

SONO
RINTRACCIABILE
A QUESTO
NUMERO



PIANETAUOVO.IT

L'uovo: alimento ricco, sano, nutriente, conveniente. Ma soprattutto sicuro.

Alla coque o al tegamino, a frittata o a souffl , l'uovo   un alimento sano e nutriente, ideale per grandi e bambini fin dall'et  dello svezzamento.

Base della cultura gastronomica di tutti i paesi del mondo, consumato da milioni di persone ogni giorno,   un concentrato di salute perch    ricco di proteine nobili, sali minerali, vitamine A B e E, ed   povero di grassi "cattivi".

Dal 1  gennaio 2004 l'uovo riporta un codice direttamente sul proprio guscio.

Una vera e propria carta di identit  che tutela il consumatore raccontando tutte le tappe della sua vita.

Il codice   assegnato dalle stesse autorit  sanitarie locali ed indica che l'allevamento   sottoposto al loro controllo.

UOVO SICURO

La tracciabilità e il codice

Tracciabilità è la parola chiave per capire le novità sulle uova introdotte con il Regolamento CE 2295 del 2003. Ed è espressa mediante un codice alfa numerico.

Il codice stampigliato sul guscio consentirà di seguire il percorso dell'uovo dall'allevamento fino al confezionamento e di individuare:

- il sistema di allevamento
- la nazione di provenienza dell'uovo
- la provincia e il comune dell'allevamento dove è stato depresso l'uovo
- l'allevamento da cui proviene

Per legge, naturalmente, i consumatori continueranno a trovare le informazioni che devono apparire obbligatoriamente sulla confezione quali:

- la data di consumo preferibile
- a categoria di qualità e di peso
- il numero di uova confezionate
- il nome, la ragione sociale e il marchio commerciale della azienda
- il numero di autorizzazione del centro d'imballaggio
- le modalità di conservazione
- il sistema di allevamento

Le aziende, inoltre, possono inserire sulle confezioni anche informazioni facoltative: dalla data di deposizione a quella di imballaggio, dall'alimentazione delle galline alle ricette.

Come acquistare, conservare e riconoscere un uovo fresco

Per consumare uova fresche e conservarle al meglio ecco delle semplici regole da seguire:

- acquistare solo uova confezionate
- leggere sempre le informazioni sulla confezione come la data di consumo preferibile (obbligatoria) e quella di deposizione (facoltativa)
- conservare le uova in frigorifero nell'apposito scomparto e non sottoporle a sbalzi di temperatura

Come riconoscere un uovo fresco?

E' semplice, basta controllare che l'uovo abbia queste caratteristiche:

- camera d'aria: massimo 6 mm
- guscio: pulito
- tuorlo: privo di macchie
- albume: chiaro e limpido

Se vi sembra complicato potete sempre ricorrere al famoso vecchio trucco della nonna: immergete un uovo in acqua e sale, se l'uovo si deposita orizzontalmente sul fondo vuol dire che è fresco!

UOVO IN CIFRE

Una spesa che non alleggerisce il portafoglio degli italiani

L'uovo è la proteina nobile più a buon mercato nell'epoca dell'euro. Secondo una stima dell'Unione Nazionale dell'Avicoltura, negli ultimi quattro anni (periodo gennaio/luglio) il prezzo di vendita delle uova all'ingrosso è aumentato solamente del 3,1%, passando da 0,0721 euro a 0,0744 euro: un incremento di solo 0,23 centesimi di euro.

Se si confrontano i prezzi degli ultimi mesi del 2004 con quelli del 2001, per le uova si è assistito ad un incremento pari al 9,2%. Nello stesso periodo il prezzo della carne bovina così come quello del latte è salito del 9,3%; mentre dal 2001 ad oggi la frutta fresca e gli ortaggi hanno visto crescere il prezzo rispettivamente del 23% e del 23,8%.

Una curiosità:

Nel 1950 un uovo costava 30 Lire. Nello stesso periodo costavano:

- il quotidiano 20 Lire
- un biglietto del tram 20 Lire
- un caffè 30 Lire
- un kg di pane 120 Lire

Una produzione tutta italiana

Nel nostro Paese nel 2003, sono stati prodotti: 12 miliardi e 837 milioni di pezzi, pari in peso a 808 mila tonnellate, per un fatturato di 1 miliardo e 350 milioni di euro (dati UNA)

Il modello organizzativo del comparto è la filiera verticale integrata. Il modello permette alle imprese il controllo di tutte le fasi della produzione: dall'allevamento alla distribuzione. Tutti i mangimi sono costituiti da materie prime naturali (mais, soia, erba medica), rigorosamente selezionate per evitare la presenza di impurità. Gli animali sono costantemente controllati da veterinari e tecnici delle aziende e delle autorità pubbliche.

Il rispetto di regole stringenti applicate dalla fase della selezione al confezionamento, offre ai consumatori un alimento fresco e sicuro. Ad esempio le uova sporche e che non possiedono i requisiti richiesti sono immediatamente scartate, mentre le altre sono imballate di norma al massimo entro 48 ore dalla deposizione.

Un successo che non conosce sosta

Nel 2003 il consumo ha raggiunto 12 miliardi e 636 milioni di unità, 218 uova a testa, pari a 13,7 chili pro capite. Se si pensa che nei primi anni '50, ogni italiano in un anno mangiava appena 8 chili di uova si può immaginare quanto l'uovo sia considerato oggi un alimento ricco, sano, nutriente e digeribile.

Ma il maggior numero è a livello familiare, ne consumiamo almeno 140 a testa. L'industria, l'artigianato e le collettività hanno assorbito 4 miliardi e 521 milioni di pezzi (36% circa del totale).

Naturalmente è da precisare che gli italiani consumano le uova soprattutto attraverso pasta, dolci, creme ed altre preparazioni alimentari: paria a 78 uova a testa.

UOVO E SALUTE

L'uovo: qualità nutrizionali, salute e linea

E' nutriente

Possiede una buona dose di vitamine del gruppo A (2 uova coprono circa un quarto del fabbisogno giornaliero) e del gruppo B (B1, B2, B12, PP) e discrete dosi di vitamina E.

L'uovo apporta anche calcio (33 mg per uovo, quasi completamente nel tuorlo) e ferro (0,7 mg per uovo), quantità paragonabili a quelle fornite dalla carne.

Contiene circa 7 gr. di proteine, il cui valore biologico (rapporto tra azoto trattenuto e azoto assorbito) è tra i più alti in assoluto

Ed infine ha proprietà antiossidanti in quanto nel tuorlo possiamo trovare due carotenoidi (luteina e zeaxantina).

E' leggero e facilmente digeribile

Un uovo dal peso medio di 55 grammi fornisce circa 70 Kcal.

Un pregiudizio da sfatare è la nocività delle uova per il fegato. Al contrario, le uova sono ricche di alcune sostanze che svolgono una funzione protettiva nei confronti delle cellule epatiche.

E non è assolutamente vero che ha scarsa digeribilità. Infatti due uova crude o alla coque lasciano lo stomaco in due ore circa al contrario del latte (due ore e mezzo) e la carne (solo tre ore).

E' dietetico

Oltre ad essere un alimento ideale per le diete ipocaloriche possiede un basso apporto energetico possiede un potere saziante e gustoso.

E' il colesterolo? I grassi "buoni" prevalgono su quelli cattivi ed il valore di colesterolo contenuto è calato negli ultimi anni: - 8% (elaborazione dati tratti da: DISTAM - Dipartimento di Scienze e Tecnologie Alimentari e Microbiologiche dell'Università degli Studi di Milano, 2003 e INRAN - Istituto Nazionale di Ricerca per l'Alimentazione e la Nutrizione, 2000).

Ragazzi, adulti ed anziani, tutti hanno bisogno di proteine dall'alto valore biologico.

Ragazzi, adulti ed anziani, tutti hanno bisogno di proteine dall'alto valore biologico.

Le uova permettono di:

- coprire il fabbisogno giornaliero di proteine e vitamine
- non compromettere affatto le funzioni del fegato
- non incrementare il tasso di colesterolo nel sangue

Non vanno trascurati altri due aspetti delle uova che rappresentano evidenti vantaggi per le persone della terza età: sono facili da masticare e da digerire.

Le uova sono un ottimo nutriente per bambini e per ragazzi. Non a caso, è una degli alimenti utilizzati dopo lo svezzamento per completare l'apporto nutritivo del latte(dal settimo mese il tuorlo e dopo il dodicesimo anche l'albume). Durante la fase della crescita è fondamentale far fronte con l'alimentazione alla necessità di costruire nuovi tessuti.

Recenti dati nutrizionali sulle uova espressi da una ricerca effettuata dall'Università Degli Studi di Milano

Risultati analisi sul misto (tuorlo + albume) *			
Tipo di uova	Residuo secco (g/100g)	Proteine (g/100g)	Grassi (g/100g)
In gabbia	23,05	12,66	9,44
All'aperto	23,12	12,73	9,08
Biologico	22,66	12,75	9,13
A terra	22,59	12,43	8,72
Valore medio	22,86	12,64	9,09

* 100 grammi di tuorlo + albume corrispondono a 2 uova private del guscio

Percentuale relativa degli acidi grassi saturi, monoinsaturi, polinsaturi (valori medi)				
Tipo di uova	% saturi totali	% monoinsaturi totali	% polinsaturi totali	Polins. /saturi
In gabbia	33,4	43,7	22,9	0,7
All'aperto	34,7	42,9	22,5	0,6
Biologico	35,2	42,7	22,1	0,6
A terra	35,2	43,4	21,3	0,6
Valore medio	34,7	43,2	22,2	0,6

Risultati analisi del tuorlo di un uovo (g per 100 g di parte edibile pari a 2 uova)				
Tipo di uova	Retinolo µg/100g	Ca mg/100g	Fe mg/100g	Colesterolo mg/100g
In gabbia	214	69,9	1,47	347
All'aperto	213	56,8	1,25	353
Biologico	213	58,7	1,20	348
A terra	217	51,3	1,23	328
Valore medio	214	60,0	1,28	344