
Pasqua: Coldiretti-Ixè, “la colomba batte le uova di cioccolato, a tavola degli italiani in 7 case su 10”

La colomba batte le uova di cioccolato e si classifica come dolce preferito delle feste tanto che sarà presente in quasi sette case su dieci (69%). È quanto emerge dall'indagine Coldiretti/Ixè “La Pasqua 2023 degli italiani a tavola” che fotografa le abitudini di consumo per la prima grande festa tradizionale di quest'anno. La colomba stacca di sei punti percentuali il tradizionale dolce di cioccolato che non mancherà nel 63% delle case. “Se negli acquisti pasquali in tempo di guerra si verifica dunque una preferenza per la colomba simbolo della pace – rileva Coldiretti –, va comunque sottolineato come la versione tradizionale del dolce si sia nel tempo arricchita di nuove versioni con variazioni che vedono l'uso di ingredienti agricoli e a km zero come i grani antichi, l'olio extravergine d'oliva, il melograno, i frutti di bosco, il miele”. “Se le uova di cioccolato devono cedere il passo alla colomba – continua Coldiretti – quelle vere restano le vere protagoniste della Pasqua spinte anche dagli ultimi studi che le riconoscono come un alimento sano, equilibrato e ‘taglia grassi’ adatto al controllo del peso di individui. Un uovo medio – viene sottolineato – contiene solo 78 kcal, ma il suo contenuto proteico elevato è pari a 6,5 grammi, ovvero il 13% del fabbisogno giornaliero di un adulto”. “Le uova si qualificano inoltre come fonte di Vitamina A e B12; sono inoltre ricche di Vitamina D e contengono Colina, Fosforo, Selenio, Riboflavina, Acido Folico, Biotina e Iodio mentre una vera e propria leggenda metropolitana del tutto priva di basi scientifiche è quella – denuncia l'associazione – che le uova facciano male al fegato. Al contrario, questo tipo di alimento contiene sostanze utili per il buon funzionamento delle cellule epatiche, come gli aminoacidi epatoprotettori come metionina e colina e una sostanza come l'inositolo utile in particolare per chi soffre di fegato grasso”. “Con le uova star della Pasqua – continua Coldiretti – diventa sempre più importante garantire la trasparenza ed è importante conoscere le informazioni del codice alfanumerico applicato sul guscio che riguardano provenienza dell'uovo e metodi allevamento adottato. Il primo numero consente di risalire al tipo di allevamento (0 per biologico, 1 all'aperto, 2 a terra, 3 nelle gabbie), la seconda sigla indica lo Stato in cui è stato deposto (es. IT), seguono le indicazioni relative al codice Istat del Comune, alla sigla della Provincia e, infine il codice distintivo dell'allevatore”. A queste informazioni si aggiungono – evidenzia l'associazione – quelle relative alle differenti categorie (A e B a seconda che siano per il consumo umano o per quello industriale) per indicare il livello qualitativo e di freschezza e le diverse classificazioni in base al peso (XL, L, M, S)”. Gli italiani consumeranno a Pasqua 350 milioni di uova, per una spesa di circa 135 milioni di euro grazie a una produzione quasi interamente Made in Italy proveniente da 40,5 milioni di galline presenti in circa 2.600 allevamenti italiani secondo elaborazioni Coldiretti su dati Unitalia.

Alberto Baviera