

La cucina mediterranea trionfa sulla tavola di Pasqua

Publicato: Giovedì 24 Marzo 2016



Anche a Pasqua, secondo gli esperti, otto italiani su dieci porteranno in tavola i piatti tipici della tradizione mediterranea.

Secondo una larga parte degli esperti in fatto di gusto e cucina (79%), sarà la dieta mediterranea a monopolizzare le tavole del Belpaese con i piatti tipici della tradizione culinaria locale.

Celebrata dalle più autorevoli testate internazionali come il *New York Times*, che l'ha definita un vero e proprio "*Stile di vita, dove il cibo è una scusa per socializzare con amici e familiari*", la dieta mediterranea invaderà i piatti degli italiani con verdure (88%), pesce (82%) e cereali (78%).

Il motivo di tale successo? Secondo il 75% degli esperti è dovuto all'attenzione sempre maggiore rivolta alla salute, al prezzo vantaggioso dei prodotti locali (69%) e alla riscoperta delle tradizioni culinarie (64%).

In netto calo invece l'utilizzo di carne rossa (31%), insaccati (28%) e superalcolici (23%).

I dati emergono da uno studio promosso dal Polli Cooking Lab, l'Osservatorio sulle tendenze alimentari dell'omonima azienda toscana, condotto su circa 100 esperti tra chef, food-blogger e antropologi dell'alimentazione per capire cosa porteranno in tavola gli italiani per festeggiare la Pasqua e quanto è importante la dieta mediterranea nella tradizione culinaria del Belpaese.

Ma quali sono i cibi in testa alle preferenze degli italiani che finiranno sulle tavole di tutto lo Stivale a Pasqua? Se come già anticipato dagli esperti sarà la dieta mediterranea a invadere i piatti degli italiani, al primo posto ci sono le verdure (88%): nella speciale top 10 degli ortaggi pasquali primeggiano i carciofi (91%), seguiti da olive (88%), asparagi (86%), peperoni (84%), insalata (82%), melanzane (79%), cipolle (77%), zucchine (76%), capperi (75%) e pomodori (73%). Al secondo posto il pesce (82%), di gran tendenza sulle tavole e nelle proposte degli chef di tutta Italia con il pesce azzurro (84%), lo sgombro (82%) e il salmone (80%). Molto utilizzati infine i cereali (78%), alla base di pasta (80%), pane (78%) e cous cous (75%). In netto calo invece l'utilizzo di carne rossa (31%), formaggi stagionati (28%) e superalcolici (23%), stesso discorso per le frittiture (21%) e le carni lavorate (20%), segno di una crescente attenzione alla linea e alla salute.

“La dieta mediterranea è la migliore espressione della cucina del nostro Paese – spiega l’antropologa dell’alimentazione Lucia Galasso di *Antrocom Onlus* – Inoltre la Pasqua ha il pregio di unire le persone a tavola, alla gioia delle convivialità: non solo si mangia insieme, ma si cucinano insieme prodotti e alimenti che affondano nel ricordo familiare il loro senso, ma anche attenti a dettami dietetici ed etici che li ricollegano alla dimensione territoriale e a un’attenta scelta ecologica. Ogni località ha le sue ricette e i suoi comportamenti alimentari, tutto questo da vita a un’immensa tavolata nazionale. Oggi mangiare sano, mangiare locale, e nel contempo rispettare la biodiversità sono tutti fattori imprescindibili e culturalmente, se non storicamente, legati a quello che è la nostra tradizione alimentare. Una tradizione che ci ha visto accogliere alimenti provenienti dalle culture e dai paesi più diversi e a trasformarli in qualcosa di completamente nostro, tanto da farne la base di una delle cucine più famose del mondo. Penso che il successo della dieta mediterranea si nasconda proprio nella sua capacità di fare questo, senza perdere la sua identità”.

Secondo gli esperti quindi durante il pranzo di Pasqua si mettono in pratica **le tradizioni della cucina italiana ereditate dalle precedenti generazioni**: avviene infatti una **concreta riscoperta degli usi e dei costumi locali tramandati**, in primis appunto **l'utilizzo di materie prime locali genuine (71%)** e a **chilometri zero (67%)**, **alimenti alla base della dieta mediterranea**. Ma da dove deriva questa **crescente popolarità della cucina tradizionale del Belpaese?** secondo il **75%** degli esperti questa tendenza è dovuta all’**attenzione sempre maggiore rivolta alla salute**, in secondo luogo al costo contenuto **dei prodotti locali (69%)**. Secondo chef ed esperti è in atto anche una **riscoperta delle tradizioni culinarie (64%)**, un fenomeno culturale che tocca sempre più italiani.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it