**IL 6 LUGLIO È “FRIED CHICKEN DAY”**

**DAI SEGRETI PER LA PERFETTA PANATURA ALLE SPEZIE DA ABBINARE, IL POLLO FRITTO È UNA TRADIZIONE A “STELLE E STRISCE” CHE SPOPOLA ANCHE IN ITALIA**

**NON SI ARRESTA LA PASSIONE PER LE CARNI BIANCHE: ANCHE NEL 2020 LE PIU’ CONSUMATE DAGLI ITALIANI, CONSUMI PRO-CAPITE ARRIVATI A 21,5 KG (+1,93%)**

*Roma, 5 luglio 2021* – Speziato e infarinato ma anche insaporito con una spolverata di zenzero o glassato con una goccia di limone o un cucchiaio di salsa di soia. L’importante è che il pollo sia fritto, meglio se mangiato con le mani infrangendo per un giorno tutte le buone regole del Galateo!

Domani torna il ***Fried Chicken Day***, la Giornata Internazionale dedicata al pollo fritto, una specialità culinaria “a stelle e strisce” che spopola anche in Italia, amata sempre più anche da chef stellati. Simbolo iconico di film e serie tv di successo ma anche protagonista intramontabile di street food, mangiato spesso direttamente da cestoni di cartone, il pollo fritto è un piatto che mette d’accordo grandi e piccini e che, nelle versioni più moderne, soddisfa anche i palati più esigenti.

La prima ricetta sembra risalire intorno al **1747** quando, per la prima volta, apparve nel ricettario britannico *“The Art of Cookery Made Plain and Easy”* di Hannah Glasse, con tanto di indicazioni sulla marinatura, una regola fondamentale per una perfetta riuscita. Ma dove nasce il pollo fritto? Sembra proprio che l’invenzione si debba al popolo scozzese: nel ‘700 molti di loro emigrarono nel Sud America per via della tratta degli schiavi in corso e proprio gli afroamericani resero il piatto famoso e popolare ma soprattutto buono. A quest’ultimi, infatti, venivano riservate le parti meno nobili del pollo, scarti che erano costretti a condire con **abbondante paprika e spezie**, per poi buttarli in olio di palma bollente. Il risultato fu sorprendente tanto che nelle case degli scozzesi questo piatto veniva consumato quotidianamente, spesso cucinato dagli stessi schiavi assunti come cuochi personali.

Ma quali sono i segreti per un pollo fritto perfetto? **Marinatura, farina e spezie**, che vanno utilizzate e mixate a seconda dei gusti: si va dal **curry** ad **un misto di salvia, alloro e origano** o anche alla **polvere di paprika o peperoncino**. Il pollo fritto infatti è un piatto tutt’altro che banale e una delle ricette classiche, tratte da “*La parte più tenera”* di Ruth Reichl, vuole una **lunga marinatura nello yogurt o nel latticello**, **un’infarinatura aromatica** (se si utilizza la **farina di ceci** la carne sarà più croccante e dorata), e una cottura in padella con precise regole da rispettare. È necessario scaldare l’olio gradualmente (meglio se abbondante), mantenerne la temperatura sotto il suo punto di fumo, e aggiungere ad ogni passaggio un goccio di olio d’oliva per evitare che la frittura si bruci. Una manciata di farina, qualche cucchiaio di acqua fredda e il gioco è fatto.

xxxxxxx

**LE CARNI BIANCHE LE PIÙ CONSUMATE**

Che sia fritto, arrosto con le patate o alla griglia, non si arresta la passione degli italiani per il pollo e le carni bianche. Secondo i dati diffusi nell’Assemblea Nazionale da **Unaitalia**, l’associazione che rappresenta oltre il 90% della produzione avicola nazionale, **anche nel 2020** **le carni bianche sono le più consumate e acquistate** dalle famiglie italiane, con il 35% delle quote di mercato a volume, seguite dalle carni bovine (33%) e dalle suine (21%). Crescono anche gli acquisti domestici (+10% a valore e +7,7% a volume sul 2019) e i consumi pro-capite arrivati a **21,5 kg (+1,93%)**.

**IL POLLO E LE VIRTU’ NUTRIZIONALI**

Grazie alle sue **virtù nutrizionali**, la carne di pollo è un **perfetto alleato per la salute e il benessere fisico ad ogni età** (bambini, adulti e anziani) e per qualsiasi stile di vita, sportivi compresi, nell’ambito di un regime alimentare e di uno stile di vita equilibrati.  Se le carni in generale vengono identificate come fonti di grassi, soprattutto saturi, **il contenuto in grassi delle carni bianche, come il pollo, è piuttosto basso**. I grassi, inoltre, sono presenti soprattutto nella pelle e possono essere quindi facilmente eliminati. Le carni avicole contengono quantità rilevanti di grassi polinsaturi, come gli omega-6 e omega-3, **sono fonte di vitamine**, in particolare di niacina, e minerali. Rispetto al contenuto in proteine, **le carni di pollo e tacchino hanno valori del tutto simili a quelli delle altre carni**: 100 g di petto di pollo e fesa di tacchino ne contengono circa 23-24gr. Inoltre, **le carni bianche sono particolarmente digeribili e magre**: contengono pochi grassi, concentrati soprattutto nella pelle, e di migliore qualità (prevalenza monoinsaturi e polinsaturi).