

# Uova, colombe e pizze di Pasqua classiche e con mille varianti: una festa per tutti. Melaragni, CNA: “Pasticceri e fornai si sono superati, premiamoli”



VITERBO – La colomba spicca il volo. Ma pure le uova non scherzano. E sulle tavole della Tuscia e di Civitavecchia non può mancare il prodotto della tradizione locale per eccellenza: la pizza di Pasqua. Se poi si vuole strafare, ci sono anche le creazioni in cioccolato per i più piccoli. “Perché nonostante le difficoltà per gli aumenti delle bollette e tutto il resto, quando la festa chiama alla qualità non si rinuncia. I nostri fornai e i maestri pasticceri stanno dando il massimo in questo e pure sull’inventiva”, commenta Luigia Melaragni, segretaria della CNA di Viterbo e Civitavecchia.

Cominciamo dalle colombe, mettersi comodi perché la lista



delle varianti è lunga: classica, al cioccolato, cioccolato e pere, frutti di bosco, castagne rum e cioccolato. Non basta? Ecco quelle ripiene: pistacchio, , ancora cioccolato – con le sub varianti Nutella e Kinder – crema e caramello, ricoperte di glassa o con la granella di pistacchio.

Le uova? Ovviamente al cioccolato al latte, bianco o fondente. Questo per molti è però solo il punto di partenza. Gli artigiani CNA anche qui hanno messo ognuno la propria firma, dando forma a creazioni incredibili da vedere e gustose da mangiare. Qualche esempio? Con i cuoricini di zucchero, le immagini della città, con gli inserti di smarties o nocciole e pistacchi, intagliate con decorazioni di fiori. C'è chi si è veramente sbizzarrito coi gusti: torta di mele, tiramisù, torta della nonna, lampone, caramello e tanti altri ancora. C'è perfino l'uovo ripieno di uovo. E poi ci sono quelle personalizzate: uno chiede come decorarle, cosa scriverci e pure quale sorpresa metterci dentro, et voilà, ecco un regalo unico. Non mancano le creazioni in cioccolato e zucchero di varie forme, dalle pecorelle ai coniglietti, fino ai pinguini.

La macchina della produzione è a pieno regime, il mercato ha iniziato a muoversi dalla fine della scorsa settimana. Vanno fortissimo i prodotti di fascia alta, ma come sempre ce n'è per tutti i gusti e tutte le tasche. "Pasticceri e fornai – dice Melaragni – quest'anno si sono superati, dando spazio alla tradizione ma anche sperimentando nuovi sapori, che pure i turisti in arrivo nel nostro territorio auspichiamo avranno la possibilità di scoprire. Gli ultimissimi giorni che precedono la Pasqua per loro sono quelli decisivi, quelli in cui si tirano le somme di tutto il lavoro svolto. È uno sforzo

che per noi va premiato: lo meritano”.



---

## **Ail Viterbo, distribuite oltre 6mila uova di Pasqua**

VITERBO – La Tuscia si conferma campionessa di solidarietà. L’Ail Viterbo, nella tre giorni nazionale dedicata alla raccolta fondi per finanziare la ricerca contro le leucemie, i linfomi e il mieloma, ha distribuito oltre 6mila uova di Pasqua al cioccolato. “Un successo di squadra che ha avuto come grandi protagonisti i nostri volontari, presenti a Viterbo e in altre trenta comuni – afferma la presidente dell’Ail Viterbo Patrizia Badini -. Li ringrazio e vorrei nominarli tutti, perché ci hanno messo cuore e impegno. Ringrazio le persone che hanno dimostrato grande generosità, rinnovando la fiducia nell’associazione da sempre al fianco

dei pazienti ematologici e delle loro famiglie. Un grazie, inoltre, a chi ci ha aperto le porte per allestire i punti vendita: i Frati Cappuccini di Viterbo e la direzione del centro commerciale Tuscia". Alla "gara solidale" hanno risposto alla grande gli studenti del liceo scientifico "Paolo Ruffini", liceo scientifico internazionale paritario "Cardinal Ragonesi" e liceo "Mariano Buratti" che, come volontari, hanno aiutato i volontari dell'associazione ai banchetti. "Un impegno che si tramanda edizione dopo edizione – aggiunge il membro del CdA nazionale dell'Ail e referente per Lazio, Umbria e Molise, Badini -. Un passaggio di testimone tra gli studenti che, entro i limiti stabiliti dalla scuola, organizzano la loro partecipazione come volontari. I miei più sentiti ringraziamenti e quelli dell'Ail vanno a loro e alle dirigenze scolastiche dei tre istituti". Ha suscitato molto interesse e curiosità l'"Ape" rossa con il simbolo dell'Ail che ha girato nelle strade del capoluogo portando il "dolce messaggio di solidarietà" delle uova di Pasqua. "Un'iniziativa simpatica che ha dato ancora più visibilità alla manifestazione – conclude la presidente dell'Ail Viterbo Badini -. Per questo vorrei ringraziare la signora Annamaria Onofri che ci ha donato il mezzo e il carrozziere Silvio Chiossi che lo ha revisionato. Infine, vorrei menzionare le comunità che hanno aderito alla campagna: quelle di Acquapendente, a Barbarano Romano, Bassano Romano, Blera, Calcata, Canepina, Capranica, Caprarola, Civita Castellana, Civitella d'Agliano, Fabrica di Roma, Farnese, Grotte di Castro, Grotte Santo Stefano, Marta, Montalto di Castro, Montefiascone, Monte Romano, Nepi, Oriolo Romano, Orte, Pescia Romana, Ronciglione, Sipicciano, Soriano nel Cimino, Tarquinia, Valentano, Vasanello, Vetralla e Vetriolo".

---

**Pasqua healthy: con fitporn**

# arrivano le prime uova di cioccolato senza zuccheri



## **Pasqua 2023: l'Uovo healthy-chocolate che fa bene alla dieta**

L'alternativa sana – ma golosa – alle uova di cioccolato industriali piene di zuccheri, la offre FITPORN, che lancia le prime Uova di Pasqua senza zuccheri aggiunti, approvate dai nutrizionisti.

L'idea nasce dalla necessità di **soddisfare il bisogno sempre crescente di nutrirsi consapevolmente, rispettando la propria salute**, facendo attenzione ai valori nutrizionali dei prodotti, anche durante le feste comandate.

**L'obiettivo è permettere a chi tiene alla linea di mangiare l'Uovo di Pasqua senza pensieri e senza rinunce.**

Se fino ad oggi il consiglio spassionato dei nutrizionisti per i fit lovers a Pasqua era quello di limitarsi a mangiare uova di cioccolato fondente – alimento ricco di sostanze benefiche e protettive per l'organismo – escludendo quindi tutti le altre tipologie di sapore, oggi grazie a Fitporn è finalmente possibile perseguire gli stessi risultati, allargando però l'orizzonte delle possibilità anche ad altre varietà di cioccolato, in 4 gusti differenti.

Questo avviene perché le uova di cioccolato Fitporn, così come gli altri prodotti del brand, sono prive di zuccheri

aggiunti e ricche di nutrienti capaci di andare d'accordo coi regimi alimentari salutari e proteici. Gli zuccheri presenti infatti derivano solo dalla presenza di latte.

**Grazie a processi e competenze innovative applicate all'alimentazione funzionale, atte a garantire i migliori standard qualitativi in termini di valori nutrizionali, materie prime e ingegneria del gusto, nei prodotti Fitporn la golosità è assicurata allo stesso livello – se non ad un livello più alto – dei prodotti dolciari tradizionali; ma è assicurato anche il rispetto della dieta.**

#### **4 gusti per ogni palato**

Saranno in vendita da Lunedì 13 Marzo 2023 le inedite Uova di Cioccolato healthy, senza zuccheri aggiunti, in edizione limitata.

In formato da 420 g, sono create artigianalmente da maestri cioccolatieri nei seguenti gusti: Pistacchio (25%) con granella di pistacchi; Nocciola (25%) con granella di nocciole; Burro di arachidi (25%) con granella di arachidi; Speculus (Lotus) con granella di biscotto (l'unico gusto che contiene, all'interno di quest'ultima, una piccola percentuale di zuccheri aggiunti, per via dell'utilizzo di biscotti Lotus originali).

***Anche a Pasqua, non smettiamo di rendere il fit sempre più porn.***

*Abbiamo rivoluzionato il settore functional food riuscendo ad offrire prodotti capaci di avere un sapore all'altezza dei prodotti dolciari tradizionali. Solitamente il mercato fit ha un approccio razionale che premia la selezione degli ingredienti e i valori nutrizionali. Fitporn promuove gli stessi criteri, introducendo però per la prima volta un ulteriore e importante parametro di scelta: il gusto.*

Luca Barone

Founder Fitporn

Nutrizionista

**Fitporn, eletto brand di alimentazione funzionale più**

**innovativo d'Europa Fitporn, startup napoletana che nasce dalla cultura del mangiare bene, unita alla passione per uno stile di vita sano e appagante, è stata premiata da Nutraingredients.com per aver creato il brand di alimentazione funzionale più innovativo d'Europa 2022.**

Fitporn rivoluziona infatti il panorama dell'alimentazione funzionale, introducendo il gusto come fattore determinante per l'impostazione di sane abitudini alimentari.

Il segreto della formula che rende speciali i prodotti Fitporn è nelle mani del team R&D, composto da nutrizionisti e chef, che lavorano in una sinergia inedita per garantire alimenti equilibrati dal punto di vista nutrizionale, ma con un'attenzione altrettanto primaria al sapore e alla palatabilità.

Pagina prodotto: [www.fitporn.com/uova-di-pasqua-senza-zuccheri](http://www.fitporn.com/uova-di-pasqua-senza-zuccheri)

Pagina Instagram: [www.instagram.com/fitporn](http://www.instagram.com/fitporn)

---

## **E' periodo di nuove nascite**



di MARIELLA ZADRO –

Nel mondo animale, in particolare gli uccelli, depongono le uova nei mesi primaverili tra marzo e aprile.

Per citarne alcuni, i più comuni come il passero, che nidifica nelle cavità dei muri o su alberi, il merlo negli anfratti del

bosco, i corvidi scelgono i rami dei faggi e degli aceri; anche sé è sempre più frequente vedere la loro presenza in città.

Anche il Falco Pellegrino che normalmente nidifica in campagna o negli anfratti in collina, si sta avvicinando ai centri urbani e come si suol dire "ci mette su casa".

Questo rapace prende il nome dal piumaggio scuro che ha sul capo e che ricorda il copricapo che nel Medioevo indossavano i pellegrini.

I suoi volteggi e le altitudini che frequenta lo associano agli astri e al Sole, infatti, nella mitologia egizia lo troviamo, come dio solare con il nome di Horus, figlio di Osiride e Iside.

Anche il sommo poeta Dante Alighieri lo paragona a sé stesso e lo cita nel XIX canto del Purgatorio *"Quale 'l falcon, che prima a' pié si mira, / indi si volge al grido e si protende / per lo disio del pasto che là il tira"*.

E' dal 2004 che **Ornis italica**, l'associazione di ricercatori promotrice del progetto **Birdcam.it**, ci permette di seguire in diretta web, le avventure di questi uccelli, che normalmente sarebbe difficile seguire.

Proprio in questi giorni Albangel e Velia sono tornati a Roma sulla cupola del complesso del Buon Pastore, Alex e Vergine stanno covando sulla torre piezometrica dell'Acqua Vergine e Agrippina e Venus sono sulla torre del Centro idrico ACEA a Monte Mario.

Giò e Giulia, abitano in cima al Pirellone a 125 metri di altezza da bel nove anni e, in questi giorni, hanno deposto due uova.

Anche nella nostra città c'è la presenza di una coppia di falchi.



Il loro raggio d'azione si estende dal parcheggio di Valle Faul fino alla necropoli di Castel d'Asso.

Per riposarsi hanno scelto uno dei più prestigiosi palazzi di Viterbo, infatti spesso si riposano sui merli del palazzo Papale o a

Volte, in cima ai pioppi del parcheggio.



---

## Uova di Pasqua e tradizione



di ROSANNA DE MARCHI-

Quella di regalare uova nel periodo pasquale è un'antichissima tradizione che si perde nella notte dei tempi. Naturalmente prima della scoperta dell'America e del cacao non era possibile regalarli di cioccolata.

In ogni caso l'usanza di regalare uova è antichissima e risale a 3000 anni fa, al tempo dei Persiani, agli Egiziani, ai Greci, ai Fenici, e via via fino ad arrivare in Europa, in Russia, e nei paesi dell'est.

Regalare l'uovo porta bene, perché simbolicamente significa rinascita.

Nei paesi freddi, la primavera è un momento magico, di rinascita, di gioia, e come tale è festeggiata anche con il regalo beneaugurale di uova, simbolo di rinascita, appunto.

E' interessante scoprire che nell'antichità le uova erano messe sotto le fondamenta di una nuova costruzione abitativa, per tenere lontano gli spiriti maligni, inoltre erano regalate agli sposi novelli, prima di entrare nella loro casa.

Nel XV secolo, c'era già l'uso di mettere sulla tavola a Pasqua, le uova sode dipinte. La tradizione delle uova dipinte permane ai giorni nostri con una simbologia legata ai colori: se il bianco è legato alla luce della Resurrezione, il rosso ricorda il sangue di Cristo.

Ancora oggi in Grecia, le uova regalate sono rosse, in Germania e Austria uova verdi; nell'est si regalano uova con motivi stilizzati geometrici e bicolori: bianco e blu, bianco e rosso.

In Francia, prima dell'uovo di cioccolata di Luigi XIV, e dell'uovo con sorpresa per Francesco I, un altro re era stato coinvolto in una storia di uova: Luigi VII.

Al ritorno della seconda crociata, egli fu accolto dall'abate di Parigi con centinaia di uova che, dopo essere state dipinte, il re fece distribuire ai suoi sudditi. E allora regaliamo uova a chi vogliamo bene, con l'augurio di tanta felicità e prosperità. Il sole è nel segno dell'Ariete, tanti auguri di Buon Compleanno.

Felice Pasqua a tutti i lettori.

---

**Pasqua, Coldiretti Viterbo,  
uova in tempi Covid con balzo  
delle vendite del 15 per  
cento**



VITERBO – Si registra a Viterbo un balzo record del 15% negli acquisti delle uova, che sono le vere star del carrello nel tempo del covid, tradizionalmente protagoniste della Pasqua degli italiani. Una crescita che si registra anche a livello nazionale. E' quanto emerge dall'indagine Coldiretti/Ixe' presentata in occasione della sfilata dei dolci regionali di Pasqua al mercato degli agricoltori di Campagna Amica del Circo Massimo a Roma e le lezioni degli agrichef, per aiutare gli italiani a restare a casa senza rinunciare alla buona tavola.

“Le uova rappresentano un'eccellenza del nostro territorio – spiega il presidente di Coldiretti Viterbo, Mauro Pacifici – anche per quanto riguarda le uova bio. L'attenzione al benessere animale è sempre stata molto alta e lo rappresenta il fatto che non abbiamo allevamenti in gabbia, ma all'aperto e a terra. Il nostro è un comparto economico che si è evoluto in circa 20 anni con il sacrificio di imprenditori capaci, che sono riusciti a creare anche realtà imprenditoriali a



Mauro Pacifici

conduzione familiare, generando un indotto lavorativo che attualmente occupa circa 700 persone". Sode per la colazione, dipinte a mano per abbellire le case e le tavole apparecchiate, ma soprattutto impiegate in ricette tradizionali o in prodotti artigianali e industriali saranno circa 400 milioni le uova "ruspanti" consumate durante la settimana Santa, secondo le stime di Coldiretti a livello nazionale. Con l'aumento della domanda, diventa sempre più importante garantire la trasparenza ed è importante conoscere le informazioni del codice alfanumerico applicato sul guscio, che riguarda la provenienza dell'uovo e i metodi allevamento adottati. 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 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). L'usanza di considerare l'uovo come simbolo di rinascita e buon augurio in Occidente risale al 1176, quando re Luigi VII rientrò a Parigi dopo la II crociata e per festeggiarlo il capo dell'Abbazia di St. Germain des Près gli donò metà dei prodotti delle sue terre, incluse un gran numero di uova che furono poi dipinte e distribuite al popolo. Una usanza tramandata dai persiani che, già cinquemila anni fa, festeggiavano l'arrivo della primavera con lo scambio delle uova "portabene" contro pestilenze e carestie secondo un rito che resiste ancora ai giorni nostri.

---

# 200 uova di Pasqua all'Ospedale "Papa Giovanni XXIII" di Bergamo



BERGAMO – Consegna dolcissima e speciale oggi all'Ospedale Papa Giovanni XXIII di Bergamo: nel primo pomeriggio il parco a tema Leolandia, distante poco più di 10 km dall'Ospedale, ha inviato oltre 200 uova di Pasqua destinate al personale sanitario e alle loro famiglie, in segno di vicinanza e di solidarietà.