene in prima persona ed esso è costantemente alla mia attenzione. Il settore avicunicolo può vantare di essere uno dei comparti meglio organizzati e pressoché autosufficiente, in quanto soddisfa quasi per intero il fabbisogno interno. Esso ha anticipato già da tempo la normativa comunitaria attrezzandosi e organizzandosi in funzione di un sistema integrato di rintracciabilità. Per questi motivi sono convinto che non mancano le prospettive di ulteriore sviluppo, specie se il settore saprà autoregolarsi e vigilare al proprio interno per evitare qualsiasi cedimento rispetto all'obiettivo di vincere sul mercato grazie alla qualità e alla sicurezza dei propri prodotti.

# Le posizioni degli avicoltori italiani

## Alla ricerca delle verità perdute

Paola Canali  
Giornalista

*Rispetto del benessere degli animali, uso appropriato degli antibiotici, ricorso o meno alle biotecnologie: un viaggio nella produzione nazionale, con uno sguardo all'incognita dell'importazione dai Paesi extra-UE*

1 Nell'intervista pubblicata nelle pagine precedenti, il sottosegretario alle Politiche Agricole e Forestali, on. Gianpaolo Dozzo, ha fatto cenno all'entrata in vigore di una direttiva europea sul benessere degli animali. Di questo tema "Unavicoltura" aveva parlato nell'ultimo numero, esaminandone le ripercussioni dal punto di vista sia delle garanzie di sicurezza e qualità dei prodotti avicoli, sia dell'economia del comparto. A distanza di qualche mese lo scenario descritto non sembra modificato, semmai risulta più complesso, in quanto sono cresciuti l'attenzione e il desiderio d'informazione anche in merito ad altre questioni venute, come suol dirsi, agli onori della cronaca, quali l'uso degli antibiotici ed il ricorso alle biotecnologie, su cui tanto i consumatori quanto i produttori chiedono si faccia chiarezza.

Esaminiamole nel dettaglio.

La direttiva sul benessere delle galline ovaiole

L'iter del recepimento della direttiva europea sul benessere delle galline ovaiole, che prevede fra l'altro l'obbligo dal 1° gennaio 2004 d'indicare sulla confezione le modalità di allevamento (se a terra o "in gabbia"), è ormai giunto alla fase conclusiva.

Nel corso del dibattito sulla materia i produttori italiani di uova hanno più volte fatto presente la propria posizione, sottolineando le conseguenze più rilevanti che l'applicazione della direttiva avrebbe comportato per l'intera produzione nazionale di uova, e di riflesso per il consumatore, a fronte di un presunto maggiore benessere delle galline ovaiole:

- una forte riduzione di competitività dell'agricoltura italiana, con ripercussioni sui redditi nel settore, a seguito della riduzione del 20% della produzione;
- un aumento della disoccupazione, per il calo dell'industria italiana di ovoprodotti a causa della maggiore preferenza per quelli provenienti dall'estero, meno costosi;
- un peggioramento della bilancia commerciale, per l'aumento dell'importazione di uova da batteria da altri Paesi;
- un danno per il portafoglio del consumatore, che dovrà sopportare un aumento del prezzo delle uova italiane stimato in almeno il 20%.

L'uso degli antibiotici negli allevamenti italiani

L'utilizzo degli antibiotici in zootecnia è consentito dalla legge al fine di tutelare la salute degli animali e garantire la sicurezza dei cibi. Per assicurare il controllo, la prevenzione e il trattamento delle malattie negli allevamenti, e dunque animali più sani, cibi più sicuri e maggiore salute pubblica, è comunque fondamentale un uso responsabile di tali sostanze. Per questo la normativa prevede che per ciascun farmaco siano rispettati il dosaggio, la via di somministrazione e il "periodo di sospensione" indicati (in funzione dell'assorbimento e del metabolismo del principio attivo).

Gli antibiotici possono essere usati nell'alimentazione animale per due ragioni: principalmente per curare un animale (antibiotici ad utilizzo terapeutico) e, in secondo luogo, a scopo preventivo per offrirgli una migliore sanità e benessere. Sono, questi ultimi, gli auxinici, che modulano la flora intestinale dell'animale, ne determinano una migliore sanità e quindi una migliore crescita.

Per prevenire ed eliminare parassiti intestinali si ricorre in alcuni casi anche all'uso di coccidiostatici: sostanze che prevengono e curano la coccidiosi, un'affezione che provoca ai volatili gravi lesioni intestinali impedendone l'assorbimento degli alimenti e, quindi, la crescita e il benessere. I coccidiostatici sono utilizzati

perlopiù per le specie avicole da carne. La loro somministrazione è autorizzata nel rispetto dei tempi di sospensione prima della macellazione dell'animale, mentre per le galline ovaiole l'utilizzo è permesso solo durante il periodo di accrescimento (fino a 16 settimane di età), al fine di evitare la presenza di residui nelle uova.

Un articolato sistema di garanzie

La verifica del rispetto della normativa è assicurata su più livelli: attraverso misure di autocontrollo aziendale (servizio veterinario dell'azienda); controlli incrociati del Nucleo Antisofisticazione e della Asl cui vengono sottoposti tutti gli allevamenti (servizio veterinario ufficiale); bollino sanitario che garantisce l'idoneità al consumo. Il mancato rispetto delle indicazioni di legge prevede sanzioni amministrative e penali. Inoltre, il Piano Nazionale Residui del Ministero della Sanità prevede controlli costanti negli allevamenti e offre, attraverso tabelle pubbliche annuali, un quadro completo e aggiornato dei controlli eseguiti e dei risultati ottenuti.

Sul piano comunitario, è l'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare a svolgere un ruolo centrale nella nuova procedura di autorizzazioni degli additivi, affinché nessun prodotto che presenti un rischio potenziale per la salute umana o animale rimanga sul mercato. Inoltre, per garantire l'innocuità di queste sostanze, la Commissione Europea ha proposto che il loro utilizzo sia riesaminato ogni 4 anni e che siano fissati dei limiti massimi di residui.

I produttori avicoli italiani dichiarano un uso responsabile degli antibiotici nell'alimentazione dei nostri animali. Le aziende adottano specifici programmi di autocontrollo a garanzia di un uso prudente e mirato di queste sostanze, nel rispetto di tutte le normative europee. In particolare, l'impiego per uso terapeutico avviene sotto stretto controllo veterinario e nel rispetto dei dosaggi e dei tempi di sospensione indicati dalla normativa comunitaria. Ciò vuol dire che vengono impiegati solo gli antibiotici ammessi dalla legge, seguendo scrupolosamente le regole definite in merito a dosaggio e tempi di prescrizione.

Antibiotici: un dibattito in corso

Attualmente è in corso un dibattito sul rischio per l'uomo e per gli animali di acquisire una resistenza agli antibiotici. E sebbene l'utilizzo degli antibiotici auxinici nell'alimentazione animale abbia largamente contribuito al miglioramento della salute, si ritiene che il loro uso eccessivo e inadatto abbia favorito la proliferazione di organismi resistenti. Al fine di eliminare tale rischio e quindi di preservare l'efficacia dei farmaci in caso di necessità, la Commissione europea ha deciso di eliminare i quattro antibiotici ancora utilizzati, a scopo preventivo, per il loro effetto auxinico (ossia di miglioramento dell'assimilazione dei nutrienti e quindi dell'accrescimento dell'animale).

Va peraltro detto che, secondo il parere di esperti membri del Federa - European Federation of Animal Health, la scomparsa immediata degli antibiotici auxinici comporterebbe un serio impatto sulla salute degli animali. Esperienze condotte in Danimarca, Svezia e in altre parti d'Europa indicano come l'improvviso bando di questi antibiotici abbia determinato un incremento della mortalità e delle malattie negli animali e, al tempo stesso, abbia portato ad un aumento nella somministrazione agli animali di antibiotici per uso terapeutico.

Questi esperti propongono, quindi, che le spese e gli sforzi sostenuti per il bando dei quattro antibiotici auxinici siano piuttosto impiegati nella promozione di un loro impiego più razionale e nello studio finalizzato a meglio comprendere la complessa epidemiologia dei patogeni e dei geni resistenti.

Biotecnologie:

uno scenario in evoluzione

Il consumatore, quello italiano in particolare, negli ultimi anni ha dimostrato una forte sensibilità al tema dei cosiddetti OGM (organismi geneticamente modificati), con atteggiamenti di crescente diffidenza. Un dato confermato dall'ultima rilevazione ("Eurobarometro 58.0") resa pubblica dalla Commissione Europea il 15 marzo scorso, secondo cui l'Italia, a differenza di altri Paesi europei che mostrano un atteggiamento più favorevole, "evidenzia un largo e consistente declino del sostegno agli OGM, sia in agricoltura sia nei cibi".

Dall'altra parte, la comunità scientifica continua a sostenere che gli OGM non comportano rischi per la salute umana, come recentemente confermato da un parere dell'Organizzazione Mondiale della Sanità ("Venti domande sugli alimenti transgenici", ottobre 2002). In più, secondo il Rapporto "Le biotecnologie vegetali e le varietà OGM" della Commissione congiunta delle Accademie nazionali dei Lincei e delle Scienze, risulta provato che, indipendentemente dal tipo di mangime impiegato (OGM e non), i prodotti di origine animale non contengono OGM e sono tra loro equivalenti e indistinguibili per valore nutrizionale, chimico e microbiologico.

Malgrado ciò, per andare incontro alla posizione di sfiducia del consumatore, alle aspettative delle associazioni ambientaliste e all'evoluzione delle normative, le aziende del settore avicolo hanno introdotto linee di prodotto che escludono OGM dall'alimentazione degli animali adottando analitici sistemi di verifica che consentono di certificare l'alimento finale. Altre aziende invece, produttrici sia di carne sia di uova, non prevedono l'esclusione degli OGM relativamente ai mangimi con cui sono alimentati gli animali, ma comunque utilizzano esclusivamente OGM autorizzati dalla Comunità Europea.

La normativa europea che entrerà in vigore con l'approvazione del "Progetto di regolamento relativo agli alimenti ed ai mangimi geneticamente modificati", unanimemente riconosciuta come la più avanzata e vincolante al mondo, pur introducendo il principio di etichettatura e di tracciabilità degli OGM negli alimenti, non prevede alcun obbligo di etichettatura per i prodotti derivati da animali, come carne, latte e uova.

Tracciabilità, origine degli alimenti,  
importazioni extra-UE

Lo scorso marzo è stata presentata dalla Confederazione nazionale coltivatori diretti (Coldiretti) una proposta di legge sull'etichettatura obbligatoria dell'origine delle materie prime. L'iniziativa, che in nome del diritto del consumatore ad essere informato in questi mesi ha visto anche la raccolta di firme in piazza, parte dal presupposto che l'indicazione dell'origine delle materie prime costituisca di per sé una garanzia di sicurezza e qualità del prodotto; al tempo stesso, insinua il dubbio che la normativa UE in tema di sicurezza alimentare venga aggirata con le importazioni dai Paesi fuori dall'Unione.

L'industria alimentare italiana si è dichiarata contraria alla proposta di legge, sostenendo che la sicurezza alimentare non è garantita dall'etichettatura di origine ma dagli autocontrolli dell'impresa e dalle stringenti normative sulla produzione e sulla vigilanza.

L'UNA è favorevole all'etichettatura ma tiene a precisare che non va confusa la tracciabilità con l'etichetta d'origine: la prima è uno strumento per affrontare eventuali problemi di sicurezza alimentare, consentendo agli operatori e alle autorità preposte al controllo di seguire ogni fase della filiera "dal campo alla tavola" e, soprattutto in casi di necessità, d'isolare la partita di prodotto irregolare; la seconda è utile al consumatore solo nella misura in cui è chiara e completa, davvero informativa e funzionale alla scelta, e non complicata da leggere o piena d'indicazioni impossibili da verificare o interpretare. L'indicazione d'origine dunque va accettata e riconosciuta, ma nei limiti della normativa europea, altrimenti porrebbe degli ostacoli alla libera commercializzazione delle merci e potrebbe diminuire le nostre possibili esportative.

Inoltre, i rischi per la sicurezza derivanti dalle importazioni da Paesi extra-UE che non applicano norme rigide come quelle europee sono, in realtà, esclusi dai severi controlli previsti dalla normativa UE, in base alla quale le importazioni di prodotti da Paesi terzi devono rispondere agli stessi criteri di produzione vigenti in ambito comunitario. Non solo, secondo la normativa europea che regola l'etichettatura delle carni di pollame, quelle provenienti da Paesi terzi devono comunque riportare l'indicazione del Paese d'origine.

#### All'avanguardia nella sicurezza

La posizione del Governo italiano in proposito è, al momento, solo parzialmente esplicita. Pur considerando corretta la richiesta di etichettatura, soprattutto se volta alla valorizzazione del prodotto tipico, rimane comunque evidente la differenza del problema a seconda dei vari settori. Ciò lascia emergere la necessità d'individuare soluzioni diverse per le varie filiere.

Per il settore avicolo la problematicità è accentuata: non solo gli avicoltori italiani si sentono minacciati dall'importazione di carni e uova dall'estero, ma sono spesso chiamati in causa dai media e dalle associazioni ambientaliste a dare informazioni chiare al consumatore. Per questo, le aziende associate all'Unione Nazionale dell'Avicoltura hanno deciso di sospendere temporaneamente l'utilizzo di carni provenienti da Paesi extra-europei, almeno fino a che l'UE non faccia chiarezza. D'altro canto, l'avicoltura resta il comparto di punta per la produzione di carne in Italia, il solo in grado di soddisfare la domanda interna di carni e uova. Inoltre, guardando i dati dei primi mesi del 2003 relativi alla bilancia commerciale con l'estero (vedi pag. 10), si nota una radicale contrazione dell'importazione: se nei primi 2 mesi del 2002 si importavano 1.300 tonnellate di carni dal Brasile, tra gennaio e febbraio del 2003 ne sono state importate solo 135.

Non basta: gli avicoltori italiani, pur di tutelare la sicurezza del consumatore, hanno più volte anticipato le norme europee (ad esempio sulla rintracciabilità) distinguendosi a livello mondiale per i propri prodotti: tutti di qualità superiore, conformi alle normative vigenti, sottoposti a rigidi controlli veterinari, sia comunitari sia nazionali, che tramite la bollatura sanitaria ne attestano la piena salubrità e l'idoneità al consumo.

*Pollo e tacchino sono sempre più offerti, ed accolti, in pratiche e appetitose proposte alimentari*

## **Elaborati e trasformati: un vero “boom”**

*Lorenzo Guglielmi  
Giornalista*

*Negli ultimi sette anni la produzione è quasi raddoppiata e le aziende del settore si sono lanciate in una gara altamente competitiva, condotta a colpi di novità e di ricette sempre più curate. Positiva la risposta dei consumatori, che possono ora scegliere tra una vasta gamma di prodotti*

I Possono essere crudi, ma già pronti per essere cucinati, oppure cotti (freschi o surgelati) da portare in tavola in pochi minuti dopo un veloce passaggio in padella. Sono gli elaborati e trasformati di pollo e tacchino, una proposta alimentare che ha riscosso un sempre maggior gradimento da parte dei consumatori e che ha messo a segno negli ultimi sette anni un vero boom, con una crescita del 92%. Mentre infatti nel 1995 la produzione di elaborati era di circa 125 mila tonnellate, nel 2002 siamo passati a 240 mila tonnellate (+2,6% sull'anno precedente). Di queste, 195 mila sono di carne utilizzata per la preparazione di elaborati e trasformati cui va aggiunto il peso (il 23% circa) degli altri ingredienti che compongono questi prodotti (verdure, formaggi, prosciutto, pane per la panatura, ecc.).

Un comparto in continua crescita

Il comparto degli elaborati e trasformati di pollo e tacchino, in continua crescita fin dalla seconda metà degli anni Ottanta, quando ha cominciato a imporsi al grande pubblico, rappresenta l'elemento di maggior vivacità dell'intero mercato avicolo, stabilizzato su consumi pro capite intorno ai 20 chili all'anno. E per il futuro, se non sembrano ipotizzabili macroscopici aumenti dei consumi di pollo “tal quale”, grande spazio è previsto per i prodotti elaborati, che già oggi coprono una quota di circa il 18% del mercato complessivo.

Di queste prospettive sono convinte le aziende del settore, lanciatesi negli ultimi anni in una gara altamente competitiva condotta a colpi di novità, di proposte sempre più articolate, di ricette sempre più curate e attraenti. Una vivacità apprezzata dai consumatori, che possono ora fare le proprie scelte avendo a disposizione una gamma molto ampia di prodotti, in grado di rispondere alle esigenze dettate dallo stile di vita dei nostri giorni.

Un po' di definizioni

Con il termine “elaborati” si definiscono i prodotti freschi, ma già pronti per la cottura, abbinati con aromi e verdure: ecco allora gli spiedini, già preparati con peperoni, alloro e altri tipi di carne, che consentono di portare in tavola una bella grigliata. E poi le salsicce, gli hamburger, gli involtini profumati alla salvia con formaggio e prosciutto, il pollo alla diavola, ma anche il pollo ripieno e il rotolo di pollo e tacchino, pronti da informare.

I “trasformati” sono invece prodotti già cotti, generalmente surgelati o insaccati, ma oggi — ed è questa la principale novità — freschi. Anche in questo caso il ventaglio delle proposte è molto ampio e accattivante: affettati di pollo e tacchino; wurstel, sempre di pollo e tacchino; cotolette; “cordon bleu” (filetti di pollo panati e ripieni di speck e formaggio, o prosciutto e formaggio, o pomodoro e formaggio, ecc.). E ancora, bocconcini con spinaci, formaggio o pomodoro.

Insomma, una serie appetitosa di soluzioni offerte a chi non ha molto tempo da dedicare alla cucina, ma non vuole rinunciare alla varietà dei piatti da portare in tavola, al gusto e alla salubrità dei cibi. Non dimentichiamo, infatti, che questi prodotti, oltre ad avere un alto contenuto di servizio, si caratterizzano, come tutti gli alimenti a base di carni avicole, per la freschezza, la genuinità e la leggerezza (pochi grassi e molte proteine).

La strategia dei produttori

Vediamo come si stanno orientando le principali aziende che operano in questo comparto.

AIA, leader del settore, è impegnata da tempo nella produzione di elaborati e trasformati ed è intenzionata a continuare su questa strada. “L'obiettivo che ci poniamo a medio termine — spiega il presidente Bruno Veronesi — è di portare il peso degli elaborati sul fatturato complessivo dell'azienda ben oltre l'attuale 28%”. L'impegno dell'azienda veronese è testimoniato dal lancio, nelle scorse settimane, di una nuova linea di prodotti freschi e surgelati con il marchio “Bongust'Aia”. Particolarmente innovativi due secondi piatti già cotti ma distribuiti freschi, non surgelati. Si tratta di specialità gastronomiche (filetti di pollo alla partenopea e pollo

alla cacciatore) con una durata di 7-15 giorni, che possono essere portate in tavola dopo un veloce passaggio in padella. Novità propone AIA anche nel comparto dei surgelati, con la nuova linea di piatti pronti: petti di pollo con wudy e patate, con patate e funghi, con peperoni e zucchine, filetti di trota con patate e pomodoro, e altri.

Il settore è in forte crescita anche secondo Amadori, altra importante azienda italiana del settore. “Siamo convinti — dicono i suoi responsabili — che il trend continuerà anche in futuro. Il comparto degli elaborati è un nostro asset fondamentale in cui siamo fortemente impegnati. È chiaro però che per competere in questo settore servono tecnologie d’avanguardia, innovazione e capacità di distribuire a livello nazionale”. Amadori ha lanciato diversi prodotti, come ad esempio i bocconcini di pollo con verdure, le padellate fresche e altri ancora. “I consumatori esigono sempre nuove proposte — si osserva — e quindi bisogna ‘movimentare lo scaffale’, innovare continuamente, investire anche in comunicazione”.

Gianluigi Nicoletti, amministratore delegato della Divisione Fresco di Arena Holding, fa notare a sua volta come il comparto avicolo abbia sviluppato il cosiddetto “alto di gamma” molto prima del comparto dei suini, che sta ora recuperando terreno. La strategia da seguire, secondo Nicoletti, consiste nel puntare sull’unicità e la differenziazione dei prodotti, che devono essere proposti ai consumatori sotto l’egida di un marchio forte e sostenuti da una forte comunicazione.

## **Mangiare bene per stare bene**

*Cristiana Ciofalo  
Giornalista*

*Negli ultimi mesi numerose ricerche scientifiche hanno confermato come un'alimentazione "mediterranea", nella quale carni avicole e uova giocano un ruolo di primo piano, possa prevenire in maniera efficace l'insorgere di gravi malattie, quali quelle cardio-vascolari e oncologiche*

La salute cresce nel piatto, addirittura di 13 volte se a combinarsi sono i cibi giusti. L'alimentazione corretta, infatti, è la miglior prevenzione possibile di molte patologie, come le malattie cardio-vascolari e oncologiche. A provarlo sono numerose ricerche internazionali che, sulla scorta di quanto prescritto dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, indagano tutti i possibili benefici sulla salute derivanti dal consumo degli alimenti "giusti".

Secondo una recente indagine dell'Institute of Food Research di Norwich (Gran Bretagna), pubblicata sulla rivista "Carcinogenesis" dello scorso aprile, pollo, broccoli, salmone, insalata, uova e crescione sarebbero, se consumati insieme, una nuova arma vincente contro il cancro. Secondo i ricercatori inglesi, infatti, associare in una stessa portata alcuni di questi cibi li renderebbe fino a 13 volte più efficaci nel prevenire il tumore rispetto al consumarli da soli.

Una scoperta, questa, che potrebbe essere utile per mettere a punto speciali diete e alimenti anticancro, nelle quali uova e carni di pollo avrebbero un'importanza davvero fondamentale, in quanto molto ricche di selenio, minerale che insieme al sulforafane (composto chimico presente invece nei broccoli, insalata e crescione), già efficaci singolarmente nel prevenire il tumore, se combinati "moltiplicano" il proprio effetto benefico proteggendoci dal tumore.

Nella prevenzione delle malattie cardio-circolatorie, invece, da tempo si è scoperto il ruolo importante degli Omega 3 nella difesa del cuore e della vitamina E come fattore "anti-età". Ma dagli esperti dell'OMS il monito resta quello di seguire una corretta alimentazione che riduca il consumo di grassi animali, ossia burro, formaggi, carne e salumi, che rappresentano una "bomba" per il sistema cardiocircolatorio. Da preferire carni bianche, pollame e tanto pesce. Mentre per condire l'olio extravergine d'oliva resta il sovrano. Tra i carboidrati, infine, la pasta è da preferire al pane e alle patate.

### Dagli studi ai comportamenti

Per fortuna, gli italiani sembrano quasi inconsapevolmente, grazie anche alla propria tradizione alimentare, seguire le indicazioni provenienti dagli studiosi. E dopo la stagione del fast-food, la dieta mediterranea torna in auge sulle tavole degli italiani che, in 15 anni, hanno diminuito le calorie giornaliere di 400 unità. È quanto emerge dai risultati di una recente ricerca condotta dalla Società Italiana di Gastroenterologia e presentata dal Ministero della Salute.

Dallo studio (mille persone, fra i 18 e i 64 anni, di ogni regione d'Italia), emerge, oltre ad un netto consenso per la pasta, l'ampia preferenza degli italiani per le carni bianche (61%) rispetto alle carni rosse (35%) e al pesce (44,5%). Sempre più spazio anche per frutta e verdura di stagione: 7 italiani su 10 ne mangiano abitualmente, tanto che i consumi sono aumentati del 26% nell'ultimo anno.

### La campagna del Ministero della Salute

Tuttavia, pur partendo da una situazione di vantaggio, la guardia non può mai essere abbassata. Per questa ragione, la promozione di un'alimentazione varia, sana e bilanciata, la modifica dei comportamenti alimentari non corretti e l'educazione dei cittadini a scelte alimentari più consapevoli e salutari sono gli obiettivi della nuova campagna attuata dal Ministero della Salute: un rilevante impegno di informazione e sensibilizzazione dei cittadini nell'ambito della promozione di stili di vita salutari, secondo quanto previsto dallo schema di Piano Sanitario Nazionale 2003-2005. La campagna, della durata di sei mesi, è stata promossa sulle reti Rai, Mediaset, La7, Mtv, Virgilio e anche su Internet, per raggiungere il target dei più giovani.

Grazie alla corretta alimentazione, si possono prevenire obesità e gravi danni alla salute equilibrando qualità e quantità degli alimenti e facendo attività fisica. E anche la bellezza dipende da una corretta alimentazione: attenzione però alle diete fai-da-te, che sono assolutamente sconsigliate. Questi, in sintesi, i principali messaggi lanciati per combattere i rischi provocati da un nemico insidioso e dilagante: il sovrappeso e l'obesità.

Un nuovo nemico: l'obesità

In Italia, nel periodo 1994-1999, i dati Istat hanno rilevato sia una crescita della popolazione in soprappeso, arrivata a 16 milioni di persone, sia un drastico aumento dell'obesità (+25%). Imputati principali un'alimentazione ipercalorica, non sempre bilanciata in rapporto alle effettive esigenze energetiche, e la scarsa attività fisica. E il dato si fa ancora più allarmante considerando in particolar modo i bambini: il 4% risulta ormai obeso e il 20% in soprappeso.

L'obesità è una patologia causata, laddove non sia attribuibile ad altri motivi, da comportamenti e abitudini di vita scorretti: contrastarla significa diffondere la consapevolezza dei danni alla salute causati da cattive abitudini alimentari. Infatti, ad un eccesso di peso, con conseguente accumulo di grasso corporeo, si associano complicanze cardiovascolari e dell'apparato muscoloscheletrico, diabete, malattie del fegato e della colicisti, varie forme tumorali.

Vediamo, riguardo a quest'ultimo argomento, quanto affermano i maggiori esperti italiani del settore.

# Le linee guida della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori

## Per una corretta prevenzione oncologica

Giorgio Cammarota  
Giornalista

*Secondo il prof. Francesco Schittulli, presidente della LILT, sostituire il cibo “cattivo” con quello “buono” è un fattore importante nel combattere il cancro. “E per un’alimentazione sana — aggiunge — sarebbe sufficiente rifarci alle radici tradizionali della nostra cultura: la cosiddetta dieta mediterranea, oggi ritenuta un modello ottimale di alimentazione da esperti di tutto il mondo”*

Abitudini alimentari errate, protratte giorno dopo giorno per anni, spiegano l’aumento dell’incidenza di alcuni tipi di tumore nei Paesi sviluppati, molto più rari nelle popolazioni rimaste fedeli a modelli nutrizionali tradizionali. Si tratta soprattutto dei tumori dello stomaco, del colon, dell’esofago, della mammella, dell’utero, delle ovaie, della prostata, del pancreas e del fegato. Inoltre un’alimentazione corretta gioca un ruolo decisivo nella prevenzione di malattie cardiovascolari e metaboliche. L’OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) nel suo rapporto “National Cancer Control Programmes: policies and managerial guidelines”, del giugno 2002, sottolinea come i fattori alimentari possano essere associati al 30% dei casi di tumore nei Paesi avanzati e al 20% nei Paesi in via di sviluppo.

In Italia, la corretta alimentazione permetterebbe di prevenire il 35% dei tumori. Ma nel nostro Paese, patria della dieta mediterranea che tutto il mondo ci invidia, non si mangia ancora abbastanza frutta e verdura e non si conosce la regola base che consentirebbe di usare l’alimentazione come arma vincente per la prevenzione oncologica.

Una regola scoperta nel 1945 dal medico nutrizionista Ancel Keys a seguito del suo sbarco a Salerno con la Quinta Armata. Keys si accorse che le malattie cardiovascolari nell’area del Cilento, dove lui era di stanza, erano molto ridotte rispetto agli Stati Uniti. Decise d’investigare per verificare l’esistenza di un possibile legame tra alimentazione e malattie del benessere (obesità, arteriosclerosi, diabete, ipertensione, ecc.). Vennero prese in esame e confrontate abitudini alimentari di diversi Paesi come Usa, Giappone, Jugoslavia, Germania, Finlandia e Italia. I risultati finali attestarono che quanto più ci si allontanava dal modello mediterraneo, maggiore era l’incidenza delle suddette malattie.

Prevenzione attraverso il cibo?

C’è ancora molta strada

In occasione della “Giornata Nazionale della Prevenzione Oncologica” 2003, la Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori (LILT) ha commissionato all’istituto Cirm l’indagine demoscopica “Prevenzione oncologica e corretta alimentazione. Linee guida della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori”. Dall’indagine — condotta su un campione di oltre 1.100 persone rappresentativo della popolazione italiana per sesso, età e area geografica di residenza — è emerso come gli italiani abbiano ben chiaro il concetto che un’alimentazione sana ed equilibrata è un importante fattore di prevenzione dei tumori; tuttavia, gli stessi italiani non sembrano riuscire in maniera coerente a compiere il passo successivo: trasformare i consigli in regole da seguire quotidianamente.

Così, sebbene il 70% degli intervistati sia d’accordo sul fatto che alcuni alimenti possono aiutare a prevenire alcune forme tumorali, e conosca anche abbastanza gli alimenti che detengono il primato in questo settore (broccoli, arance, aglio e cipolla, carni bianche, pesce e olio extravergine di oliva), a fronte di un interessante 29% disposto a consumare “sempre” o “spesso” alcuni alimenti in virtù delle loro qualità antitumorali, rimane un 32% che lo fa solo “qualche volta” e un 35% che non lo fa praticamente “mai”.

“Naturalmente l’alimentazione non è tutto nella lotta ai tumori — spiega il prof. Francesco Schittulli, oncologo e presidente nazionale LILT — ma bisogna tener conto anche di altri fattori. Per diminuire il rischio cancro, infatti, non è sufficiente sostituire il cibo ‘cattivo’ con quello ‘buono’, ma entrano in gioco un preciso stile di vita e una serie di fattori esterni che possono aumentare il rischio di essere colpiti dal cancro, come il fumo, inquinanti ambientali e virus”.

Ciò premesso, Schittulli così continua: “Per un'alimentazione sana, in fondo, sarebbe sufficiente rifarci alle radici tradizionali della nostra cultura: la cosiddetta dieta mediterranea, oggi ritenuta un modello ottimale di alimentazione da esperti di tutto il mondo. Al centro, accanto a frutta e verdura (soprattutto cruda), i cereali e loro derivati (pasta, pane di tipo integrale) e il pesce. La completano poca carne, soprattutto bianca, pochi grassi animali, olio d'oliva per condire, formaggi magri e, perché no, un bicchiere di vino. Attenzione però: l'eccesso nei consumi di alcolici rappresenta un grave fattore di rischio non solo per le malattie tumorali ma anche per svariate altre patologie, soprattutto a carico del fegato e del sistema nervoso”.

## Quando scienza e tradizione vanno d'accordo

### Carni avicole e uova nella dieta mediterranea

*Amleto De Amicis*

*Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione  
(INRAN)*

*Nell'ambito del nostro regime, pollo e tacchino dovrebbero consumarsi almeno 3 volte a settimana nell'ambito delle 14 occasioni di pasto previste*

Nell'alimentazione del passato, tra le caratteristiche della cosiddetta dieta mediterranea i cui benefici sulla nostra salute sono oggi dimostrati da indagini e studi scientifici di rilevanza internazionale, c'era la frugalità e la stagionalità. Inoltre, questo regime alimentare era caratterizzato dallo scarso consumo di carni rosse, a favore delle uova e degli animali da cortile quali polli, galline e conigli. Possiamo dire, allora, che le uova e le carni avicole sono sempre state una parte fondamentale del modello di vita, e alimentare, mediterraneo, oggi apprezzato soprattutto per il suo aspetto salutistico.

**Pochi grassi, concentrati nella pelle**

Uno degli elementi, infatti, per cui la dieta mediterranea è apprezzata in tutto il mondo, è la scarsità di grassi animali. A fronte di un limitato consumo di latte, formaggi e carni rosse, si introducono cereali e legumi, olio d'oliva, verdure di stagione, carboidrati (pane e pasta), pesce e carni bianche. La grande modernità di questo tipo di alimentazione sta nel fatto che, grazie alla dieta mediterranea, riusciamo a ridurre il fabbisogno energetico, dato per l'appunto dai grassi. Le carni bianche, a questo proposito, ci vengono in aiuto.

Pollo, tacchino & Co. non hanno grassi infarciti nei muscoli, come le carni bovine e ovo-caprine, ma sotto la pelle: quindi, facilmente eliminabili. Oltre al pollo, anche il coniglio presenta un grasso peritoneale insaturo e di facile scarto. Tutte le carni bianche sono un'importante fonte di proteine e di ferro, assolutamente non inferiori, per quantità e biodisponibilità, alle carni rosse. Inoltre, sono ricche di zinco e contengono vitamina B1, B2 e B12 in quantità. Per questo, nell'ambito di un corretto regime alimentare ispirato ai principi della dieta mediterranea, si dovrebbero consumare carni avicole almeno 3 volte alla settimana, nell'ambito delle 14 occasioni di pasto previste. Queste carni, infine, possono essere cucinate in padella o al forno, anche se — soprattutto il pollo — sono ottime in insalata. L'insalata di pollo, in particolare, è un'ottima combinazione nutrizionale nella quale la carne bianca bollita arricchisce, dal punto di vista del valore nutrizionale e non di quello calorico, la verdura fresca.

**Trait d'union fra Mediterraneo e Stati Uniti**

Anche le uova, nella dieta mediterranea, hanno una parte fondamentale. Nella pasta all'uovo, ad esempio, le proteine fornite dalle uova vanno ad arricchire i cereali. Le uova, inoltre, sono ricche di vitamina B12, se ne possono mangiare anche 4 a settimana, e vanno consumate soprattutto cotte. Attenzione, però: se vi piace la frittata limitate il consumo di olio e preferite una cottura più leggera, a vapore o a bagnomaria.

Anche grazie al ruolo giocato da uova e carni avicole, ritengo che il futuro della dieta mediterranea sia sempre più roseo. Anzi, è facile presumere che le carni bianche conquisteranno spazi ancora maggiori. Non dimentichiamo che proprio pollo e tacchino sono il "trait d'union" fra la nostra dieta mediterranea e il regime alimentare "iper-proteico" "made in Usa" che tanto piace agli americani.

*Non hanno la notorietà e la diffusione di pollo e tacchino, eppure si ritagliano un ruolo di tutto rispetto...*

## **Dove osano le anatre (e saltano le quaglie)**

*Alessandro Mauro*  
*Giornalista*

*Dalla celebre versione “all’arancia” a decine di altre preparazioni: breve viaggio gastronomico tra due volatili (e le loro uova) votati alla grande cucina*

Non avranno la notorietà e la diffusione del pollo, né la carica simbolica (e di certo la mole) del tacchino: sta però di fatto che quaglie e anatre si ritagliano un ruolo di assoluto rispetto tanto nel panorama delle carni avicole quanto in quello generale della gastronomia. Magari di nicchia, ché le quantità circolanti neppure si avvicinano ai grandi numeri fatti registrare dai più comuni “cugini”, ed è forse proprio per questo che l’ingresso in cucina di uno qualunque dei due uccelli si lega istintivamente a un’idea di ricercata prelibatezza da paradiso gourmet, di quelli che fanno brillare gli occhi agli chef e venire l’acquolina in bocca a quasi tutti gli altri.

L’uomo: cacciatore e allevatore

Se dunque non è cibo di tutti i giorni, la cacciagione, lo è però almeno di tutte le epoche. Sembra infatti difficilmente confutabile la teoria secondo cui l’uomo abbia imparato prima ad arrostito una preda che a cuocere una minestra, ed è un dato di fatto che il bottino di caccia abbia rappresentato, fin dall’antichità, una fonte di sostentamento tra le principali, con buona pace dei detrattori della dibattuta pratica (i quali, ad onore del vero, non ne discutono le origini).

Giusta o sbagliata, la caccia potrebbe avere un certo peso storico nella vocazione “upper class” dei saporiti volatili: diventata infatti fenomeno sociale a partire dal Medio Evo, l’attività venatoria ha rappresentato per diversi secoli un momento importante della vita di corte, da cui il popolo era ovviamente escluso. Logico immaginare che la cucina si adeguasse al rango dei cacciatori/commensali e dei loro compagni di desco, concretizzandosi spesso in preparazioni di livello eccelso.

L’ipotesi, magari non scientifica, è però suggestiva, e poco importa se con il passare del tempo la caccia si sia man mano popolarizzata, e ad essa si sia progressivamente affiancato un allevamento che, come in tutto il settore, ha raggiunto in Italia livelli di eccellenza qualitativa: l’impronta resta, e l’uccellazione continua a tendere — sia pure, oggi, con qualche eccezione — verso le tavole più rigogliose e i palati più fini.

Quaglia e anatra: a ciascuna la sua storia

Non è possibile, tuttavia, continuare a scrivere di quaglie e anatre come fossero tutt’uno, giacché oltre le indubbie affinità settoriali (ma ve ne sono — chi lo nega? — anche tra rigatoni e tagliatelle) sussistono, com’è ovvio, divergenze di vario genere: a cominciare dalle dimensioni (l’anatra è grande di media come dieci quaglie), fino a certi procedimenti di preparazione (l’anatra va frollata, la quaglia no), per poi proseguire con ricette, abbinamenti, tipicità.

Diversa, tanto per dire, anche la genealogia: se il coturnix coturnis, al secolo quaglia, è un migratore che appartiene all’ordine dei galliformi e, in questo, alla famiglia dei fasianidi, l’anatra discende invece dal germano reale ed è un uccello acquatico appartenente alla famiglia degli anseriformi, ma se non avete passione per le classificazioni bastano i piedi palmati e quel suo becco largo e piatto a fugare ogni dubbio. A ciascuno la sua storia insomma, e a ciascuno le sue ricette: che addirittura, in qualche caso, risalgono a ben prima dell’anno mille, come nel caso di un piatto denominato “Gusto completo”, forse perché insieme alle quaglie si cucinavano anche le loro uova, e conosciuto in Cina ai tempi della dinastia imperiale Tang (618-907).

Che la presenza dell’uovo c’entri o meno col nome, l’antica ricetta cinese ci fornisce l’occasione per una importante parentesi, giacché quaglie e anatre — in campo gastronomico — non sono argomento che possa esaurirsi nella pur conclamata prelibatezza delle carni.

La carne è buona, ma le uova...

Diamo all'uovo, insomma, quel che è dell'uovo: a cominciare dalla varietà delle specie. È la stessa Unione Nazionale dell'Avicoltura a pensarla così: “Spesso all'idea delle uova — dicono all'associazione — si associa soltanto quella della gallina, ma le cose stanno diversamente: anche le uova di quaglia, di pernice, di tacchina e di anatra possono essere protagoniste della cucina. Un classico da gustare è il piccolo e delicato uovo di quaglia. Il suo sapore non è troppo lontano da quello dell'uovo di gallina, va bene per eleganti antipasti, si sposa benissimo con il tartufo (cfr. la ricetta di Gianfranco Vissani, a pag. 46 n.d.r.) ed è perfetto nei brodi di zuppe ricercate”.

Non meno considerato, l'uovo d'anatra è molto utilizzato nella cucina cinese, come pure il pennuto da cui proviene, che nella sua versione “laccata” conosce una notorietà inferiore, almeno qui da noi, solo alla celeberrima anatra all'arancia, sorta di cibo icona del mangiare ricercato (ne pubblichiamo la ricetta sempre a pag. 46) nonostante alcuni testi di cucina, incuranti dell'ora e mezza necessarie a preparazione e cottura, non gli attribuiscono particolare difficoltà.

Un palmipede molto appetitoso

Ma se la notorietà ineguagliata della pietanza in questione — la cui invenzione parrebbe risalire alla Firenze del Cinquecento — ha trovato nel tempo efficace man forte in un film omonimo, le declinazioni di questo volatile dalle carni rosate, tenere e nutrienti descrivono una lunga e saporita teoria di piatti di diversa provenienza, ispirazione e grado di difficoltà: dal semplice ma gustoso petto d'anatra all'aceto balsamico di Modena, per cui il sito “Sapori d'Emilia” indica 45 minuti di preparazione e suggerisce un interessante, puntuale abbinamento con il Lambrusco di Sorbara, fino a preparazioni più impegnative ed elaborate.

Ne dà conto, tra gli altri, un long seller culinario come “Il cucchiaino d'argento” (che vanta il titolo di primo libro moderno di cucina e dalla sua uscita originaria, datata 1950, ha coadiuvato ai fornelli centinaia di migliaia di italiani), sulle cui pagine sono riportati ben 16 modi — al cognac, in salmì, ma anche alle mele o alle olive — di preparare l'appetitoso palmipede.

Di testo chiave in testo chiave, un salto indietro di oltre 50 anni ci conduce tra le pagine di quel “La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene”, pubblicato da Pellegrino Artusi nel 1891, che è il vero classico della letteratura gastronomica e, insieme, prova smagliante di prosa fine e carnale, meticolosa e ghiotta, bella da leggere anche fuori dalla cucina.

“Quando comperate un germano (*Anas boschas*) in mercato, apriteli il becco per osservare la lingua. Se la trovate molto rinsecchita dite pure che l'animale è morto da lunga data e allora annusatelo per accertarvi che non puzzi”. La prende dall'inizio, Artusi, ma non abbandona il lettore fino al momento di approdare in tavola, sempre distinguendo il fiero germano dall'anatra domestica (di cui pubblichiamo una ricetta a pagina 46) in ossequio alla menzione speciale tributatagli dall'autore romagnolo, senza peraltro rinunciare a sottoporvi altre due righe del suo avvincente italiano d'epoca: “Nella stessa guisa si può trattare l'anatra domestica, ma questa essendo molto grassa, sarà bene togliere dallo intinto il soverchio unto prima di mandarla in tavola”. Chapeau.

Un salto fino in Francia

Saltando poi dall'Italia alla Francia, e dall'anatra passando alla quaglia, ne troviamo menzione nell'opera di Anthelme Brillat-Savarin, magistrato e scrittore francese che deve la propria fama a “La fisiologia del gusto” (1825), testo di argomento gastronomico che mescola sapori e meditazioni, in cui compare il successivamente intramontabile “Dimmi cosa mangi, ti dirò chi sei”. Infatuato dei gallinacci, Brillat-Savarin scrive: “Sono un gran partigiano delle cause seconde, e credo fermamente che l'intero genere delle galline sia stato creato unicamente per dotare le nostre stive e arricchire i nostri banchetti. Effettivamente, dalla quaglia al gallo cedrone, ovunque si trovi un individuo di questa numerosa famiglia, si è certi di trovare un alimento leggero, saporito, e che conviene ugualmente al convalescente e all'uomo che gode della più robusta salute”.

Pareggiato dunque il conto letterario-gastronomico, resta da dire che le piccole quaglie (due a testa di media, per chi voglia sapere come regolarsi) sono in effetti di facile digeribilità, e che anche qui la ridda delle preparazioni dà conto di una lodevole varietà d'approccio: quaglie al forno perciò, o alla griglia, alla vignaiola, allo spumante, ma anche all'uva o alle ciliegie (vedi ricetta qui sotto perché tutta la selvaggina, e non soltanto l'anatra, si presta bene ad accoppiamenti con la frutta, il cui sapore acidulo smorza il gusto forte della carne).

Precisazione finale: contrariamente a quelli di cui parlavano i gastronomi dei secoli scorsi, la maggior parte dei volatili che mangiamo oggi sono di allevamento. Niente di male, dicono alcuni tra i più grandi chef, i quali anzi sostengono che un volatile tirato su con alimenti ad hoc dia garanzia di un sapore migliore. Il che, autorevolezza della fonte a parte, suona semplice e logica variazione sul tema, sempiterno, del “dimmi cosa mangi”.

Anatre e quaglie  
in numeri

## ANATRE

7 milioni all'anno

le anatre allevate in Italia, di cui:

- 56% in Lombardia
- 36% in Veneto
- 5% in Piemonte
- 1,5% in Emilia-Romagna
- 1,5% nelle Marche

15 mila tonnellate la carne di anatra consumata ogni anno in Italia, equivalente a 263 grammi a persona per anno.

## QUAGLIE

28,5 milioni all'anno:

le quaglie allevate in Italia, di cui:

- 65% in Veneto
- 35% in Emilia-Romagna

4 mila tonnellate la carne di quaglia consumata ogni anno in Italia, equivalente a 69 grammi a persona per anno.

## Ricette

Uova di quaglia su un letto di semi  
di senape al tartufo nero

Ingredienti: 18 uova di quaglia - 60 gr. di semi di senape - 60 gr. di tartufo nero - 15 gr. di scalogno - 1 rametto di dragoncello - 1 foglia di lauro - 1 spicchio d'aglio - olio, sale, pepe quanto basta.

### Preparazione

Lasciate ammorire per 24 ore i semi di senape in acqua con scalogno, dragoncello e lauro, poi fateli sobbollire per circa 15 minuti, finché diventano morbidi. In una padella di ferro cucinate a fuoco lento le uova di quaglia all'occhio di bue, avendo cura di non far soffriggere l'olio. Scolate i semi di senape, saltateli con olio, sale e aglio, adagiateli al centro del piatto, disponetevi sopra le uova e cospargete con lamelle di tartufo nero.

Da: "La Grande Cucina" di Gianfranco Vissani

Anatra all'arancia

Ingredienti (per 4): 1 anatra - olio - burro - 1 bicchiere di vino bianco - 5 arance - sale

### Preparazione

Mettete un po' di sale dentro l'anatra e un pezzetto di burro. Scaldate due cucchiai d'olio con un po' di burro e metteteci a rosolare l'anatra; quando è colorita bagnatela col vino bianco allungato con un po' d'acqua e lasciatela cuocere per circa tre quarti d'ora, salatela. Togliete la buccia a un'arancia, solo la parte gialla, e tagliatela a striscioline, fatele sbollentare per qualche minuto in acqua caldissima. Quando l'anatra è cotta, fatela ritirare dal tegame e tenetela al caldo. Sgrassate e passate il sugo; aggiungeteci il succo di due arance e la buccia a striscioline; scaldate. Decorate l'anatra con fette sottili d'arancia tagliate al vivo; versatevi sopra un po' del suo sugo; passate il resto a parte.

Abbinamenti vino: Spumante Brut

Da: "Il cucchiaio d'argento"

### Anatra domestica col contorno di riso

“Questo mi sembra un buon umido e che meriti una menzione speciale. Fate un battuto con un quarto di una grossa cipolla e tutti gli odori, cioè prezzemolo, carota e sedano tritato insieme con grammi 50 di prosciutto grasso e magro. Mettetelo al fuoco con due cucchiaiate d'olio e l'anatra sopra, condita con sale e pepe. Rosolata che sia, bagnatela con sugo di pomodoro, o conserva, e l'acqua occorrente per tirarla a cottura, gettandoci in pari tempo un pizzico di funghi secchi per cuocerli in quell'intinto che poi va passato dallo staccio e digrassato, serbandolo i funghi per unirli al riso. Questo, nella quantità di grammi 200, mettetelo, così crudo, in una cazzaruola con grammi 40 di burro e quando accenna a prender colore versate acqua calda a poco per volta, dandogli sapore coll'intinto dell'anatra e parmigiano quando siete per levarlo dal fuoco”.

Da: "La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene"

di Pellegrino Artusi

### Quaglie con le ciliegie

Ingredienti (per 2): 4 quaglie - 2 cucchiai di erba cipollina secca - 400 gr. di ciliegie - 100 ml. di liquore alle ciliegie - 1 cucchiaio di zucchero - 4 cucchiai di olio extravergine di oliva - Sale

### Preparazione

Lavare e denocciolare le ciliegie. Preparare le quaglie. Pulirle, bruciacchiare ali e zampe per facilitare l'eliminazione delle penne residue, lavarle e salarle internamente. Metterle in una casseruola con l'olio e l'erba cipollina e dorarle su tutti i lati. Bagnarle con il liquore alle ciliegie, farlo evaporare parzialmente su fiamma vivace, regolare di sale e aggiungere circa 200 ml di acqua tiepida. Portare ad ebollizione, abbassare la fiamma e proseguire la cottura a pentola coperta per circa 20-25 minuti, girando ogni tanto le quaglie in modo che si cuociano su tutti i lati. A questo punto aggiungere le ciliegie e completare la preparazione a pentola scoperta. Proseguire la cottura fino a quando non si è formata una salsa densa; un minuto prima di spegnere il fornello aggiungere lo zucchero e mescolare velocemente. Servire subito le quaglie accompagnate dalle ciliegie cotte.

Abbinamenti vino: Prosecco di Conegliano Valdobbiadene Cartizze

Da: "The Italian Taste - I mille volti del buon gusto italiano"

## **Scene da un matrimonio**

*Roberto De Viti*

*Collaboratore di Slow Food*

*“Dopo il primo incontro (in casseruola) rimase un tepore caldo nell'aria, come quello che fuma da un sughetto appetitoso, da farci la scarpetta col pane... L'effervescenza di lei stemperava l'ardore di lui e l'amarognolo del suo carattere impediva che l'abbraccio sdolcinasse nel mieloso di certe unioni da fotoromanzo. E, quindi, andarono a nozze senz'altri indugi...”*

### **Ritratto di lui**

Giovanile, scattante, sportivo; nemico giurato di trigliceridi e colesterolo. Il signor Pollo però, per mantenersi a dieta, deve star lontano dalle cattive compagnie: quelle sì che possono far ingrassare se frequentate senza moderazione. Con il burro, ad esempio, soffre maledettamente mentre — a piccole dosi — passa magnifici momenti con extravergini di provata qualità oppure si rosola beato tra i suoi stessi pacifici umori (sta bene con se stesso).

Quando razzola bene non predica affatto male e il quotidiano sgambamento sulle zampette non pregiudica il suo buon umore: “Mens sana in corpore sano”. Non è di quei tipi che s'ingozzano; più che mangiare pilucca e solo roba sana e genuina. La sua indole moderna e giovanile, inoltre, non è in contrasto con l'attaccamento per le tradizioni e la vita campagnola. Ama infatti trascorrere lunghi pomeriggi calorosi e bucolici con multicolori peperoni o con calde, consuete, amichevoli patate.

Gira il mondo da sempre, facendo continuamente nuove amicizie e parlando (miracolosamente) tutte le lingue. Per gli amici si getterebbe nel fuoco, starebbe sui carboni ardenti, si farebbe infilzare da uno spiedo: “Vai a farti friggere”, gli disse un “friend” del Kentucky. Lo fece volentieri e da allora non ha più smesso. Nonostante le ampie vedute, non ama mostrarsi nudo alla meta: ci tiene al croccante e appetitoso pret-a-porter che ha indosso. Il signor Pollo è felice, quindi, e come tale dovrebbe aspirare all'eterno celibato (a dar retta alle lagnanze dei coniugati di lungo corso) e tenersi lontano da certe seducenti signorine briose e spumeggianti. Non è dato sapere quando avverrà quell'attrazione fatale che, come tutte le cose del cuore, non fu né preordinata né prevedibile.

Tuttora non sa darsi spiegazioni di quell'amore a prima vista per una creatura che credeva così lontana dalla sua indole e dai suoi interessi, e così diversa per ceti sociale e frequentazioni.

### **Ritratto di lei**

Eclettica, bizzosa, mondana: non proprio una vocazione da donna di casa. Anzi, a dirla tutta, la signorina Birra esce quasi tutte le sere e non disdegna di far le ore piccole. Non che sia una snob, tutt'altro: la trovi spesso nei bar di campagna a giocare a scopa o al tressette senza troppi orpelli, a bassa gradazione e tutta “made in Italy”. Infatti, come tutte le donne, ama un “travestimento” (il trucco, il vestito) adeguato alle circostanze e al luogo. Sa farsi “rossa irlandese” suadente e corposa e tirar tardi ascoltando musica celtica; giocare a freccette nei pub con un look da “stout” britannica o dare scacco matto con fare “trappista”, mandando giù praline al cioccolato belga.

Un carattere non facile: umorale, volubile. Un giorno la vedi bionda aromatica, tutta svampita e un po' snob, un altro canta canzonacce con i calzoncini da pils bavarese e il giorno dopo te la ritrovi ad un Gran Premio, look sportivo: una scandinava special tutta biondo naturale. Insomma, non sai mai come prenderla. Può diventare scura all'improvviso e allora tutto a un tratto dà di malto e diventa esigente, pensierosa e non ti dà più un filo di confidenza. Un tipetto difficile, da prendere con le molle... Una di quelle che proprio non ti aspetti possa davvero invaghirsi di qualcuno né, tanto meno, aver voglia di “sistemarsi” con tanto di casetta in campagna, nidiate di commensali e bollette da pagare.

Eppure, con il signor Pollo, provò qualcosa di diverso e sconosciuto: insieme andavano a nozze e il feeling fu immediato. Lei stava con lui “come il cacio sui maccheroni”, anzi meglio: “come la birra con il pollo”. E quando la signorina Birra vuole qualcosa sa come prendersela. Infatti se lo prese, quell'uomo di mondo con quell'aria da campagnolo verace e sincero, onesto. In fisica gli opposti si attraggono e l'amore — che è fisica, chimica, magia e poesia tutt'insieme — non fa certo eccezione.

Dove si sono conosciuti

In casseruola, naturalmente. Nella trappola ci è caduto proprio come un pollo! Lui non pensava affatto a lei, ma appena la vide — fresca e sbarazzina, con una minigonna da capogiro — cominciò a sudare pian piano per i calori e poi si sentì avvolto come dalle fiamme dell'inferno, rischiando di bruciarsi irrimediabilmente. Si rigirava, smanioso, da una parte e dall'altra e non riusciva a trovar pace nemmeno tra spezie esotiche e succulenti unguenti, finché lei non l'avvinghiò di spumeggiante frescura e non placò quegli incontenibili ardori. Fu un lampo, un attimo, un ribollir di schiume. Continuarono a coccolarsi a fuoco lento, fino allo sfinimento, e ogni umore dell'uno penetrò nell'altro per sempre.

La signorina Birra mise la testa a posto e la finì di far la bizzosa a tutti i costi e tracimare dove le pareva e piaceva, sui tavoli di un pub o in discoteca. Dopo quell'incontro — molti altri ne seguirono — rimase un tepore caldo nell'aria, come quello che fuma da un sughetto appetitoso, da farci la scarpetta col pane fino all'ultima ripulita “a giro” della casseruola o della padella. L'effervescenza di lei stemperava l'ardore di lui e l'amarognolo del suo carattere impediva che l'abbraccio sdolcinasse nel mieloso di certe unioni da fotoromanzo. E quindi, come detto, andarono a nozze senz'altri indugi.

### Giorni felici

Il signor Pollo — da uomo sposato — avrebbe dovuto, per consuetudine non scritta, cambiar di colpo carattere e smetterla di frequentare gli amici di un tempo. Insomma, come si dice, mettere la testa a posto. Ma quando si ha una moglie così disposta ad adattarsi, moderna e di larghe vedute, si può restare come si è sempre stati. Così, se lui aveva voglia di farsi un bagno caldo, magari giocando con barchette color sedano o carota, lei gli faceva l'agopuntura con chiodi di garofano e indossava uno dei suoi “travestimenti” preferiti: si faceva lager e pilsner insieme, per quelle insalate con i sottaceti e la maionese che sono così appetitose per antipasto e stanno così bene nei tramezzini, per le feste di grandi o piccini. Se era arrabbiato — e certe volte capita — il signor Pollo diventava un diavolo e lei una ale, morbida e vellutata, un'inglese ad alta gradazione. Ma il massimo era quando lui diventava panato e fritto, croccante e bollente; lei si accostava come una teutonica weiss, fresca di profumata schiuma.

### Piccoli annunci matrimoniali

- Ale - Indica, genericamente, le birre prodotte con il metodo dell'alta fermentazione (lieviti che operano tra 15° e 25° e che alla fine salgono alla superficie). In senso più stretto, indica una vasta famiglia di birre aromatiche inglesi, comprendente numerosi stili.
- Birra di puro malto - Prodotta con malto d'orzo e/o malto di frumento senza l'aggiunta di altri cereali non maltati.
- Birra speciale - Secondo la normativa vigente in Italia, è una birra con almeno il 5,6% di alcol sul volume.
- Bitter Ale - Spiccato carattere luppolato, è la più classica delle birre inglesi, la più spillata nei pub. Circa 4% il tenore alcolico, mentre le versioni Best e Special possono salire di qualche grado.
- Doppio malto - Secondo la legge italiana, è un birra con gradazione non inferiore a 6,5° di tenore alcolico.
- Lager - Sinonimo di birra a bassa fermentazione (lieviti che operano intorno ai 10° e 25° e che alla fine si depositano sul fondo del tino). Può essere di colore paglierino scarico o anche scura, leggera o molto alcolica. In genere può descrivere genericamente un tipo di birra assai diffuso: chiara, aromatica e mediamente alcolica.
- Pilsner/Pils - Birra chiara a bassa fermentazione, nata a Pilsen in Boemia. Rispetto ad una Lager è più luppolata e corposa. Il colore è dorato, spesso con riflessi tendenti al verde.
- Stout - Birra ad alta fermentazione con un caratteristico gusto amaro, tipica dell'Irlanda. La schiuma è cremosa, color nocciola, e il colore è assai scuro, spesso impenetrabile.
- Trappista - Ale rifermentata in bottiglia prodotta in uno dei sei monasteri trappisti in Belgio o in Olanda. Può essere chiara, ambrata o scura e contenere dal 6% al 12% di alcol. Alcune invecchiano benissimo.
- Weiss - Birra tedesca di frumento. Schiuma abbondante, profumo intenso, gusto fresco e buona acidità. Contiene circa il 5% di alcol.

### La ricetta della felicità

(su cui costruire la propria)

Ingredienti: 1 pollo spezzato, 1 litro di birra, un cucchiaio di zucchero di canna, 2 spicchi d'aglio, un rametto di rosmarino, sale e pepe.

Preparazione: si tritano finemente i due agli privati della camicia e gli aghi del rosmarino con un pizzico di sale e pepe. Si spolverizza il pollo con il composto e in una padella, senza aggiungere grassi, lo si fa asciugare e poi dorare leggermente su entrambi i lati. Si aggiunge un bicchiere abbondante di birra, coprendo con il coperchio e

lasciando che la bevanda venga assorbita, aggiungendo gradualmente l'altra birra man mano che il pollo tenderà ad asciugarsi. A metà cottura (ci vorrà in tutto mezz'ora o poco più) si unisce anche lo zucchero. Alla fine il pollo risulterà lucido, quasi laccato, davvero appetitoso. Si trasferisce su un piatto da portata, guarnito con rametti di rosmarino.

## **Tutti i segreti dell'uovo**

*Luigi Giordano*

*Specialista in scienze e tecnologie alimentari*

Quando si parla di uova per uso alimentare, ci si riferisce sempre a quelle di gallina, che rappresentano delle enormi cellule dove sono presenti tutti i composti necessari per dar vita ad un nuovo organismo animale. Un uovo pesa mediamente 61 grammi ed è costituito da tre strati: il guscio (il rivestimento esterno), l'albume (la parte intermedia) e il tuorlo (la porzione più interna).

Il guscio si presenta con la caratteristica forma tondeggianti ad un'estremità (il cosiddetto polo ottuso), più acuta dalla parte opposta; è dotato di un numero di pori variabile da 7 a 17 mila, otturati efficacemente da un foglietto mucoproteico detto cuticola. È caratterizzato da uno spessore abbastanza sottile, consistenza fragile, e colore variabile dal biancastro al rosato; pesa circa 8 grammi ed è privo di ogni interesse alimentare. Il suo costituente principale è il carbonato di calcio, che rappresenta ben il 95% del suo peso. Il suo colore non dà alcuna indicazione sulla freschezza dell'uovo (in quanto dipende unicamente dalla razza ovaiole che lo ha prodotto), mentre l'aspetto del guscio è un importante parametro di qualità: un guscio di aspetto vellutato è indice di uovo fresco, un guscio lucido e levigato di uovo conservato a lungo. Lo spessore del guscio dipende da diversi fattori, quali la presenza di vitamine e di calcio nella gallina ovaiole, nonché la temperatura ambiente (quanto più essa è elevata, tanto più il guscio sarà sottile).

Adiacente al guscio, procedendo verso l'interno, si incontra la membrana testacea (di natura proteica), alla quale aderisce un secondo foglietto membranoso anch'esso di natura proteica; in corrispondenza del polo ottuso le due membrane delimitano uno spazio, detto camera d'aria. Quest'ultima si crea dalla contrazione del contenuto durante il raffreddamento, dopo la deposizione dell'uovo, e le sue dimensioni aumentano con l'invecchiamento dell'uovo; essa costituisce, pertanto, un importante indice di freschezza.

Collocato in prossimità della membrana testacea vi è l'albume (dal latino albus, che significa bianco), suddiviso in liquido (adiacente alla membrana testacea) e denso (attiguo al tuorlo). La differenza fra essi è dovuta, oltre all'aspetto cristallino (albume liquido) e biancastro (albume denso), alla presenza di un particolare componente proteico, l'ovomucina, che organizza la struttura viscosa delle altre proteine formando una struttura laminare di maggiore consistenza (calaze). Il bianco, che rappresenta quasi i due terzi del peso dell'uovo senza il guscio, per più dell'85% è costituito da acqua. La restante parte è formata da proteine (11%), lipidi (0,3%) e solo in tracce da altre sostanze quali sali minerali, glucosio e vitamine. I principali gruppi di proteine presenti nell'albume sono l'ovoalbumina, la conalbumina e il piccolo gruppo delle globuline che, nel complesso, rappresentano circa l'85% della massa proteica del bianco. Fra le altre proteine, meritano di essere menzionate: il lisozima (presente anche nella saliva umana e dotato di azione battericida), l'avidina (si combina con la biotina o vitamina H, impedendone l'assorbimento da parte dell'organismo umano ed è termolabile), la flavoproteina (che la riboflavina o vitamina B2 rendendo tale nutriente indisponibile per l'assorbimento da parte dell'organismo umano) e l'ovomucoide (inibisce l'enzima digestivo della tripsina ed è termolabile).

Adiacente all'albume denso vi è la membrana vitellina, che conferisce la tipica compattezza e difende dagli agenti esterni il tuorlo. Quest'ultimo rappresenta circa un terzo del peso dell'uovo, una volta tolto il guscio, ed è costituito per circa il 55% da acqua, per il 29% da lipidi e per il 16% da proteine, con tracce di glucosio e sali minerali. Il tuorlo è ricco di vitamine (soprattutto A, B1, B2, B3 ed H) e sali minerali (soprattutto fosforo, calcio, potassio, sodio e ferro); rilevante è anche la presenza di colesterolo. La colorazione gialla aranciata del tuorlo è dovuta alla presenza di pigmenti chiamati xantofille, che sono chimicamente simili al carotene, precursore della vitamina A, ma non possono essere trasformati in questa vitamina. Tuttavia, l'intensità cromatica del tuorlo dipende strettamente dal mangime somministrato alle galline ovaiole: per ottenere tuorli color arancio intenso, più graditi al consumatore, basta somministrare alle ovaiole mais (ricco di zeaxantina, responsabile della tipica colorazione gialla intensa di questo cereale) o utilizzare mangimi ricchi di lipidi oppure integrati con additivi pigmentati, come ad esempio la paprica.

### **Le difese naturali dell'uovo**

A differenza del latte e della carne, l'uovo non presenta una carica batterica naturale (al momento della deposizione il suo contenuto risulta sterile) ed è dotato di un sistema di barriere difensive naturali che

impediscono le contaminazioni ad opera dei microrganismi. Tali difese sono costituite in primis dal guscio, dalla cuticola che lo avvolge e dalle varie membrane presenti al suo interno. La membrana testacea, in particolare, è costituita da una rete di fibre di cheratina che agisce da vero e proprio filtro microbico. Le seconde linee sono rappresentate dalle sostanze presenti nell'albume. Esse sono composte, in particolare, da lisozima (agisce indebolendo le pareti delle cellule batteriche, con conseguente morte dei microrganismi) e conalbumina (lega il ferro ed altri metalli, riducendo così lo sviluppo dei microrganismi che necessitano di tali elementi per la loro crescita). Non va dimenticato, inoltre, che l'albume è dotato di un pH elevato che costituisce un ulteriore ostacolo alla proliferazione microbica (l'optimum per lo sviluppo microbico è pH=7); tale pH è di 7,7 al momento della deposizione ma, successivamente, si innalza raggiungendo un valore finale di 9,3. Tale fenomeno è dovuto al fatto che l'uovo "respira", ossia lascia uscire anidride carbonica, che quando è disciolta nei suoi liquidi interni si comporta come un debole acido.

Con il passare del tempo dalla sua deposizione, l'uovo va incontro a una serie di modificazioni che riducono progressivamente queste barriere naturali, per cui diventano più facili le contaminazioni microbiche.

#### Il valore nutrizionale

Cento grammi di parte edibile, corrispondenti a due uova da circa 60 grammi l'uno, contengono mediamente 12,4 grammi di proteine, 8,7 grammi di lipidi e tracce di glucidi. Il tutto si traduce in un apporto calorico medio di 128 kcal.

Le proteine presenti nell'uovo risultano perfettamente bilanciate nel loro contenuto di amminoacidi necessari per la vita animale; ciò rende tali molecole uniche, nonché utili termini di riferimento per misurare il valore di altri alimenti quale fonte di proteine.

Nell'ambito del valore nutrizionale, particolare importanza riveste la composizione dei lipidi dell'uovo. Gli acidi grassi presenti nei trigliceridi e fosfolipidi del tuorlo sono per il 65% insaturi (costituiti soprattutto dagli acidi oleico e linoleico) e per il 35% saturi (costituiti soprattutto dagli acidi palmitico e stearico). La prevalenza della componente insatura non può che rappresentare un pregio. Questi acidi grassi, infatti, risultano meno dannosi per il cuore e la circolazione. Il colesterolo costituisce il 5% della frazione lipidica; è assente nell'albume e raggiunge circa i 200 mg in un uovo da 60 grammi.

Un rosso d'uovo fresco del peso di circa 20 grammi, oltre al colesterolo, contiene però circa 1,3 grammi di lecitina: un composto che, secondo sperimentazioni condotte da alcuni ricercatori del Dipartimento di Nutrizione Umana dell'Università del Kansas, è in grado di far diminuire l'assorbimento di colesterolo. Tale effetto positivo è dovuto, a quanto pare, agli acidi grassi saturi che compongono la lecitina dell'uovo.

Circa gli effetti dell'uovo sulla salute umana, va considerato che si tratta di un alimento costituito da sostanze (colina, metionina e fosfolipidi) dotate di azione protettiva per la cellula epatica, quindi benefiche per l'organismo umano. Il consumo di uova, tuttavia, è controindicato per le persone con patologie alle vie biliari, calcoli o infiammazioni acute o croniche, perché stimola la secrezione della colecistochinina (ormone duodenale che stimola la contrazione della colicisti e lo svuotamento della cistifellea).

#### Le proprietà tecnologiche

Le uova rappresentano un ingrediente estremamente utile sia per gli usi casalinghi, sia per l'industria alimentare. Questo insostituibile alimento di origine animale è dotato di due particolari proprietà funzionali, coagulante e montante, più accentuate nell'uovo fresco e che diminuiscono man mano che questo invecchia.

Lo scopo di molte preparazioni con le uova è quello di legare un liquido, formato dalle uova stesse o da una mescolanza di uova ed altri liquidi, per ottenere un solido delicato e ricco di umidità. Il segreto del potere coagulante delle uova risiede nelle sue proteine. Il potere montante può definirsi come la capacità del bianco d'uovo di inglobare aria, quando viene energicamente sbattuto: l'albume, quando viene montato, ha la capacità di aumentare il proprio volume fino a otto volte, producendo un'ottima schiuma che può anche essere sottoposta a cottura, in modo da consentire la sua solidificazione. Ciò è stupefacente, se si pensa che tutte le bolle d'aria, a seguito di un aumento della temperatura, tendono ad aumentare il proprio volume sinché non esplodono. L'uovo sfugge a questo principio fisico in quanto l'albume contiene una proteina (l'ovoalbumina) caratterizzata da scarsa distensione a seguito di frullatura e rapida coagulazione a seguito di riscaldamento.

#### Come controllare la freschezza

Esistono quattro diversi metodi per effettuare un rapido "controllo qualità" dell'uovo e verificare il suo stato di freschezza.

Speratura. Consiste nel guardare l'uovo tenendolo fra le dita con l'estremità tondeggianti rivolta verso l'alto, in una stanza buia contro la luce di una lampadina. Il sistema si basa sul fatto che nell'uovo non più fresco il

volume della camera d'aria aumenta, in seguito all'evaporazione, attraverso i micropori del guscio, di parte dell'acqua contenuta nell'albume. Un uovo fresco, osservato come si è detto, non deve presentare una camera d'aria di spessore superiore ad 1 cm; il tuorlo deve apparire come un'ombra diffusa; il contenuto dev'essere giallo-rosato nelle uova a guscio chiaro e bruno-rossiccio in quelle a guscio più scuro.

Mobilità del tuorlo. Si tratta di un'analisi sensoriale di tipo uditivo, basata sull'aumento della mobilità del tuorlo in seguito al trascorrere dei giorni dalla deposizione dell'uovo. Occorre prendere l'uovo con due dita (pollice e indice) e agitarlo in prossimità dell'orecchio; nelle uova non più fresche sarà facilmente percepibile il rumore prodotto dal tuorlo che sbatte contro il guscio.

Peso specifico. La determinazione di questo parametro è essenziale; infatti con l'invecchiamento, in seguito all'aumento della camera d'aria, si osserva una diminuzione del peso specifico dell'uovo. Basta pertanto immergere l'uovo in una soluzione ottenuta miscelando 50 grammi di sale da cucina in mezzo litro d'acqua. A seconda del suo grado di freschezza, l'uovo avrà tre diversi comportamenti: se si adagia sul fondo è freschissimo; se si dispone con la punta tondeggiante verso l'alto ha qualche giorno; se galleggia in posizione orizzontale ha qualche settimana.

Disposizione di tuorlo e albume. Si tratta di un'analisi sensoriale di tipo visivo che rappresenta, senza alcun dubbio, il miglior indice di freschezza. Basta rompere il guscio dell'uovo, adagiare il suo contenuto in un piatto o in una ciotola e osservare attentamente la disposizione di tuorlo e albume: l'uovo sarà da considerarsi fresco se presenta un tuorlo compatto e bombato, con albume trasparente e denso intorno ad esso. Più l'uovo invecchia, più l'albume si fluidifica e il tuorlo si appiattisce.

*Alcuni consigli su che cosa mangiare in questi mesi ovunque si decida di (o si sia obbligati a) trascorrerli*

## **L'uovo? Anche sotto il solleone!**

*a cura di Clarissa Bagnini*

*Che si sia costretti a rimanere in città, o che si possa invece andare in vacanza al mare o ai monti, una volta al giorno è consigliabile scegliere questo alimento, in una delle sue tante possibili preparazioni, per assumere l'energia di cui si ha bisogno senza, con ciò, affaticare l'organismo già provato dal caldo. È quanto dicono tre dei maggiori esperti nutrizionali italiani. Ascoltiamoli*

Se in inverno all'organismo occorrono molte calorie per vincere freddo e basse temperature, in estate tutti consigliano, invece, di mangiare leggero. Ciò non vuol dire affatto, però, rinunciare ad un'alimentazione gustosa. Dunque meno calorie, ma anche e soprattutto calorie "diverse". Così, al posto di pietanze ricche in sughi e grassi, gli esperti indicano cibi freschi e leggeri che, oltre ad apportare meno calorie, impegnano in misura minore l'organismo, già di per sé affaticato dal caldo.

Ecco quindi alcune proposte, firmate da esperti in nutrizione e alimentazione, di menù estivi per chi resta in città, per chi va al mare o in montagna e intenda coniugare appetito e bisogno di leggerezza. Come si vedrà, in tutti e tre spicca un alimento molto spesso trattato nelle pagine di questa rivista: l'uovo.

### **Per chi resta in città**

*Giorgio Calabrese*

*Docente di Dietetica Umana all'Università Cattolica di Piacenza*

Chi trascorre i mesi estivi in città per motivi di lavoro o di studio, solitamente passa diverso tempo seduto alla propria scrivania e di fronte al computer, esercitando un'attività più intellettuale che fisica. A causa del clima torrido di molti centri urbani, è importante che in questi casi l'alimentazione sia equilibrata, senza introdurre molte calorie o troppi grassi di difficile digestione.

A colazione consiglieri della frutta o dello yogurt, che possono essere tranquillamente sostituiti, dai più golosi, con moderate porzioni di pan di Spagna o gelato alla crema, per dare (anche grazie alla presenza delle uova nei loro ingredienti) quello sprint di energia utile ad affrontare con il gran caldo gli impegni professionali o di studio. Un tè freddo o un succo di frutta completeranno il breakfast.

A pranzo l'ideale è una bella insalata di riso, con uova sode, pomodori, olive, tonno: un monopiatto gustoso e nutriente in maniera sana. Il tuorlo dell'uovo infatti (più digeribile dell'albume) apporta una buona dose di proteine, fosfolipidi e colina, elementi molto importanti per le cellule cerebrali e per il cuore. Nel riso, poi, ci sono i carboidrati complessi necessari per dare la giusta energia al lavoro del nostro cervello. Durante il giorno non bisognerà dimenticarsi di bere molta acqua. Sono concessi dei moderati spuntini, e in questo caso ad uno snack secco è preferibile una rinfrescante porzione di gelato (meglio se artigianale).

A cena via libera ad uno dei piatti forti della dieta mediterranea: la pizza, più facilmente digeribile di bistecche e cibi grassi. Un bicchiere di birra o vino bianco completeranno in armonia il pasto serale.

### **Per chi va al mare**

*Antonio Migliaccio*

*Libero docente in Scienza dell'Alimentazione all'Università*

*La Sapienza di Roma e specialista in Gastroenterologia*

1 Per chi passa le ferie estive al mare, con un'attività di nuoto in media di un'ora al giorno, ci possono essere varie indicazioni per una dieta equilibrata.

A colazione, per garantire al corpo l'energia per affrontare una mattinata di nuoto, si potrà anche mangiare un piatto di uova sbattute con lo zucchero, accompagnate da caffè o latte. L'uovo ha il vantaggio, per chi poi deve immergersi in acqua, di essere facilmente digeribile. Inoltre nell'uovo sono contenute proteine di alto valore biologico che, anche nel caso di chi segue una dieta ipocalorica (d'estate al mare — si sa — specialmente le signore sono molto attente alla linea), garantiscono la tenuta della massa muscolare. Per spiegarci meglio: inserire in una dieta per la perdita di peso le uova impedisce la riduzione della massa muscolare anche in un organismo che perde i grassi; quindi, in tal modo è possibile dimagrire conservando nel contempo un fisico tonico. L'uovo fornisce anche un altro elemento importante, il ferro, ma non dà apporto di carboidrati. Per questo, quando è possibile, è bene abbinarlo a pane o pasta. Non dimentichiamo poi che l'uovo nel contesto del mare ha un altro ruolo fondamentale: favorisce la tintarella. I carotenoidi e la vitamina A contenuti nel tuorlo, infatti, si depositano sotto le cute e, attivati dai raggi solari, agevolano l'abbronzatura.

All'ora di pranzo, dopo aver fatto una bella nuotata, se non si pensa di ripetere a breve l'operazione nel pomeriggio ci si può dilettere con un primo comprensivo di proteine (ad esempio pasta con vongole o tonno), un contorno d'insalata verde e della frutta. A metà pomeriggio si può combattere la calura con un gelato o un succo di frutta, mentre a cena sarà bene approfittare della località marina per assaggiare del pesce (con pane o patate) e deliziarsi con un bicchiere di vino. Se a colazione, invece, alle uova si sono preferite le fette biscottate, si potrà approfittare del pranzo per due uova strapazzate col pomodoro, con un po' di pane e frutta finale, mentre a cena — in questo caso — si opterà per un primo piatto. Infine, se a colazione non si sono mangiate le uova e a pranzo si è consumato un primo, sarà la cena l'occasione opportuna per gustare due uova, magari anche fritte che — è vero — risultano meno digeribili rispetto ad altri metodi di cottura, ma possono essere consumate tranquillamente se dopo non ci aspetta un'attività fisica impegnativa.

## **Per chi va in montagna**

*Michelangelo Giampietro*

*Specialista in Medicina dello Sport e Scienza dell'Alimentazione*

La montagna in estate è caratterizzata da un clima più fresco rispetto alla città: le ore della mattina e le prime ore del pomeriggio sono l'ideale per fare delle passeggiate o piccole escursioni.

Prima di mettersi in cammino, al mattino presto, è fondamentale consumare una buona colazione: nel contesto montano si possono abbinare latte o yogurt con pane o cibi dolci (marmellata, miele, corn flakes), così come con cibi salati (formaggi o salumi) o anche uova, che sono un'ottima fonte di energia e di proteine utili per l'attività fisica di una camminata nei boschi. Le uova, se mangiate a colazione, è meglio che siano cucinate con metodi che le rendano particolarmente digeribili (alla coque o in camicia) e senza grassi nel condimento. Ciò significa che, se si sceglie di mangiare l'uovo strapazzato, è meglio usare del latte magro per prepararlo piuttosto che friggerlo nell'olio.

Durante la passeggiata sarà bene bere molta acqua (o succhi di frutta) per non disidratarsi, e portare con sé una porzione di dolce da forno (come una fetta di crostata) per ricaricarsi nei momenti di affaticamento. A fine escursione, per recuperare il glucosio — ovvero gli zuccheri persi — si può pranzare con un piatto di pasta, oppure (se non si sono mangiate a colazione) con uova sode da abbinare ad un'insalata verde nizzarda, un piatto unico fresco e ideale per chi compie un'attività fisica intensa, perché non si affatica l'apparato digerente e si dà il giusto apporto proteico all'apparato muscolare.

La cena in montagna può riservare ghiotte e nutrienti possibilità di compensare in maniera salutare le faticose passeggiate della giornata: via libera alla polenta, che può essere condita con i formaggi caratteristici del luogo, con sugo oppure con funghi. In alternativa si possono assaggiare le carni locali, magari un bel pollo arrosto accompagnato da un bicchiere di vino rosso. E se non si sono mangiate uova a colazione o a pranzo, per cena possono essere sane e gustose anche delle omelette o delle frittate, semplici o arricchite da verdure (ad esempio spinaci, asparagi o carciofi) per avere anche il giusto apporto vitaminico. 1

Un'ultima precisazione per i fan del bagno ad ogni costo, anche nel pomeriggio dopo pranzo: in questo caso un piatto di uova sode con pomodori e del pane risulta nutriente ma anche facilmente digeribile; e dopo due, al massimo due ore e mezza ci si può tuffare tranquillamente in acqua.