

POLLO, IL SECONDO PIATTO PIÙ AMATO (41%) DAGLI UNDER 18 ITALIANI 9 MAMME SU 10 LO CUCINANO AI FIGLI ALMENO 1 VOLTA A SETTIMANA

Sapevamo che è la carne più consumata al mondo ed è la preferita dagli italiani, con 46 milioni di consumatori. E oggi arriva la conferma delle mamme italiane, che rivelano quanto il pollo, per il suo gusto e per le sue qualità nutrizionali, sia tra gli alimenti più amati in famiglia. Secondo una ricerca Doxa/Unaitalia 9 mamme su 10 lo propongono ai figli almeno 1 volta a settimana, soprattutto perché leggero, versatile e facile da cucinare. Per i figli, invece, il pollo è semplicemente "il" secondo piatto per eccellenza (41%, rispetto al 12-13% di manzo e vitello), specialmente se si tratta di una cotoletta panata... Ma se sul grado di apprezzamento a tavola non ci sono dubbi, 1 mamma su 2 vorrebbe maggiori informazioni sul prodotto e avrebbe tante domande da rivolgere agli esperti, dalle caratteristiche nutrizionali alle migliori ricette in abbinamento con le verdure che i bambini non mangiano volentieri. Le risposte arrivano da due esperti del calibro di Andrea Ghiselli, medico esperto di nutrizione, e dello chef Simone Rugiati.

Che sia una cena pronta in 5 minuti o un pranzo con la famiglia al gran completo, **il pollo è un prezioso alleato dalle mamme in cucina**, tanto che 9 su 10 lo portano in tavola almeno una volta alla settimana. E se alle mamme piace perché facile e veloce da preparare e per la leggerezza e la digeribilità della carne, i figli lo apprezzano per la sua carne tenera e il gusto delicato, ponendolo di diritto tra i loro alimenti preferiti. È quanto emerge dall'indagine **"Ricette e consumi di pollo in famiglia"** condotta da Doxa per Unaitalia - l'Associazione che rappresenta la quasi totalità delle aziende del comparto avicolo – su un campione rappresentativo di mamme italiane con figli tra i 2 e i 18 anni.

LE RICETTE PREFERITE DAI BAMBINI? TRA I SECONDI STRAVINCE IL POLLO, TRA I PRIMI AL TOP LA PASTA
Pasta al sugo e cotoletta di pollo: sembra essere questo – parola di mamma - il menù ideale dei bambini italiani. Interrogate sulle ricette più amate dai loro bambini, le mamme italiane rivelano che, **tra i primi piatti, la pasta** (in bianco o al sugo), è la preferita sia **per i bambini fino agli 11 anni (41%), sia per gli adolescenti (37%)**. Al secondo posto sul podio dei primi piatti/piatti unici i più piccoli mettono poi la pizza (20%) seguita dalle lasagne (17%) e dal risotto (10%). Leggermente diverse le scelte della fascia 12-18 anni: sono loro i maggiori estimatori di lasagne e paste al forno (29%), seguite da pizza (21%), gnocchi e ravioli (5%).

Tra i secondi piatti è il pollo a stravincedo per bambini e ragazzi, con il 41% delle preferenze. Si contendono secondo e terzo posto, a grande distanza, **hamburger e bistecche di manzo (13%)**, più amate dai piccoli, e **scaloppine e bocconcini di vitello (12%)**, a cui vanno le preferenze degli adolescenti (per cui la percentuale sale al 15%). Quarto posto, appena fuori dal podio, per il pesce, che sia al forno o alla griglia, lessato o fritto, per bambini e ragazzi si attesta al 10%. Meno graditi a tavola, secondo le mamme italiane, la carne di maiale (6%), frittate o uova in diverse preparazioni (5%) e formaggi freschi o stagionati (4%).

COTOLETTA O POLLO ARROSTO? NEI CUORI DEI PIÙ PICCOLI È UNA SFIDA SENZA ESCLUSIONE DI COLPI
È un testa a testa tra un evergreen come il pollo arrosto, incontrastato simbolo del pranzo domenicale, e la cotoletta, che con la sua irresistibile panatura croccante ha conquistato la penisola da nord a sud. La spunta, di poco, la cotoletta. Per la metà dei bambini italiani sotto gli 11 anni è in assoluto la ricetta più amata e che mangiano più volentieri, collocando al secondo posto (40%) il pollo arrosto, a cui seguono le

sempre apprezzate crocchette e polpette (24%) e i bocconcini al limone (11%). Per i più grandi (12-18 anni), invece, la battaglia si conclude con un sostanziale pareggio: 48% della cotoletta contro il 47% del pollo arrosto. Terzo posto per pollo alla griglia o tagliata.

POLLO A MISURA DI MAMMA: 9 SU 10 LO PORTANO IN TAVOLA ALMENO UNA VOLTA ALLA SETTIMANA

Piace ai bambini per il gusto ed è promosso dalle mamme perché è anche leggero, sano, e pratico da preparare. Per le mamme, l'immagine del pollo rimanda infatti a un alimento "molto facile e veloce da preparare" (con un punteggio di 8,5 in una scala di valutazione da 1 a 10), che "piace a tutta la famiglia" (8,3) "leggero e digeribile, si presta allo stile di vita dei miei figli" (8,4) e "conveniente e economico" (7,9). Per questo lo propongono spesso nel menu settimanale: **nel 90% dei casi almeno 1 volta a settimana**, con un **26% che lo mette in tavola 3-4 volte e il 61% 1-2 volte**. Andando ad indagare le età dei figli, adolescenti e ragazzi (12-18 anni) tendono a consumare più spesso – almeno una volta a settimana - salumi (83%), legumi (71%) e piatti a base di carne di maiale (50%).

POLLO? PERFETTO PER FAR MANGIARE LE VERDURE AI BAMBINI... I CONSIGLI DI SIMONE RUGIATI

Ma se davanti ad una cotoletta o un fumante pollo arrosto con le patate i bambini mangiano senza battere ciglio, le verdure sembrano far penare le mamme italiane. Ecco allora che il **30% delle mamme intervistate chiederebbero ad un grande chef un modo per abbinare il pollo alle verdure meno amate dai bambini**. Risponde **Simone Rugiati** chef molto apprezzato dal pubblico femminile per la capacità di mixare competenza e semplicità di spiegazione: *"Sono tanti i modi per proporre le verdure ai bambini – spiega Rugiati – date spazio alla vostra fantasia. Dalle soluzioni più classiche come hamburger, polpette o involtini, fino alle vellutate. Cremose e visivamente attraenti, le vellutate giocano con i colori dal giallo/arancio di zucca e carote, al verde di spinaci, zucchine o pisellini, e si abbinano perfettamente al pollo."* E come rendere più gustoso un petto di pollo alla griglia? È questa la curiosità del **25% delle mamme**: pronta in pochi minuti, la classica fettina di petto di pollo grigliata è il "salva cena" per eccellenza delle mamme moderne, ma può risultare noiosa se riproposta con frequenza. *"Provate con la marinatura – consiglia Rugiati - in 5 minuti renderete la fettina morbidissima. Una velocissima è con un succo di limone, curry, miele e olio: basta un quarto d'ora di riposo. Un'altra idea è immergere la carne nel latte e, se proprio non c'è tempo per una marinatura, in aiuto arriva un trucco: una dadolata di pomodori o insalatina e frutta da adagiare direttamente su fettine sottili di petto di pollo che, in questo modo, assorbono i liquidi delle verdure, divenendo più profumate e saporite"*. Tra le richieste delle mamme non poteva mancare una **domanda sul pollo al forno: vera e propria "bestia nera" per il 24% delle mamme**. Come rendere croccante questa prelibatezza amata indifferentemente da grandi e piccoli? Ecco alcuni **trucchi dello chef**: cuocerlo direttamente sulla griglia del forno, a metà, senza la teglia; **spennellarlo con dello sciroppo d'acero** a metà cottura per rendere la pelle quasi caramellata; fare 2/3 incisioni all'interno del petto, inserendo delle erbe, per renderlo più gustoso. Per condire si può usare del sale aromatico (trito di rosmarino, salvia, sale e pepe) oppure il classico rosmarino, meglio se infilato tra la pelle e la carne, perché non bruci e renda la carne più profumata. (V. Focus 2)

TANTE PROTEINE, POCHI GRASSI, ALTA DIGERIBILITÀ: POLLO A PROVA DI BAMBINO, PAROLA DI NUTRIZIONISTA

La scienza conferma l'opinione delle mamme con un parere concorde di nutrizionisti, pediatri e medici dello sport. *"Un'ottima fonte proteica, poco grassa, assai digeribile, con un buon contenuto di vitamine e*

*sali minerali: sono le principali 'virtù' della carne di pollame - dichiara **Andrea Ghiselli, esperto in nutrizione e dirigente di ricerca del CRA-NUT** (Centro di ricerca per gli alimenti e la nutrizione d CRA, Consiglio per la ricerca e la sperimentazione in agricoltura) - "Per le loro qualità nutrizionali sono adatte a tutte le fasce di consumatori, anche ai bambini, grazie al buon apporto di proteine, vitamine e sali minerali associato ad uno scarso contenuto lipidico."*

Secondo quanto emerso dalla ricerca Doxa/Unaitalia **il 44% delle mamme ha dubbi sul valore nutrizionale del pollo**: ha meno proteine di altre carni? Quante calorie contiene? Quali parti preferire? Risponde il prof. Ghiselli: *"il **pollo non contiene meno proteine di altre carni**. Il contenuto proteico delle carni rosse è infatti tra i 18-25 g% e prendendo in considerazione le carni bianche, petti di pollo e tacchino si collocano nella posizione più alta (23-24g%), mentre i tagli più grassi (coscio e sovracoscio) si collocano intorno ai 18 g%."*
Parlando di calorie: *"le carni bianche sono sostanzialmente magre e con un basso valore energetico – continua Ghiselli - **100 kcal per 100 grammi di petto di pollo, 104 kcal per 100 grammi di fesa di tacchino, 125 kcal per 100 grammi di coscia di pollo con pelle**."* E quali parti preferire? *"Date pure ai bambini quella che piace loro di più: il petto è quasi senza grassi, quindi più digeribile, ma con minore contenuto di ferro, coscio e sovracoscio sono più grassi ma, di contro, hanno un maggior contenuto di ferro. È poi fondamentale considerare le modalità di cottura: se friggiamo il petto del pollo diventerà grasso quanto il coscio..."* (V. Focus 3)

POLLO SICURO, 100% ITALIANO

Dalla ricerca è emerso inoltre che **1 mamma su 2 vorrebbe maggiori informazioni sul prodotto**: *"Le mamme italiane possono stare tranquille - interviene **Aldo Muraro, Presidente Unaitalia** - il settore avicolo italiano è all'avanguardia in Europa sul fronte della sicurezza e salubrità del prodotto. Il pollo che finisce sulle nostre tavole è al **100% nato, allevato e macellato nel nostro paese e tutta la sua filiera è controllata**: dalla scelta dei mangimi, passando per la selezione dei riproduttori, all'allevamento, il trasporto, la macellazione, fino alla distribuzione e alla vendita. I polli italiani, che da oltre 50 anni sono tutti allevati a terra e non in gabbia, sono controllati da veterinari e tecnici che verificano l'applicazione delle pratiche di buon allevamento codificate dall'azienda, sia da ben 5 mila (record europeo) veterinari delle ASL di competenza. Dopo la macellazione sono realizzate verifiche organolettiche, visive, chimiche e microbiologiche, sotto la diretta supervisione dei veterinari. Tutto per garantire un prodotto buono, sano e italiano."*

MAMME VIP: ANCHE PER LORO IL POLLO È AL TOP

Se per le mamme italiane il pollo è un prezioso alleato in cucina... lo è anche per mamme (e papà vip). E così scopriamo che **Elenoire Casalegno** si professa un' "appassionata di pollo", tanto da mangiarlo "in tutte le salse". Curcuma, curry o zenzero sono gli ingredienti speciali per rendere perfetto il suo petto di pollo, mentre quando vuole gratificarsi e far felice la sua Swami prepara delle morbide e gustose cotolette panate. Ma è in buona compagnia. La schiera delle mamme vip che amano e cucinano il pollo è lunga, **da Alessia Marcuzzi a Elena Santarelli** fino alle star d'oltreoceano come la neo mamma **Scarlett Johanson o la super top model Miranda Kerr**. Ma anche i papà amano il pollo, come dimostra **Federico Moccia**, abilissimo a preparare il pollo arrosto per tutta la famiglia.



“VIVAILPOLLO”: IL BLOG DEDICATO A POLLO&CO

Uno spazio dedicato ai milioni di italiani “appassionati” di pollo in cui trovare tante informazioni. Il blog www.vivailpollo.it, promosso da Unaitalia, è il luogo deputato a **informare correttamente**, in un linguaggio semplice ed esaustivo, **su uno dei prodotti simbolo del made in Italy e alimento “glocal” per eccellenza**. Il blog propone inoltre tante ricette a cui le mamme possono ispirarsi, oltre a curiosità e testimonianze per raccontare il mondo del pollo a 360°, arricchito dal supporto di chef, food blogger e professionisti della nutrizione. Il blog vive anche su una [pagina Facebook](#) dove confrontarsi con tanti altri amanti di questa carne.

Ufficio stampa UNAITALIA

INC- Istituto Nazionale per la Comunicazione

Valentina Lorenzoni 06 44160886 331 6449313 v.lorenzoni@inc-comunicazione.it

Matteo de Angelis 06 44160834 334 6788708 m.deangelis@inc-comunicazione.it



**UNAITALIA - UNIONE NAZIONALE FILIERE AGROALIMENTARI
DELLE CARNI E DELLE UOVA**

Via Torino, 146 - 00184 Roma
Tel. (+39) 06 45541050 - Fax (+39) 06 45497540
www.unaitalia.com - unaitalia@unaitalia.com

**UFFICIO STAMPA
INC- ISTITUTO NAZIONALE PER LA COMUNICAZIONE**

Via G. B. de Rossi 10 - 00161 Roma
Tel. (+39) 06 4416 081 - Fax (+39) 06 4425 4393
www.inc-comunicazione.it