

Intorno all'uovo

Situazione al
11/2014n de

L'uovo non è soltanto il simbolo della nascita e della Pasqua ma soprattutto un importante alimento nutritivo. Ecco alcune informazioni in proposito:

Cosa contiene l'uovo?

L'uovo di gallina è ritenuto un alimento molto importante e non solo perché è gustoso e viene utilizzato per le cose più diverse ma anche perché fornisce in particolare molte proteine di gran pregio (6,7 g per uovo), preziose vitamine (A, E, B) e minerali (fosforo, sodio, potassio, calcio, ferro). Contiene però molto colesterolo (314 mg per uovo), che in dose eccessiva provoca valori troppo elevati di grassi nel sangue costituendo così un fattore di rischio di infarto.

L'uovo e il colesterolo

Il tuorlo dell'uovo contiene oltre a molti preziosi componenti nutritivi anche moltissimo colesterolo, una sostanza complementare dei grassi presente in tutti gli alimenti di origine animale a contenuto di grassi (carne, burro, formaggio, latte).

È il corpo stesso a produrre la quantità di colesterolo ottimale per il suo funzionamento. Se si assume troppo colesterolo dagli alimenti, un corpo sano ne riduce la propria produzione. Tuttavia, in presenza di disturbi del metabolismo quest'autoregolamentazione non funziona e viene così a favorire un eccesso di colesterolo nel sangue (valori elevati di grassi nel sangue), nonché un aumentato rischio di colpi apoplettici e di infarti cardiaci.

Si raccomanda di non consumare più di 300 mg al giorno di colesterolo e di limitarsi ad un massimo di 3 uova alla settimana, ciò anche a fini di prevenzione.

Di recente diversi produttori hanno cominciato ad offrire uova con una composizione particolare ("uova Omega-DHA" o "uova esenti da colesterolo") che contengono molti acidi grassi insaturi e/o poco colesterolo. A quanto ne dice la pubblicità il consumo di questo tipo di uova dovrebbe diminuire i valori di colesterolo nel sangue.

Alimentaristi e medici sottolineano che un'alimentazione equilibrata (meno grassi, più frutta e verdura consumata fresca e cruda, cereali integrali), il moto e una vita sana costituiscono il modo migliore per prevenire le malattie dell'apparato cardiocircolatorio.

L'uovo e la gallina

L'aumentato consumo di uova e gli elevati costi di allevamento hanno fatto sì che si imponessero forme intensive di allevamento, nelle quali le galline devono deporre il maggior numero possibile di uova richiedendo però poco nutrimento e poco spazio. La conseguenza è costituita da allevamenti di polli stipati come le sardine e maltrattati (in batterie o in grandi cortili o all'aperto) provocando così anche delle malattie che nella moltitudine di polli si diffondono velocemente e che vengono mitigate da medicinali preventivi (ad es. antibiotici, farmaci antistress) e additivi (ad es. le vitamine) aggiunti al mangime.

I farmaci vanno a concentrarsi prevalentemente nei tuorli, componenti a contenuto grasso spesso sottoposti a colorazione attraverso l'aggiunta delle sostanze permesse (carotinoide). Anche diversi residui di mangime (ad es. il perclorietilene, i metalli pesanti derivati dalla farina di pesce e i veleni della muffa) possono andare a finire nell'uovo.

In vigore dal 1° gennaio 2004 il regolamento UE che prescrive di indicare tramite un codice l'allevamento da cui provengono le uova in commercio (decreto legge 29 luglio 2003, n. 267).

Il codice del produttore, costituito da una combinazione di cifre e lettere, sarà assegnato alle aziende altoatesine dal Servizio veterinario provinciale.

La prima cifra ci svela in che modo vive la gallina ovaioia:

cifra 0	allevamento biologico
cifra 1	allevamento all'aperto
cifra 2	allevamento a terra

La successiva combinazione di lettere si riferisce allo stato UE da cui provengono le uova ("IT" sta per Italia). Segue un numero di tre cifre (codice ISTAT) che permette di rintracciare il comune di provenienza delle uova, quindi un'altra combinazione di lettere che indica la regione in cui tale comune è ubicato. Le uova dell'Alto Adige sono contraddistinte dalla sigla "BZ". Il numero finale di tre cifre

rappresenta il codice identificativo dell'azienda di allevamento delle galline ovaiole.

Le spiegazioni per decifrare il complicato codice costituiscono delle informazioni al consumatore e dovranno essere accluse alle confezioni di uova.

La nuova direttiva riguarda soltanto le aziende con più di 350 galline.

Allevamento di polli

Un'ordinanza europea definisce vari tipi di allevamento, stabilendo per ciascuno di essi lo spazio minimo di cui deve disporre ogni animale: almeno 10 m² se il pollo è allevato all'aperto, almeno 0,14 m² se è allevato a terra.

Le salmonelle

Gli avvelenamenti da salmonelle rientrano d'estate ormai nella norma tra i titoli dei giornali e la causa di tali avvelenamenti è probabilmente da ricercare nelle uova e nei loro derivati. Le salmonelle (batteri) si ritrovano di preferenza sul guscio delle uova e da lì possono venir trasmesse all'uomo provocando diarrea, febbre e vomito soprattutto nei bambini, negli anziani e nelle persone dalle difese indebolite.

Conviene osservare i consigli sottoindicati.

C'è uovo e uovo

Categorie relative alla qualità:

A seconda della freschezza, delle caratteristiche interne ed esterne e della loro origine le uova vengono suddivise nelle categorie A, B e C. In commercio si trovano prevalentemente uova di categoria A. "A extra" significa che si tratta di uova freschissime che sono state confezionate nel giorno stesso della produzione e che devono essere vendute entro 7 giorni. Queste uova vengono riconosciute per l'etichetta rossa e pretagliata che - qualora le uova non vengano vendute entro 7 giorni - deve essere strappata. Nel caso che la definizione "A extra" sia stampata direttamente sulla confezione in contrasto con la legge, la cosa - passati 7 giorni - costituisce un'indicazione ingannevole.

La freschezza:

Sulla confezione non dev'essere indicata la data in cui l'uovo è stato deposto, bensì la data di confezionamento (fino a 2 giorni dopo) nonché il periodo minimo di conservazione. È pertanto un po' complicato risalire all'"età" effettiva dell'uovo, tanto più che il confezionamento spesso non viene effettuato entro 2 giorni dal momento in cui è stato deposto.

Inoltre non è sempre evitabile - a causa della domanda oscillante (ad es. a Pasqua) o delle quantità

prodotte che variano notevolmente - una durata del deposito di 6-8 mesi (a 0-1°C). In frigorifero (6-8°) le uova intatte non devono essere conservate più di 3-4 settimane.

Verifica della freschezza delle uova:

- scuotendo le uova fresche non si deve sentire alcun rumore
- le uova fresche immerse in un bicchier d'acqua con un cucchiaino di sale vanno a finire sul fondo del bicchiere.
- la chiara d'uovo d'un uovo fresco appena rotto è densa e sostiene bene il tuorlo. Nelle uova vecchie la chiara d'uovo risulta meno consistente e ed è diluita.

Consigli per il consumatore:

- Preferite le uova provenienti da allevamenti locali a misura di animale controllate da associazioni biologiche riconosciute. Attenzione alla relativa indicazione "da allevamenti biologici/ecologici controllati". Scritte come "uova fresche dalla campagna" e "uova di fattoria" non dicono molto.
- Dal colore del guscio non si può desumere la qualità dell'uovo. Tale colore è determinato esclusivamente dalla razza del pollo.
- Un tuorlo giallo vivace non significa che l'uovo provenga da allevamenti "naturali" di polli, ma potrebbe essere riconducibile a dei coloranti.
- Conservate soltanto uova intatte e non lavate.
- Tempi di conservazione: in frigorifero (6-8°C): 3-4 settimane; in dispensa (10-15°C): 2 settimane; nella credenza (18-20°): 1 settimana.
- Le pietanze fatte con uova crude (tiramisù, maionese ecc.) devono essere preparate sempre con uova fresche, conservate in frigorifero soltanto per poco tempo e gli avanzi devono essere buttati via.
- Servire bollenti le uova cotte alla coque, perché le eventuali salmonelle potrebbero continuare a riprodursi nel processo di raffreddamento.
- Le uova sbattute e le pietanze a base di uova scaldate molto brevemente devono essere servite rispettivamente fresche (le prime) e molto calde (le seconde).
- Dopo aver maneggiato uova lavatevi le mani onde evitare la diffusione di salmonelle.
- Tenere ben separate le uova (e il pollame) dagli altri cibi, soprattutto da quelli destinati ad essere consumati crudi. Ciò vale per la dispensa, per il frigorifero, il piano di lavoro e gli utensili di cucina.
- Le uova cotte per breve tempo sono più digeribili di quelle cotte più a lungo.
- Se volete colorare le uova, ricorrete ai colori della natura: bucce di cipolla, fiori di camomilla, succo di bacche di sambuco, radice di robbia ecc.