UNINDUSTRIA
UNIONE DEGLI INDUSTRIALI E DELLE IMPRESE
ROMA • FROSINONE • LATINA • RIETI • VITERBO

Adnkronos Ultim'ora - 29/09/2022 16:43:00

Pollo Arrosto Day, mangiare con le mani aumenta il gusto del cibo

Roma, 29 set. (Adnkronos/Labitalia) - Toccare direttamente il cibo con le mani potrebbe renderlo più gustoso e desiderabile? E fa bene? È il quesito della sesta edizione del #polloarrostoday dal tema “Mani o forchetta?”. La maratona social si terrà domenica 2 ottobre. Norbert Elias, il più importante sociologo sulle maniere, sosteneva che l’introduzione delle posate sulle tavole non fosse dovuta a motivi igienici, ma serviva a creare una separazione tra l’uomo e il cibo, per allontanare la pantagruelica voracità. Un’intuizione accertata anche dalla scienza. Secondo uno studio della Stevens University di New York, pubblicato sul Journal of Retailing “toccare il cibo direttamente con le mani migliora l'esperienza sensoriale e aumenta le valutazioni edoniche del cibo nei consumatori dotati di autocontrollo”. Le percezioni tattili aumentando la soddisfazione della masticazione, spingerebbero l’encefalo a ritenere il cibo più gustoso di quanto accade usando le posate. Ma occhio alla linea, perché porterebbe anche a mangiare di più! Altri studi come quello dell’Università di Nottingham dei ricercatori Ellen Townsend and Nicola Pitchfork pubblicato sul British American Journal (2012) e ripresi dal Guardian sostengono che permettere ai bambini di alimentarsi da soli con le mani, con una selezione di cibi solidi a portata di mano fin dall'inizio dello svezzamento (approccio baby led), anziché al cucchiaio con pappe, faccia bene ed abitui a mantenere uno stile di vita alimentare sano ed equilibrato quando si diventerà adulti. “I nostri risultati - riporta lo studio - suggeriscono che i bambini svezzati con l'approccio baby-led imparano a regolare l'assunzione di cibo in un modo che porta a un IMC più basso e a una preferenza per alimenti sani”. Da non trascurare l’aspetto nutrizionale delle carni bianche che influiscono anche sul buonumore. Per il professor Luca Piretta, nutrizionista e gastroenterologo dell’Università Campus Biomedico di Roma: “Le carni bianche, come pollo e tacchino, oltre ad essere ricche di proteine nobili e ad avere pochi grassi, e tra questi prevalgono quelli buoni come omega-6 e omega-3, contribuiscono ad aumentare il benessere perché sono ricche di triptofano, che poi si converte in serotonina, importante per il buonumore. Sono leggere e nutrienti, non appesantiscono o rallentano la digestione. E sono indicate in qualunque fascia d’età, dai bambini agli anziani. Per il pollo arrosto fate attenzione alla pelle, che è grassa e sarebbe meglio eliminarla”. Ad aprire gli appuntamenti online (ore 11.30) sui loro canali social saranno i toscanissimi Federico Fusca (tra i 10 best italian’s food influencer su Forbes e uno degli chef di È sempre Mezzogiorno) e Daniele Rossi (tre milioni di follower), gli chef influencer che hanno conquistato Tik Tok e Instagram. Due appassionati di pollo da quando erano bambini che insieme prepareranno una versione divertente di pollo al mattone, rigorosamente da mangiare con le mani. “Uno dei miei ricordi più vividi di quando ero piccolo - racconta Fusca - è l’orto con barbecue di mia nonna, dove quasi sempre nel weekend andavamo a fare le grigliate di pollo. Ricordo benissimo i profumi, la legna scoppiettante e il mio divertimento nel guardare mio nonno mentre girava la carne”. “Il pollo era un momento di convivialità e di riunione in famiglia - afferma Rossi -. Indimenticabile quello della nonna, che lo cucinava i fine settimana come piatto della domenica”. Dalle 11.30 e per tutta la giornata sarà la community di Giallo Zafferano con 15 blogger tik toker impegnate a proporre altrettante ricette da realizzare e gustare con le mani. Alle 12.00 sarà la volta dello chef Max Mariola, che in diretta dal suo canale Facebook (e in cross-posting sul canale Facebook di W il Pollo), preparerà un piatto da sempre mangiato con le mani: le alette di pollo arrosto. “Una ricetta - spiega Mariola - che rende ancora più buone fresche ed esotiche le alette di pollo da fare arrosto. E sporcatevi le mani per mangiarle ... ne vale la pena!” Alle 13.00 Samuele Briatore, presidente e fondatore dell’Accademia Italiana del Galateo, svelerà i 10 punti del Manifesto del #polloarrostoconlemani. “Il galateo non è qualcosa di monolitico, ma cambia nel tempo. Mangiare il pollo arrosto con le mani è un’eccezione e una trasgressione al diktat del galateo ortodosso che impone forchetta e coltello ma oggi si può fare - dichiara Briatore -. In alcuni casi la tradizione culinaria e il galateo ci portano ad abbandonare temporaneamente le posate, percepite come elementi di distanza. Vale per lo street food e finger food, ma anche i frutti rossi che vanno consumati con le mani. E il pollo arrosto rientra a pieno titolo in questo ambito. Si tratta di un gesto che va oltre le formalità - continua Briatore - da non fare mai in cene formali o al primo appuntamento! Il consiglio è di vivere appieno l’esperienza: lavatevi bene le mani, gustatelo con le prime tre dita come faceva la nobiltà rinascimentale; sgranocchiate in libertà ma senza arrivare fino all’osso e mai con il mignolo alzato, facendo attenzione ad avere la bocca e le mani pulite per non imbrattare tutto. Infine, mangiare il pollo arrosto con le mani è infrangere le regole ma non troppo. Se dovete leccarvi le dita, fatelo solo in solitaria, davanti alla tv!”. Alle 14.00 la chef stellata Cristina Bowerman (Glass) sui suoi canali Facebook ed Instagram svelerà la sua ricetta “Pollo arrosto con kimchi di pesca e insalata con parisienne di pesche”. "Ho scelto questa ricetta - dichiara Cristina Borweman

- soprattutto perché si può mangiare con le mani. Il pollo, dopo essere stato lasciato una notte nel brine (un mix di acqua, sale e zucchero nel quale si immerge il prodotto fino a coprirlo e lo si lascia in frigo per 12/24 ore ndr) viene poi cotto in forno a bassa temperatura, cosparso di un mix di erbe e guanciale e infine cotto nuovamente per 15 minuti ad alta temperatura per donargli la famosa crosticina. Il tutto viene servito su un'insalata con la salsa al kimchi e le pesche macerate al suo interno. Un piatto quindi gustoso e divertente, che se mangiato con le mani ci riporta ad un gesto intimo, di unione". Alle 15.00 spazio sui canali di Viva il pollo alle studentesse dello IED, Angelica Fu Fupei ed Emilia He Rui che, assieme al loro professore, Davide Gallina, spiegheranno come hanno progettato l'Avvolgerello, un utensile frutto di un contest di design per inventare uno strumento pratico, ecologico e divertente - per mangiare il pollo arrosto con le mani senza sporcarsi.

Sito di provenienza: UNINDUSTRIA - https://www.un-industria.it