

MA CHE BONTA'!

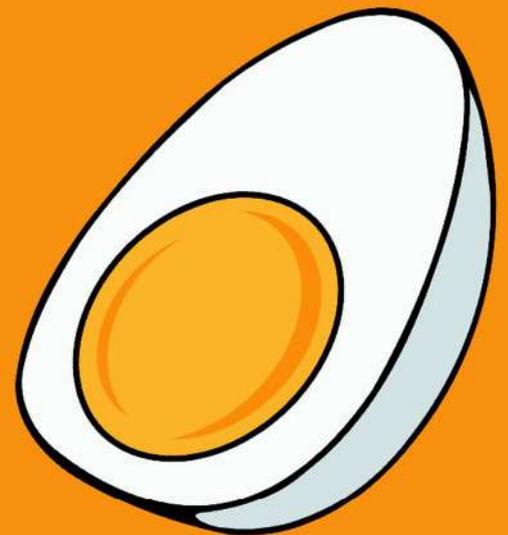


LE UOVA

Con il termine uovo, in ambito alimentare, si intende quello della gallina (*gallus domesticus*).

Uova avicole di diversa origine, come quelle di quaglia, fagiano, anatra, devono essere accompagnate per legge, dal nome della specie.

Biologicamente l'uovo è la cellula riproduttiva femminile, che una volta fecondata, contiene l'informazione genetica per una nuova vita, ed anche tutti i nutrienti necessari per la crescita del nuovo individuo. Questa ricchezza di nutrienti soprattutto di proteine altamente digeribili e lipidi, lo rende un alimento prezioso per la buona salute dell'organismo e apprezzato sin dall'antichità, tanto da essere considerato il cibo più nutriente del mondo.



L'UOVO È COSTITUITO DA 3 PARTI PRINCIPALI:

GUSCIO Una struttura mineralizzata rigida che conferisce all'uovo la sua forma e costituisce la barriera protettiva nei confronti dei microrganismi.

ALBUME Conosciuto come "bianco" o "chiara", rappresenta circa il 60% del volume dell'uovo ed è costituito da una soluzione acquosa ricca di proteine e sali minerali, la cui duplice funzione consiste nel fornire nutrienti all'embrione e impedire la crescita di microrganismi. Il colore dipende dalla razza e non influenza la qualità.

TUORLO Tipica forma sferica di colore giallo arancio (influenzato dall'alimentazione della gallina). Essendo molto ricco di lipidi come fosfolipidi e colesterolo e di proteine, la sua principale funzione è quella di fornire i nutrienti necessari per la crescita dell'embrione.

ASPETTI DIETETICI E SALUTARI

Un uovo medio (60gr) da un apporto calorico di circa 90Kcal e fornisce:

- ✓ Circa 7g di proteine di elevato valore biologico, pari a circa 50 grammi di carne o pesce,
- ✓ La metà del fabbisogno giornaliero di COLINA, un nutriente essenziale per lo sviluppo e il funzionamento neuronale.
- ✓ Lecitina, sostanza fondamentale per la salute del fegato e per la prevenzione delle malattie del sistema cardiovascolare,
- ✓ Circa il 10% del Ferro ed il 30% di Calcio necessari quotidianamente, nonché una buona percentuale di micronutrienti quali P, K, Zn, Se.
- ✓ Il 20% di vitamina A e D richieste quotidianamente dall'organismo.
- ✓ Il tuorlo inoltre è estremamente ricco di vitamine del gruppo B (B6, B12, Acido Folico).

INFORMAZIONI

L'elevato valore biologico delle proteine dell'uovo, superiore anche a quello del latte dovuto all'equilibrio di amminoacidi essenziali, specialmente all'elevato contenuto di metionina e cistina fa sì che vengano utilizzate come standard per valutare gli altri alimenti proteici. I lipidi in esso presenti sono facilmente digeribili perché si trovano allo stato di emulsione.

L'uovo infatti è un'ottima fonte di acido linoleico (ω -6) e acido α -linolenico (ω -3), acidi grassi essenziali in grado di regolare la concentrazione di colesterolo e trigliceridi nel sangue e ridurre il rischio di insorgenza di malattie cardiache.

Per la digeribilità delle proteine e l'assorbimento di minerali e vitamine, occorre fare attenzione alla cottura che non deve essere eccessiva. Il metodo più indicato è quello alla coque, cioè in acqua bollente per 3-4 minuti. Poi l'associazione con alimenti ricchi di fibre come verdure ed ortaggi di stagione, lo rendono un alimento completo.



RICETTA VINCENTE...

SENZA LO SPAURACCHIO DEL "COLESTEROLO"

Con 2 albumi ed un tuorlo si può realizzare una frittata con verdure di stagione, soffice con latte e formaggio oppure tagliatelle di frittata o ancora uova sode in insalata colorata.



LO SAPEVI CHE...

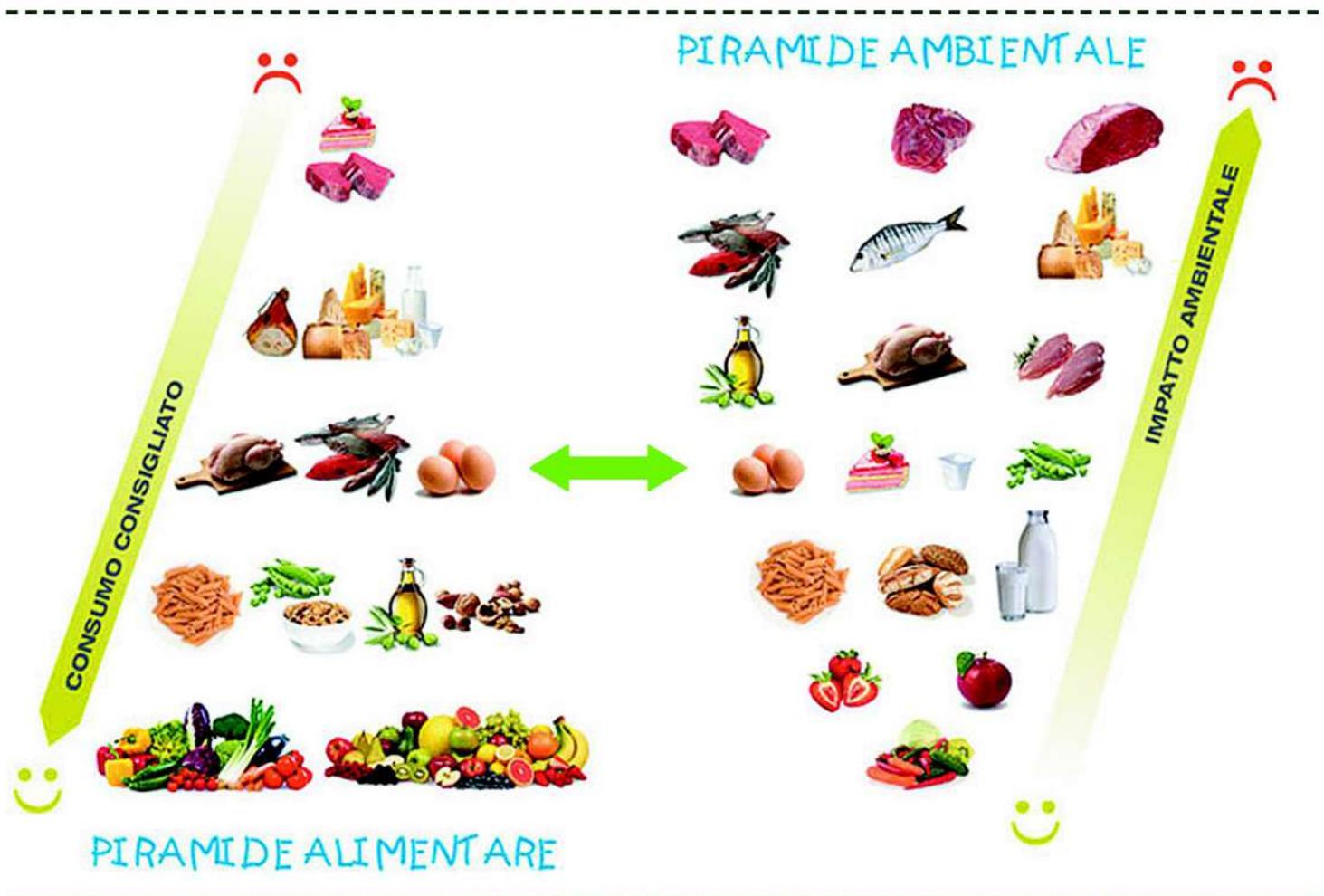
IL TUORLO VERDE:

La patina verde che spesso si forma intorno al tuorlo quando viene bollita è dovuta ad una reazione chimica tra tuorlo e albume che porta alla formazione del solfuro ferroso. Ciò si verifica quando la cottura dell'uovo supera i 10 minuti. Il composto non è tossico, ma rallenta comunque il processo di digestione dell'uovo stesso. Per evitare che ciò accada è sufficiente diminuire i minuti di bollitura per poi raffreddarlo velocemente.

CONSERVAZIONE:

L'uovo va conservato in frigorifero ad una temperatura che va da 0 a +4 C°, preferibilmente mantenendolo nella confezione in cui è stato acquistato e riposto in un piano intermedio per un periodo non superiore ai 20 giorni dalla data di deposizione (presente sulla confezione e sulle singole uova).

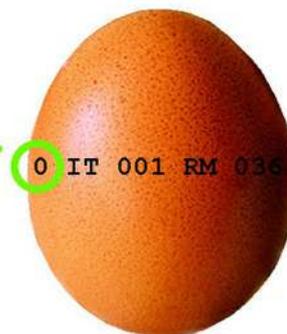
Le uova non vanno assolutamente lavate prima di essere riposte in frigo.



L'UOVO E L' AMBIENTE...

In base al tipo di allevamento da cui proviene, l'uovo ha un suo codice:

- 0 - biologico
- 1 - all'aperto
- 2 - a terra
- 3 - in gabbia



ELABORAZIONE CONTENUTI: Servizio Dietetico del Comune di Spoleto, Dietista Elena Foglia e volontarie nell'ambito del progetto Servizio Civile "Ma che bontà" anno 2016.

PROGETTAZIONE E GRAFICA: Cooperativa Sociale B+