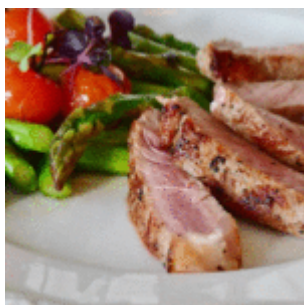


# Più di 1 italiano su 5 (22%) per il Venerdì Santo dichiara che quest'anno rispetterà il digiuno



Più di 1 italiano su 5 (22%) per il **Venerdì Santo** dichiara che quest'anno rispetterà il digiuno riscoprendo una tradizione culturale e religiosa che si era affievolita nel tempo. **E' quanto emerge dall'indagine Coldiretti/Ixè sulla Pasqua degli italiani al tempo del coronavirus** che ha fatto emergere una nuova spiritualità tra la popolazione anche sotto la spinta dell'esempio carismatico di Papa Francesco. Insieme a coloro che hanno deciso di praticare almeno per un giorno l'astinenza dal cibo c'è un 40% di italiani che mangerà di magro e porterà pesce in tavola. Ad essere preferito in questa occasione – **precisa la Coldiretti** – è soprattutto il pesce azzurro, dalle alici alle sardine fino agli sgombri venduti a prezzi contenuti secondo i criteri di sobrietà richiesti dalla ricorrenza, senza tuttavia rinunciare al gusto e alla salute per l'elevato contenuto di grassi insaturi e in particolare del tipo omega tre. La "legge" dell'astinenza non proibisce, infatti, di consumare pesce, uova e latticini, ma mette al bando cibi e bevande particolarmente ricercati o costosi.

Tra i piatti di pesce del Venerdì Santo ogni parte d'Italia – **continua la Coldiretti** – esprime una tradizione locale legata a ricette tipiche semplici nel rispetto della giornata di riflessione come: la pasta con le sarde in Sicilia, le

tradizionali zuppe di pesce che assumono nomi differenti a seconda delle regioni e che nel nord Adriatico si consumano assieme alla polenta, fino alle ricette tipiche regionali come le alici scottadito con o senza pan grattato, o le sarde in saor con cipolla (tipica ricetta veneta), le seppie con i piselli, fagioli e cozze (ricetta pugliese), vongole e ceci (ricetta marchigiana), la ministra di pesce con gallinelle e ghiozzi, le uova sode col tonno o gli spaghetti al ragù di mare. Per garantirsi la qualità – continua la Coldiretti – il pesce fresco deve avere una carne dalla consistenza soda ed elastica, le branchie di colore rosso o rosato e umide e gli occhi non secchi o opachi, mentre l'odore non deve essere forte e sgradevole. Infine, meglio non scegliere i pesci già mutilati della testa e delle pinne mentre – spiega la Coldiretti – per molluschi e mitili, è essenziale che il guscio sia chiuso. Per garantire qualità sulle tavole degli italiani a Pasqua molti pescatori sono tornati in mare nonostante i rischi per la sicurezza. Scegliere pesce italiano – conclude la Coldiretti – significa anche aiutare 12mila aziende e 28mila lavoratori della flotta nazionale che stanno affrontando una grave crisi poiché nel corso dell'emergenza il settore ha registrato un crollo del consumo di pesce fresco anche a causa di comportamenti speculativi che hanno determinato perdite rilevanti per le produzioni aventi una breve vita commerciale.