**24 NOVEMBRE, THANKSGIVING DAY: ECCO IL TACCHINO “SALVABOLLETTA”**

*1 ora di cottura in padella contro le tradizionali 6 in forno: una proposta alternativa per celebrare la tradizionale festa americana risparmiando quasi 5 kW di corrente*

*Dopo il pollo è la seconda carne bianca più consumata dagli italiani: di oltre 4 kg il consumo pro-capite*

*Roma, 22 novembre –* Tutti intorno a un tavolo, seduti in famiglia, rigorosamente a casa (e non al ristorante), pronti a ringraziare a turno per quanto avuto durante l'anno, come fecero i padri pellegrini a Plymouth nel 1621: **il24 novembre torna il *Thanksgiving Day* o“Giorno del Ringraziamento”**, festa per eccellenza a stelle e strisce che apre la stagione del Natale.

E nonostante i rincari previsti dal sondaggio annuale dell'**American Farm Bureau[[1]](#footnote-1)** del **20% in più** **rispetto all'anno scorso**,la voglia degli americani di festeggiare questa tradizione dopo il periodo di restrizioni per il Covid-19 rimane forte: **secondo un’indagine IRI[[2]](#footnote-2),** a fronte di un rincaro del pasto previsto del **13,5%**, **il 76%** dichiara che celebrerà nella maniera tradizionale il Thanksgiving e il **38%** lo farà senza limitare il carrello della spesa. **Gen Z, i millennials e gli under 32 quest’anno saranno i più ospitali**: il **52%** dichiara che inviterà fino **a 10 persone**, contro una media nazionale di 7 persone. Tuttavia, non mancano le preoccupazioni legate all’inflazione con molti acquirenti che anticipano di essere già alla ricerca di offerte e prodotti in promozione.

Per chi vuole festeggiare in Italia, arriva una **ricetta che unisce anima e ingredienti statunitensi con la tradizione italiana all’insegna del risparmio energetico**.

Per l’occasione **lo chef Max Mariola**, insieme alla community social di “Viva il pollo”, propone un **tacchino farcito a prova di bolletta** che richiede **una sola ora di cottura in padella** contro le **sei ore tradizionali del forno**, uno **degli elettrodomestici più energivori, che per questa ricetta può arrivare a consumare fino a 6 kWh** (per una media di 1 kWh a 180 gradi).

Un risparmio non indifferente se si pensa che un fornello a gas, a fuoco grande, consuma circa 3 kWh mentre quello ad induzione mediamente solo 1,2 kWh. A conti fatti, parliamo di un **risparmio di circa 5 kW, non pochi visti i rincari dei costi energetici**.

Nella sua versione rivisitata, il *rollè* delringraziamentostrizza l’occhio anche allo **spreco alimentare** prediligendo le sovra cosce, evitando così di impiegare il tacchino intero da 5 kg. La ricetta dello chef prevede infatti l’utilizzo delle sovra cosce ripiene di una **gustosa farcia** composta da salsicce rosolate con del porro, pancarré, uova, sale e pepe. E per un *Turkey* che si rispetti non mancano gli ingredienti tradizionali come **le patate dolci, le castagne e la zucca** che saranno il delizioso contorno del rollè, cotto nella stessa casseruola del tacchino per evitare di sprecare acqua e razionalizzare così le risorse. E per chi ha voglia di celebrare il giorno del Ringraziamento con del delizioso tacchino “salvabolletta” qui la [**ricetta**](https://www.dropbox.com/s/y1ws2s61r8k3osq/RICETTA_tacchino%20farcito_max%20mariola.docx?dl=0)e la[**video ricetta**](https://www.dropbox.com/sh/jjvfotnd852a2bv/AABgNz-PJYlTKenW193W3BGxa?dl=0)dello chef Max Mariola.

Importato dalla tradizione americana, **oggi il Ringraziamento è realtà anche in Italia** dove si festeggia al pari di altre ricorrenzecome Halloween e il Black Friday. Ed ecco allora che, in crescendo negli ultimi anni, è **Thanksgiving mania anche in Italia**: per la giornata non mancano menù dedicati, eventi, cene a tema e speciali carrelli della spesa alla ricerca di mirtilli, arancia e sciroppo d’acero per fare la famosa salsa gravy ma anche pane di mais (Cornbread), patate dolci, fagiolini, pannocchie da arrostire, zucca e noci pecan - ingredienti perfetti per le ***pies***-e sidro di mele per accompagnare il ricco pasto.

**Il tacchino è sempre più una passione anche italiana**: dopo il pollo, è la seconda carne bianca più consumata nelle rilevazioni di Unaitalia, l’Associazione che rappresenta oltre il 90% della produzione avicola nazionale. Nel 2021 il consumo pro-capite è stato di **4,17 kg.**

Protagonista indiscusso della tavola, il tacchino ripieno a stelle e strisce è avvolto da numerose curiosità: dalla parata simbolo di **Macy’s** al celebre **“Jingle bells”**, il brano composto proprio per il Giorno del Ringraziamento da **James Pierpoint** e originariamente chiamato *One horse open Sleigh*; dalle numerose varianti della ricetta, che cambiano in base alla geografia statunitense, all’inventore della festività che si dice sia stata la scrittrice e attivista **Sarah Josepha Hale**.

**IL TACCHINO E LE VIRTU’ NUTRIZIONALI**

Grazie alle sue **virtù nutrizionali**, la carne di tacchino 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. Ricca di **vitamine del gruppo B**, in particolare **B6** e **B12**, ma anche di niacina, colina, zinco e selenio, la carne di tacchino è proteica e ipocalorica. Se le carni in generale vengono identificate come fonte di grassi, soprattutto saturi, **il contenuto in grassi delle carni bianche, come il tacchino, è piuttosto basso**. Proprio per questo motivo, le **carni bianche sono particolarmente digeribili e magre**: i grassi contenuti sono di qualità, come i monoinsaturi e i polinsaturi, e sono contenuti nella pelle, di facile rimozione. 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 23-24 gr.

---

**INC**

**Ufficio stampa Unaitalia**

Ilaria Koeppen 342.0773826 [i.koeppen@inc-comunicazione.it](mailto:i.koeppen@inc-comunicazione.it)   
Caterina Volodin 345.6377253 [c.volodin@inc-comunicazione.it](mailto:c.volodin@inc-comunicazione.it)

1. [Sondaggio annuale dell'American Farm Bureau](https://www.fb.org/newsroom/farm-bureau-survey-shows-thanksgiving-dinner-cost-up-20), 16 novembre 2022 [↑](#footnote-ref-1)
2. [Report Information Resources Inc (IRI](file:///C:\Users\Luca\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Outlook\TV35E22D\Focus_Curiosità.docxchrome-extension:\efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj\https:\www.iriworldwide.com\IRI\media\Library\IRI-Thanksgiving-Tracker-2022.pdf)), 2 novembre 2022 [↑](#footnote-ref-2)