**A NATALE VINCE LA TRADIZIONE: CARNI AVICOLE PROTAGONISTE**

**800 MILA CAPPONI, 500 MILA TACCHINELLE E 500 MILA FARAONE NEI MENÙ DEGLI ITALIANI**

**TUTTI I SEGRETI DELLO CHEF STELLATO FRANCESCO APREDA**

*Dalla Liguria alla Sicilia passando per l’Emilia-Romagna le carni avicole sono protagoniste dei menu dei giorni di festa … E sono gli “outsider”, capponi, faraone e tacchinelle, a farla da padroni, oggi come ieri. In compagnia dello chef Francesco Apreda scopriamo tutti i segreti per cucinare al meglio queste carni: da come rendere più gustoso il brodo di cappone alla tacchinella ripiena ideale, passando per la faraona arrosto perfetta.*

A Natale vince la tradizione e gli italiani lo trascorreranno in casa, con parenti e amici, intorno ad una tavola imbandita. Cresce il tempo dedicato alla cucina, oltre tre ore e mezza in media, ma le ricette restano le stesse. **Protagoniste indiscusse dei menu del pranzo di Natale le carni avicole**: lesse, farcite o cotte in forno, in gelatina o in rollé, sono presenti sulle tavole da nord a sud. Cappone, faraona, pollo e tacchino sono il filo conduttore di tanti piatti tradizionali, come dimostrano i ricettari della nonna e… i numeri. Tra Natale e l’Epifania, verranno consumati, come ogni anno, circa **800 mila capponi, 500 mila tacchinelle e 500 mila faraone**, secondo le stime di Unaitalia, associazione che riunisce i principali produttori di carni avicole. E non smettono di conquistare i cuori (e i palati) degli italiani, dal momento che **negli ultimi 10 anni la produzione è stabile.**

**GIRO NELL’ITALIA DEL GUSTO: CAPPONE CON MOSTARDA E TACCHINO RIPIENO A NORD**

“Natal senza Capon, Natal nient bon” recita un detto popolare lombardo. Ma non solo. Il cappone figura infatti nella tradizione gastronomica di tutte le regioni italiane e sono tante le citazioni e le ricette in cui compare. In brodo, arrosto o perfino “alla bersagliera” ovvero fritto in casseruola.

In **Liguria** si serve **lesso con la mostarda** (*Cappon boggio co-a mostarda*), mentre spostandoci in **Lombardia**, a **Mantova** per l’esattezza, a far da padrone del pranzo di Natale sono gli **agnolini in brodo di terza** (cappone, manzo e osso bovino), introdotti dal rituale *bevr’in vin,* un entrée con pochi agnolini in una scodella di brodo caldissimo, annaffiati con il Lambrusco. A **Milano** **il piatto forte è il tacchino ripieno**, in Veneto per i vicentini sono **le tagliatelle con i fegatini,** mentre **nel veronese il piatto centrale è il sontuoso bollito misto con *pearà***, una salsa a base di pane raffermo, midollo e burro fresco.

**AL CENTRO BRODO DI CARNE E BOLLITO PER IL GIORNO DI NATALE**

È il **brodo di cappone a spopolare nelle tradizioni del centro**: il Natale in Emilia Romagna è sinonimo di **cappelletti. A Roma** invece si sostiene che **il brodo apra lo stomaco** e lo prepari alla ricchezza del pranzo della festa, quindi a Natale si inizia tradizionalmente con i cappelletti in brodo. In Abruzzo il brodo è una vera istituzione nel giorno di Natale e viene arricchito, oltre che con cubetti di cardone, con polpettine di carne, con il cacio e uovo arricchito di rigaglie di pollo e quadrucci all’uovo o sottilissimi tagliolini fatti in casa. In Umbria è tradizionale anche un piatto freddo: la galantina di cappone al tartufo.

**VIAGGIO A SUD TRA MINESTRE “MARITATE” E TACCHINELLE RIPIENE DI PASTA “BUSIATA”**

Arrivando al sud, in **Campania il 25 dicembre la minestra di tutti i giorni si “marita” con la carne** (di qui il nome di *minestra maritata*). In **Puglia** non possono mancare le orecchiette al ragù e il classico involtino di carne farcito con aglio, prezzemolo e pecorino. Il brodo di tacchino con verdure miste è invece considerato il pasto disintossicante del 26 dicembre. Sulla **tavola dei siciliani invece è un must la tacchinella ripiena di pasta “busiata”**: la tacchinella disossata viene foderata con del prosciutto cotto e farcita con pasta precedentemente condita con sugo di salsicce.

**A TAVOLA CON FRANCESCO APREDA: TUTTI I SEGRETI PER UN CAPPONE PERFETTO**

Se è vero che il cappone è parte integrante della nostra tradizione natalizia, come cucinarlo al meglio? A rispondere a questa domanda, **Francesco Apreda, chef stellato del ristorante *Imago* di Roma**. Classe 1974, una vita alimentata dalla passione per la cucina che dalla sua Napoli lo ha portato prima a Londra e poi a Tokio, per dar vita ad una cucina in cui creatività e tradizione sono indissolubilmente legati. Natale per lo chef è il “*brodo di cappone che preparava mia madre, con i profumi delle erbe di campo e quell’aroma inconfondibile che si sprigionava nell’aria*”.

Ecco allora i suoi segreti per portare in tavola un piatto impeccabile, qualunque cottura si scelga di eseguire: “***Per un brodo più gustoso*** *consiglierei di conservare un po’ di petto, macinarlo e mischiarlo con chiare d’uovo, sedano e cipolla tritati, un goccio di marsala e un po’ di ghiaccio. Una volta raffreddato il brodo, passato e filtrato, si aggiunge questa massa di carne cruda e si porta a bollore: in questo modo il macinato chiarifica il brodo, ovvero toglie grasso e impurità, rendendolo più limpido e molto più appetitoso*.”

**Se si vuole preparare un cappone arrosto si deve prestare attenzione alla cottura**: petto e coscia hanno infatti necessità diverse e il rischio è che il petto risulti troppo secco, essendo una carne molto magra. Per ovviare a questo, lo chef consiglia di non cuocere tutto insieme: “***meglio dividere petto e coscia***, *è più facile preservare la morbidezza della carne. Il* ***petto si può anche marinare****: lasciare la carne per 12-14 ore in frigo con spezie e yogurt la rende molto più tenera*”.

Se invece si preferisce **il bollito**, Apreda ammonisce: “***non preparate il brodo immergendo la carne nell’acqua fredda****: una volta cotta sarà priva si sapore perché tutte le sue componenti saranno finite nel liquido. Meglio allora far bollire l’acqua con sedano e cipolla, per poi aggiungere il cappone e lasciare cuocere lentamente. In questo modo si otterrà un bollito perfetto da servire in insalata con della mostarda, come da tradizione.*”

**GLI ABBINAMENTI IDEALI? VERDURE DI STAGIONE E… FANTASIA**

Lo chef consiglia **aromi natalizi per contorno**: “*un cavolo cappuccio alla julienne stufato con mele, cipolla, uvetta passa, pinoli e un po’ di salsa di soia. Oppure mandarinetti cinesi ripassati in padella con un po’ di vino e cipolla. La salsa che si ottiene ha una nota agrodolce, perfetta per nappare il cappone*.”

**Le carni avicole delle feste si sposano bene con tutti i prodotti di stagione**, dal cavolo alla verza, dall’indivia al cavolfiore. Il tutto da mixare con un po’ di fantasia, l’ingrediente più prezioso.

E per chi vuole osare Apreda invita a “*giocare con erbe e spezie, si può usare lemon grass, zenzero o curry per aromatizzare la carne. Non abbiate timore di provare: la contaminazione è divertente.”* Ipiù coraggiosi possono anche azzardare un “cappone tandoori”, chissà che non conquisti anche la nonna.

**LA FARAONA? SPEZIATA E ARROSTO**

Per cucinare la **faraona** lo chef non ha dubbi: “***la cottura arrosto ne esalta le qualità****. È una carne più saporita, con una pelle più grassa e spessa, che sprigiona maggiore sapidità*. *Anche in questo caso consiglierei di dividere petto e coscia; se si sceglie, invece, di cuocerla intera, ricordate di massaggiare bene la carne* *con erbe, spezie e sale, prestando molta attenzione alla cottura. Per evitare che il petto risulti troppo secco aggiungete un po’ di grasso, come della pancetta o del guanciale.”* Gli abbinamenti migliori? “***Si sposa bene con frutta secca, olive nere, indivia e uva fresca***.” Un’idea per esaltarne il gusto*? “Marinate la sera prima la faraona con succo di prugne secche, olio, timo e qualche goccia di grappa. Dopo averla arrostita, utilizzate questa glassa per laccare e lucidare la carne. Servite con indivia arrostita con noci e polvere di caffè, per aggiungere una nota amarognola che bilanci il dolciastro delle prugne. Per accompagnare una zuppetta di lenticchie*.”

**LA TACCHINELLA DELLE FESTE È RIPIENA DI CASTAGNE E SERVITA CON UNA SALSA AGRODOLCE**

La ricetta della tacchinella che lo chef preferisce è un grande classico: “*adoro la versione tradizionale, ripiena con le castagne, perché è un piatto che sa di festa.* ***Consiglio di disossarla e con le ossa preparare un brodo da utilizzare per nappare la carne****. Nel ripieno aggiungerei della mortadella o della pancetta. Anche sul petto va aggiunto del grasso che intenerisca la carne. Nella cottura ricordate di partire con una temperatura bassa (160°) per poi salire fino ai 200° per rendere la pelle croccante e rosolare bene. Perché la carne resti tenera è importante nappare di tanto in tanto con il brodo. Per conferire un aroma più intenso si può aggiungere qualche pezzettino di tartufo.”* Per abbinamento? *“ È perfetta servita con* ***una salsa a base di melograno****: per prepararla basta mettere in padella i chicchi, far ridurre con un po’ di zucchero e poi aggiungere il fondo si cottura.”*

[**Vivailpollo.it**](http://www.vivailpollo.it/press-room/205/la-rivincita-del-pollo-e-la-carne-preferita-dagli-italiani/)è il blog a cura di[**Unaitalia**](http://www.unaitalia.com/)(Unione Nazionale Filiere Agroalimentari delle Carni e delle Uova) dedicato ai 46 milioni di italiani appassionati di pollo (Doxa Advice/Unaitalia), in cui trovare tante informazioni utili, risposte alle domande e dubbi sulle carni avicole. E non solo. Sul blog anche tante ricette, curiosità, testimonianze di celebrities per raccontare il mondo del pollo a 360°, arricchito dal supporto di chef, food blogger e professionisti della nutrizione.

**Ufficio stampa UNAITALIA**

**INC- Istituto Nazionale per la Comunicazione**

Valentina Lorenzoni 06 44160886 331 6449313 [v.lorenzoni@inc-comunicazione.it](mailto:v.lorenzoni@inc-comunicazione.it)

Matteo De Angelis 06 44160834 334 6788708 [m.deangelis@inc-comunicazione.it](mailto:m.deangelis@inc-comunicazione.it)