**FOCUS1**

**#POLLOARROSTODAY, DOXA: GLI ITALIANI PREFERISCONO LA COSCIA (56%) AL PETTO (35%)**

**I TOP CHEF DIVISI TRA PETTO E COSCIA O POLLO INTERO**

Meglio intero o porzionato? Petto o coscia? Se nelle vendite trionfa il petto, sul pollo arrosto non c’è alcun dubbio, **gli italiani preferiscono la coscia**. Con una differenza rilevante: se la coscia riscuote il 56% delle preferenze, il petto solo il 35%. Una scelta che si fa più forte al centro Italia: 64% contro 28%. È quanto emerge da una ricerca Doxa/Unaitalia per il Pollo Arrosto Day in programma il 2 ottobre prossimo. È la fine del fascino del pollo intero? Non proprio. Secondo Doxa **il 25% degli italiani acquista ancora il pollo intero** ma i tagli riscuotono il 45% delle preferenze.

La scelta non è solo una questione di praticità e gusto ma anche di cultura e di tecnica.

Come ha spiegato spesso lo chef **Fulvio Pierangelini**: «***Il petto è magro, tenero, morbido, mentre la coscia ha fibre muscolose, consistenti****. Se il petto è a puntino, la coscia è in debito di cottura. Viceversa, se la coscia è cotta in maniera adeguata, il petto riesce stopposo e insapore. Per gustarli al meglio,* ***vanno cotti separati****».*

A dispetto della difficoltà di preparazione, molti sono gli chef che continuano ad essere affascinati dalla sfida del pollo intero: da Daniel Humm, con il suo indimenticabile pollo farcito di lamelle di tartufo e foie gras (che ha ispirato anche *la* Faraona ripiena di pane e frattaglie con fondo bruno filtrato infuso con riso tostato di Massimo Bottura), a Heston Blumenthal, Eric Frechon (celebre il suo pollo in vescica); da Francesco Apreda a Niko Romito (Alt), artefice di uno dei polli interi icona nell’immaginario enogastronomico degli italiani (ma rigorosamente fritto).

Altri, invece, si orientano o sul petto o sulla coscia.

Roy Caceres, per il suo **Pollo marinato al Mole rosso** sceglie ad esempio le cosce. *“Amo le carni “mielose” e collaginose, come le cosce di pollo, che sopportano meglio le cotture lunghe e sono l’ideale per la cottura arrosto. La coscia non “scuoce” mai; anzi più cuoce e più diventa tenera. Questa caratteristica ti dà la possibilità di far venire il pollo bello croccante. Il petto, invece, ha bisogno di una cottura più veloce e di una fiamma molto intensa. Non deve essere stopposo, come molti sono abituati a mangiarlo, ma deve rimanere succoso.”*

La **chef Rosanna Marziale**, preferisce per il suo pollo crunch invece il petto perché *“è più di sostanza, ha più carne ed è per me la parte più ricca, che riempie di più, ma è anche succulento*”. Una parte magra che può essere trasformata in un piatto goloso croccante, che somiglia a una coscia o anche a un gelato e adattissimo ai bambini.

Tra le ricette must della coscia di pollo, le [cosce di pollo al forno con fonduta di taleggio allo zafferano](https://www.brunobarbieri.blog/40-anni-in-cucina/cosce-di-pollo-con-salsa-di-taleggio-e-zafferano/) e patate arrosto preparate da **Bruno Barbieri** durante il lockdown, o ancora il [Pollo in salsa Pipirata alla Cagliostro](http://www.cicciosultano.it/dominazioni-siciliane/) di **Ciccio Sultano** (Duomo) con le salse pipirata (a base di cannella, zenzero, chiodi di garofano, miele macerato alla rosa canina e sambuco) e harissa (con cumino, cardamomo, zucca gialla, peperone, peperoncino). Non arrosto, ma laccata con salsa teriyaki, la [coscia di pollo laccato](https://www.facebook.com/watch/?v=143812090465575) dello chef ambasciatore della cucina giapponese in Italia, [**Hirohiko Shoda**](https://www.facebook.com/ChefHiro?__tn__=-%5dK). Tra quelle con il petto, [il Petto di pollo arrosto](https://www.greatbritishchefs.com/recipes/roast-chicken-recipe-potato-puree), purea di patate e pinoli del britannico Chris Horridge. Giancarlo Perbellini con il suo pollo alla Birra, sceglie due diversi abbinamenti per petto e coscia: nel petto al limone con riduzione di birra si gioca tra il dolce e l’amaro, contrastando zucca, birra e zenzero; la coscia, invece, glassata con la birra, viene abbinata a un brodo di verdure.

C’è chi poi adatta il detto “del maiale non si butta via mai niente” anche al pollo. Nell’esclusivo antipasto firmato **Massimo Bottura**, “Chicken, Chicken, Chicken where are you?”, lo chef sublima il sapore del pollo tra le sfumature colorate delle verdure, usando il brodo ridotto di ossa di pollo, bollite per circa sei ore, finché il brodo non viene ridotto di 1/3. Il risultato? Una divertente insalata che rievoca il pollo senza nessuna traccia visibile!

**FOCUS 2**

**PETTO O COSCIA? COSA È MEGLIO PER I BAMBINI? I CONSIGLI DEL NUTRIZIONISTA LUCA PIRETTA E DELLA CHEF ROSANNA MARZIALE**

Il pollo è buono fin da piccoli per le sue caratteristiche nutrizionali che sono adatte ad ogni età. E se il pollo piace a grandi e piccini, quello arrosto non fa eccezione. Ricorda sempre l’infanzia: per oltre la metà degli italiani il ricordo più importante legato al pollo arrosto è quello cucinato dalla mamma quando erano bambini (36%) e quello della domenica a casa dei nonni (20%).

Quali tagli preferire per i bambini? Meglio petto o coscia? “*Date tranquillamente loro quello che piace di più*– risponde **Luca Piretta**, gastroenterologo e nutrizionista all’Università Campus Biomedico di Roma –. *Se proprio dovete scegliere il petto è per un bambino o un ragazzo adolescente il massimo dell’efficienza: apporta il massimo delle proteine nobili con un minimo di grassi, pari allo 0,8%. È quindi il top per la crescita*”.

Va sfatato inoltre il falso mito della coscia: non contiene più ferro. “*La quantità di ferro dei due tagli è indifferente* – ribadisce Piretta – *siamo intorno a 1,3 mg*”.

Attenzione ai grassi: “*Se si mangia il pollo arrosto con la pelle c’è una grande differenza, la pelle è più ricca di grassi e nel pollo arrosto non ci sono solo i grassi della pelle ma anche quelli del condimento dell’olio*”. Un piccolo sgarro all’insegna della croccantezza e del grasso, se il bambino lo desidera, è concesso. “*I bambini dovrebbero mangiare solo un pezzetto piccolo di pelle* – dichiara Piretta – *per assaggiarla. Non è salutare mangiarne di più, per l’alto apporto di grassi*”.

“*Da piccola ero golosissima oltre che del petto, anche della pelle* – racconta **chef Marziale** -. *Da questa passione per il petto e per la pelle nasce il mio Petto di pollo crunch su stecco: un piatto esalta la poliedricità di questo taglio e lo rende divertente. Spesso lo propongo anche per i bambini. Basta prendere il petto di pollo, panarlo nei Corn Flakes con la frutta secca e avvolgerlo, come un gelato, su uno stecco di liquirizia*”.

Tra gli appassionati di pollo arrosto per i piccoli anche lo chef **Giancarlo Perbellini** (Casa Perbellini). Nel suo recente docu-reality per bambini “X Bambini Ricette dello Chef Giancarlo Perbellini” trasforma il tradizionale pollo arrosto con patate in una coscia disossata, molto succosa e pronta in soli venti minuti. Petto o coscia che sia, perché non accompagnare il pollo arrosto con tante fresche verdure di stagione colorate e adatte ai più piccoli? Una buona alternativa alle patate è per esempio una ratatouille, composta da peperoni, melanzane, sedano, carota, cipolla, pomodori. Un mix di colore e fantasia che divertirà anche a tavola!

**FOCUS 3**

**POLLO ARROSTO, PETTO O COSCIA? LE 5 COSE CHE NON SAPEVI**

1. Il pollo intero? A casa è difficile, per via della diversa struttura delle parti. Il petto è magro, tenero, morbido. La coscia ha fibre muscolose, consistenti. Se il petto è cotto a puntino, la coscia è in debito di cottura. Viceversa, se la coscia è cotta in maniera adeguata, il petto viene fuori stopposo e insapore. “Per gustarli al meglio – come diceva spesso Fulvio Pierangelini - vanno cotti separati”. Non complicatevi la vita. Si trovano carni già tagliate al supermercato.
2. Le cosce sono più adatte a stili di cottura più lunghi e lenti. Il petto è magro e quindi cuoce velocemente, bisogna stare attenti a non farlo diventare stopposo. Ricordate i consigli di Chef Roy Caceres: “*va cotto con una fiamma molto intensa per renderlo croccante. Poi va lasciato riposare. Solo così rimane ancora succoso. Non deve essere stopposo, come molti sono abituati a mangiarlo. La coscia invece sopporta meglio le cotture lunghe: più cuoce e più diventa tenera. La coscia ti viene più incontro nella preparazione arrosto e nelle cotture lunghe: non scuoce mai. Se vai oltre la cottura diventa anzi più morbida. Questa caratteristica ti dà la possibilità di farlo venire bello croccante fuori*”.
3. Il petto o la coscia con l'osso sono meglio - specialmente quando la carne sarà sottoposta ai tempi di cottura più lunghi.
4. Il gusto del petto è migliore quando viene cucinato delicatamente. Meglio usare un calore più dolce. Quando si sceglie una cottura in forno è importante coprire il petto con la carta stagnola: aiuta a mantenere l’umidità e rende la carne più morbida. Tip: lo stesso principio vale per la cottura in padella. Meglio utilizzare un coperchio: non solo riduce i tempi di cottura ma rende la carne più morbida e gustosa.
5. Che sia petto o coscia, non togliere mai la pelle quando si prepara il pollo al forno: aiuta a conservare la carne morbida. In ogni caso meglio condire la carne in anticipo e insaporirla bene con un trito di erbe: c’è chi usa salvia e rosmarino, aglio e pepe, buccia di limone. La marinatura è poi fondamentale per mantenere la morbidezza e aiuta a non far seccare troppo il pollo. È usata in moltissime cotture nel mondo ([qui](https://www.vivailpollo.it/tutti-pazzi-per-il-pollo/3868/pollo-arrosto-3/) un esempio di ricette) e da molti chef. Un must per il pollo tandoori, che ha folgorato lo chef Francesco Apreda: “*è croccante fuori grazie alla cottura in questo speciale forno di argilla che va oltre i 400° e dentro perfetto e succosissimo per la salsa di yogurt che ammorbidisce la carne*”.

**FOCUS4**

**DALLA TESTA ALLE ZAMPE, GUIDA UTILE SU COME UTILIZZARE TUTTI I TAGLI DEL POLLO**

“Del maiale non si butta via niente”. Lo stesso principio vale per il pollo e vi consiglieremo come utilizzare tutte le sue parti in varie preparazioni.

**Testa, zampe e ossa**, sono ideali per preparare un [brodo](https://www.vivailpollo.it/in-cucina/1808/brodo-di-pollo-perfetto-una-questione-di-scienza-del-gusto/) gustoso e nutriente che può essere la base di tantissime ricette, come un delizioso piatto di tortellini, ma anche per piatti stellati come la ricetta Chicken Chicken Chicken, Where are you? Di Massimo Bottura.   
Durante la cottura le zampe, ricche di collagene, tendono a sciogliersi in parte nel brodo, rendendolo molto denso. Vanno, quindi, aggiunte a seconda della preparazione.

Un’altra parte che di solito viene scartata è il **collo** che, privato dell’esofago, può essere farcito con altra carne o ingredienti a piacere come in un’antica ricetta di recupero tipicamente toscana, realizzata farcendolo con le interiora del pollo e il pane raffermo e cuocendo il tutto in acqua bollente per una ventina di minuti a fuoco bassissimo oppure in forno.  
Per una ricetta più moderna, il collo viene farcito con carne macinata (manzo, vitello o maiale) mescolata con prezzemolo, noce moscata, pane raffermo, uovo e parmigiano.

Il**petto** è la parte più magra e pregiata che si presta per la sua versatilità a moltissime preparazioni, semplici e veloci. Adatto in particolar modo ai bambini, occorre inumidirlo e insaporirlo per evitare che risulti troppo stopposo, per la sua quasi totale assenza di grassi. Il consiglio è di cuocerlo insieme alla pelle, specialmente nelle cotture a secco in padella, facendola rosolare e abbrustolire fino a renderla croccante, così che la carne non si asciughi troppo, acquisti sapore e resti umida e morbida.

Le**ali** del pollo sono tra i tagli più amati, oltre ad essere tra i più economici, e si compongono di una prima parte più polposa e della parte finale più ossuta delle alette, stuzzicanti e sfiziose per chi ama spolpare la carne vicino alle ossa, meno ricche di polpa e adatte alla preparazione di involtini, brodo e fritture. Noi vi consigliamo di avvolgerle in una pastella fatta con rosso d’uovo e pangrattato e, dopo averle speziate con paprika, pepe fresco macinato e sale, friggerle in olio di semi di arachidi bollente.

La **coscia**, detta anche **fuso**, è probabilmente il taglio più iconico nonché tra i più saporiti: perfetta arrosto o in umido, dotata o meno anche di **sovracoscia**, la parte superiore che può essere disossata e farcita.

La parte più gustosa in assoluto? Il **sottocoda o codrione**, un bocconcino molto prelibato, riservato al più anziano della tavolata, che si tira fuori prima di servire il pollo arrosto. Viene chiamato più comunemente **boccone del prete,**espressione risalente ad un’usanza **medievale** secondo la quale solo il clero e l’aristocrazia potevano concedersi certe pietanze che, quasi sempre, venivano ricevute in dono dai contadini obbligati a dare ai Signori i migliori capi di bestiame.

Infine le interiora del pollo, ovvero, **fegato, cuore, reni e stomaco:**spesso bistrattate, in realtà sono ricche di minerali ed è possibile sfruttarle in cucina per ragù e salse o altre ricette gustose come il paté di fegatini di pollo.