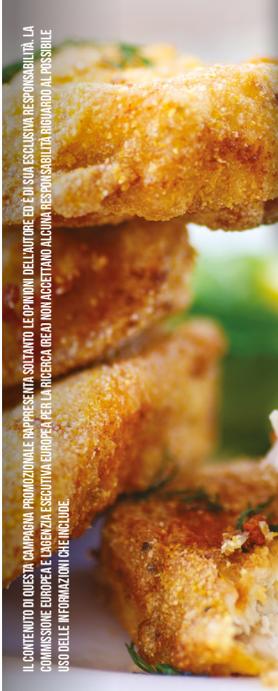




# LE NOSTRE CARNI BIANCHE

POLLO E TACCHINO DI ALTA QUALITÀ  
DAI NOSTRI TERRITORI  
CON LE GARANZIE  
DELL'EUROPA



ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE

una **italia**  
UNIONE NAZIONALE  
ELETTORI ASSICURAMENTI  
CARNI E UOVA



CAMPAGNA FINANZIATA  
CON L'AIUTO  
DELL'UNIONE EUROPEA



IL CONTENUTO DI QUESTA CAMPAGNA PROMOZIONALE RAPPRESENTA SOLO LE OPINIONI DELL'AUTORE ED È DI SUA ESCLUSIVA RESPONSABILITÀ. LA COMMISSIONE EUROPEA E L'AGENZIA ESECUTIVA EUROPEA PER LA RICERCA GREAU NON ACCETTANO ALCUNA RESPONSABILITÀ RIGUARDO AL POSSIBILE USO DELLE INFORMAZIONI CHE INCLUDE.



## LA VERITÀ SULLE CARNI BIANCHE

### **Le nostre carni bianche sono 100% Made in Italy, nel rispetto delle regole europee**

La filiera delle carni bianche è italiana al 100%: tutti i nostri animali sono nati, allevati e trasformati nel nostro Paese. Ciò garantisce ogni giorno prodotti sani, buoni, sicuri e freschissimi. E se la produzione è tutta italiana, le normative che rispettiamo sono quelle europee che sono le più rigorose al mondo e mettono sempre al centro il benessere degli animali, la qualità delle carni, la serietà dei controlli e delle certificazioni.

### **Polli e tacchini sono sempre allevati a terra**

In tutta l'Unione europea, l'allevamento a terra è l'unica forma di allevamento utilizzata per la produzione di carne avicola.

Ricordiamo sempre che in Italia l'allevamento in gabbia non esiste più dagli anni '60. Oggi gli allevamenti sono sempre a terra e, negli allevamenti all'aria aperta, gli animali hanno inoltre aree verdi recintate dove possono muoversi liberamente.

### **Con le nostre carni nessun antibiotico nel piatto**

Nei nostri allevamenti gli antibiotici sono utilizzati solo a

scopi curativi, sotto stretto controllo veterinario. In Italia, dal 2011 al 2019 l'uso di antibiotici nel pollo è diminuito dell'87%.

I controlli ufficiali delle autorità verificano sempre l'assenza di sostanze indesiderate dai prodotti alimentari: come dimostrano i risultati le carni italiane non contengono residui di antibiotici che possano essere pericolosi per la salute.

### **L'utilizzo di ormoni ed estrogeni è assolutamente vietato**

L'uso di ormoni ed estrogeni è da tempo vietato in tutta l'Unione Europea quindi non vengono mai impiegati negli allevamenti italiani di polli e tacchini.

Per questo non c'è alcun rischio di trovarli nelle carni bianche che mangiamo.

### **Le carni bianche non vanno mai lavate, le mani sì**

Lavare il pollo crudo prima di cucinarlo non serve a nulla: il lavaggio non elimina gli eventuali microrganismi presenti abitualmente su tutti gli alimenti crudi ma, anzi, aumenta la possibilità di contaminazione.

L'importante è cuocere bene la carne, lavarsi le mani con il sapone dopo aver maneggiato il cibo ed evitare di usare per la carne cotta gli stessi utensili e piatti entrati in contatto con la carne cruda.

## Il ruolo della carne avicola europea in una dieta equilibrata

Oggi più che mai il consumatore riconosce l'importanza di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano, per questo sempre maggior attenzione viene data all'origine, alla composizione e ai valori nutrizionali dei prodotti alimentari. La carne di pollo e tacchino, oltre all'ottimo sapore, può contribuire per prima a una dieta bilanciata e a uno stile di vita salutare. L'origine europea è una garanzia: indipendentemente dal Paese di provenienza, i consumatori hanno sempre la certezza di comprare carne sicura e di alta qualità, prodotta secondo gli elevati standard dell'UE.

## Le carni bianche hanno un contenuto elevato di proteine

Le carni bianche hanno un contenuto naturalmente elevato di proteine: esse contribuiscono alla crescita e al mantenimento della massa muscolare e al sostegno delle ossa. Se il pasto si integra con proteine vegetali, come pasta o un contorno a base di patate, l'apporto nutrizionale diventa ancora più completo.

A seconda del taglio e del tipo, le carni bianche hanno un contenuto proteico che può raggiungere il 24%. In particolare, il petto di tacchino fornisce addirittura 24 grammi di proteine su 100 grammi di carne, e il petto di pollo circa 23 grammi.

## Carne magra per un piacere leggero

Il petto di pollo (senza pelle) ed il petto di tacchino hanno un contenuto naturalmente basso di grassi saturi e di sodio. A parità di proteine, il petto di pollo è meno calorico rispetto ad altri cibi molto proteici come la frutta secca o il tofu.

## Vitamine e minerali

La carne di pollo ed il petto di tacchino hanno un contenuto elevato di vitamina B3 (niacina), che concorre al regolare metabolismo per la produzione di energia, al buon funzionamento del sistema nervoso e delle funzioni psicologiche, ed aiuta a ridurre la stanchezza e l'affaticamento. La carne di pollo è anche una fonte naturale di fosforo, che preserva la salute dei denti. Alcuni tagli, come le cosce di pollo, sono, inoltre, fonte di zinco, una sostanza che supporta alcune funzioni fisiologiche essenziali.



**SONIA  
PERONACI  
AMBASSADOR**

Sonia Peronaci, imprenditrice digitale e storica fondatrice di Giallozafferano ora volto e promotrice del sito che porta il suo nome [soniaperonaci.it](http://soniaperonaci.it) e della sua redazione Sonia Factory, un ampio spazio polifunzionale che Sonia decide di aprire in uno dei quartieri pulsanti della sua Milano. Milanese di nascita, ma di origini catanzaresi da parte di padre e altoatesina da parte di madre, Sonia Peronaci ha rivoluzionato il mondo della cucina portandola sul web. Tra le 10 imprenditrici italiane più potenti del web, nel 2019 ha vinto il prestigioso Ambrogino d'Oro.

Con le nostre carni bianche, Sonia suggerisce ricette semplici ma originali pensate ad hoc per tutta la famiglia.



## BOCCONCINI DI TACCHINO ALLA PANNA

### INGREDIENTI PER 4 INVOLTINI:

- TACCHINO FESA 800 G
- PANCETTA AFFUMICATA A DADINI 80 G
- CIPOLLOTTO 1 CIRCA 100 G
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA 50 G
- PANNA DA CUCINA 250 G
- ROSMARINO 1 RAMETTO
- SALVIA 1 RAMETTO
- SALE Q.B.
- PEPE Q.B.

### PREPARAZIONE:

Per preparare i bocconcini di tacchino alla panna per prima cosa trita finemente il cipollotto. Fallo appassire a fuoco basso assieme alla pancetta e all'olio in una padella dal fondo largo.

Nel frattempo, taglia il tacchino a cubetti di circa 2-3 cm, e una volta che il cipollotto si sarà imbiondito e la pancetta ben rosolata, alza la fiamma. Aggiungi il rosmarino e la salvia (puoi tritarli o lasciarli interi e toglierli successivamente), il tacchino e fai rosolare il tutto per circa 5-8 minuti girando spesso per uniformare la cottura.

Non appena la carne sarà ben rosolata, abbassa la fiamma, aggiungi la panna e fai cuocere lentamente il tacchino per 10-15 minuti coprendo il tegame con il coperchio.

Togli il coperchio, fai addensare la salsa, sala e pepa a piacimento e servi i bocconcini di tacchino ben caldi: buon appetito!



15+30 min



4



# POLLO ALLA GRIGLIA MARINATO CON SALSA CHIMICHURRI

## INGREDIENTI:

- PETTO DI POLLO 800 G
- AGLIO 1 SPICCHIO
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA 40 G
- SALSA DI SOIA 40 G
- PAPRIKA 7 G
- CUMINO IN POLVERE 1 G
- ZENZERO IN POLVERE 2 G
- ZUCCHERO DI CANNA 30 G
- SALE Q.B.

## SALSA CHIMICHURRI:

- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA 200 G
- ORIGANO SECCO 2 G
- PREZZEMOLO SFOGLIATO 100 G
- CIPOLLOTTI 2
- ACETO DI MELE 30 G
- SUCCO DI LIME 30 G
- PEPERONCINI 2

## PREPARAZIONE:

### PER IL POLLO

Per prima cosa prendi i petti di pollo e dividili eliminando la cartilagine centrale e il grasso in eccesso.

A parte, in una ciotolina, unisci allo zenzero, il cumino, lo zucchero di canna, la paprika e l'aglio tritato; cospargi con questi aromi tutto il pollo, massaggiandolo per bene, mettilo in un contenitore e successivamente aggiungi l'olio e la salsa di soia creando così la marinatura. Copri il pollo con della pellicola trasparente a contatto e chiudilo ermeticamente in un contenitore con il tappo; lascia marinare il pollo in frigorifero per 3 ore.

### PER LA SALSA CHIMICHURRI

Elimina i semini interni dai peperoncini e mettili assieme al prezzemolo sfogliato e all'origano secco in un robot da cucina munito di lame (un cutter). Unisci poi i cipollotti precedentemente puliti e tagliati in pezzi, aziona la macchina e unisci a filo l'olio mischiato con l'aceto di mele e il succo di lime fino a che non creerai una salsa abbastanza rustica.

Non appena la consistenza sarà quella desiderata, aggiustala di sale e trasferiscila in frigorifero dentro ad un contenitore con il tappo.

### CUOCI E COMONI

Trascorso il tempo di marinatura, cuoci su di una piastra rovente i petti di pollo fino a cottura (circa 5 minuti per parte a seconda dello spessore). Una volta pronti, lasciali riposare qualche minuto, tagliali a fettine, adagiali su di un piatto da portata e servili con la salsa chimichurri a parte: buon appetito!



35+10 min



4



## GYOZA DI POLLO

### INGREDIENTI:

#### PER LA PASTA:

- FARINA 00 300 G
- ACQUA 175 G

#### PER IL RIPIENO:

- POLLO PETTO 350 G
- CAVOLO NERO 80 G
- CIPOLLOTTI 25 G
- SALSA DI SOIA 10 G
- AGLIO ½ SPICCHIO
- ZANZERO FRESCO 5 G
- PEPERONCINO ROSSO ½
- OLIO DI SESAMO 10 G
- SALE Q.B.

#### PER LA COTTURA:

- ACQUA 40 G
- OLIO DI SEMI 16 G

### PREPARAZIONE:

#### PER LA PASTA

In una ciotola, unisci alla farina setacciata l'acqua a filo ed incomincia ad impastare fino ad ottenere un impasto liscio e omogeneo. Una volta pronto, avvolgilo nella pellicola trasparente e lascialo riposare in frigorifero per un'ora.

#### PER IL RIPIENO

Trita con il coltello (o con un robot da cucina munito di lame) il petto di pollo e mettilo in una ciotola.

Trita finemente anche il cipollotto e il cavolo nero e aggiungili alla carne di pollo; unisci poi la salsa di soia, lo zenzero fresco grattugiato, mezzo spicchio di aglio tritato con mezzo peperoncino rosso, il sale, l'olio di semi ed amalgama gli ingredienti, poi mettili in una sac à poche.

Lasciali insaporire per un'ora in frigorifero.

#### COMPONI

Trascorso il tempo di riposo della pasta, estraila dal frigorifero, stendila con un mattarello fino ad uno spessore di circa 2 mm e tagliala con una coppa pasta circolare da 9 cm di diametro. Prendi il ripieno, e spremine circa 15 g al centro di ogni cerchio di pasta. Spennella leggermente il bordo di mezzo dischetto con dell'acqua e richiudilo a mezzaluna impugnandolo senza unire i due lembi; ora con una mano crea delle balze solo da un lato del raviolo e mano a mano che le formerai, attaccale all'altra metà liscia, formando così la tipica forma dei gyoza. Ripeti la stessa operazione fino a formarne 24 pezzi. Una volta pronti, disponi metà di essi in una padella larga e bassa con 8 g di olio e 20 g di acqua; copri con il coperchio e accendi il fuoco a fiamma vivace, lasciando cuocere i gyoza fino a che l'acqua non si sarà assorbita completamente e il fondo di ogni gyoza non si sarà abbrustolito (ci vorranno circa 5-6 minuti). Una volta cotti, ripeti l'operazione con i restanti; servili caldi accompagnati a della salsa di soia.



50+10 min



4



# POLLO CON ANACARDI

## INGREDIENTI:

- PETTO DI POLLO 500 G
- ANACARDI 100 G
- OLIO DI SEMI DI ARACHIDE 250 G
- ALBUME 1
- AMIDO DI MAIS 6 G
- SALSA DI SOIA CHIARA 20 G\*
- VINO DI RISO 10 G\*
- SALE 1 PIZZICO

## PER IMPIATTARE:

- CIPOLLOTTI 20 G

### NOTE:

\*Ho scelto la salsa di soia chiara perché più delicata per il pollo e dal colore meno "invadente" per il tipo di piatto che volevo ottenere. Trovi questo ingrediente e il vino di riso online oppure nei negozi forniti di articoli etnici.

## PREPARAZIONE:

### PRIMA COTTURA:

Per fare questo irresistibile secondo piatto, inizia a tostare gli anacardi: distribiscili in una teglia e mettili per 15 minuti in forno statico preriscaldato a 200°.

Nel frattempo, taglia il petto di pollo in strisciole spesse 1 cm e poi a cubetti regolari. Porta l'olio ad una temperatura di 175°.

Separa il tuorlo dall'albume e poni quest'ultimo in una ciotolina per sbatterlo leggermente. Versalo sul pollo, posto in una ciotola, e mescola bene; a questo punto aggiungi l'amido, ben setacciato. Aggiungi anche un pizzico di sale.

### SALTA IN PADELLA

Procedi facendo sbianchire il pollo, ovvero cuocendolo per pochi istanti nell'olio a temperatura, per far diventare la superficie bianca.

Scola il pollo e tienilo da parte. In una padella dai bordi alti, o in un wok, poni gli anacardi, la soia e il vino di riso per farli saltare un paio di minuti. Aggiungi il pollo.

Lava bene e trita il cipollotto, senza escludere le estremità verdi e aggiungilo in padella a fuoco spento. Impiatta il pollo con anacardi!

### CONSERVAZIONE

Una volta pronto, ti consiglio di consumare subito il pollo con anacardi; puoi al massimo conservarlo in frigorifero fino al giorno dopo, ben chiuso in un contenitore ermetico.



30 min



4

**SCOPRI DI PIÙ SU  
EU-POULTRY.EU**

