

## Il Decalogo per la tavola di Pasqua

10 consigli per una Pasqua sicura, di qualità, locale e tradizionale!

- 1. Uova di Pasqua, la qualità è nel cioccolato e non nella sorpresa!** Artigianali, industriali sembrano tutti uguali, ma non è così. Verificate la percentuale di cacao e la presenza di altre sostanze grasse vegetali diverse dal burro di cacao. Se il cioccolato contiene fino al 5% di grassi vegetali diversi dal burro di cacao l'etichettatura deve indicare: "contiene altri grassi vegetali oltre al burro di cacao".
- 2. Buone le Uova di cioccolata, ma non quelle in vetrina.** Le uova di cioccolato con i loro involucri colorati e invitanti attirano clienti e bambini. Prestate attenzione a che non vi vendano il prodotto esposto: la cioccolata, infatti, si deteriora con l'esposizione al sole e al calore.
- 3. Uova sode, dalla conservazione all'etichetta un occhio di riguardo!** Cercate sempre di scegliere quelle allevate a terra e fresche. Per colorarle usate tinture ad hoc per alimenti o naturali. Una volta comprate conservatele in frigorifero e rispettate il termine minimo di conservazione.
- 4. Colomba, nella lista degli ingredienti la qualità.** La Colomba è il dolce simbolo della Pasqua. Artigianale o industriale deve essere preparata usando determinati ingredienti, ovvero quelli che la legge stabilisce: farina di frumento; zucchero; uova di categoria "A" o tuorlo; burro (almeno 16%); scorze di agrumi canditi (almeno 15%); lievito naturale costituito da pasta acida; sale.
- 5. La filiera corta della Colomba.** I prodotti venduti direttamente nei laboratori possono essere commercializzati senza etichetta purché sul banco di vendita ci sia un cartello o un registro che indichino la denominazione di vendita e la lista degli ingredienti.
- 6. Carne di agnello o abbacchio, cosa vuole la tradizione.** L'agnello può essere da latte con un peso che va da 5 a 7 chili con carne molto tenera e magra. L'agnello leggero è invece da 7 a 10 chili e un agnello da taglio può arrivare fino a 10-15 chili. Tra i tagli più diffusi nelle ricette pasquali ci sono le costole, il carrè, la coratella e la coscia.
- 7. Da chi acquistare l'agnello.** Una ottima scelta può essere quella di comprare gli agnelli direttamente dai pastori, così di essere certi della loro provenienza e godere di tutti vantaggi della filiera corta, non da ultimo quello del risparmio economico.
- 8. Scegli la qualità italiana!** Con le nostre scelte di acquisto possiamo sostenere le tipicità italiane. Quando andate a fare la spesa preferite le denominazioni geografiche. Tra le principali segnaliamo: i Salami Dop e Igp, il Carciofo Romanesco del Lazio IGP, l'Agnello di Sardegna Igp.
- 9. Pic nic di Pasquetta in sicurezza!** Se a Pasquetta organizzate un pic nic all'aperto, attenzione a rispettare la conservazione dei cibi freschi, come latticini, carne crude da cuocere alla brace. Riponeteli nelle apposite borse frigo. E a proposito di barbecue ricordatevi di pulire la griglia.
- 10. Non sprecare cibo!** E' proprio durante i convitti delle festività, come la Pasqua, che si rischia di gettare nel cassonetto il cibo avanzato. Valuta consapevolmente le porzioni sin dalla stesura del menù. Congela gli avanzi o usali come ispirazioni per nuove ricette.