



UOVADEMECUM

Dipartimento di Prevenzione Medica

Dipartimento di Prevenzione Veterinaria



CARTA D' IDENTITA DELL'UOVO

Alimento ad alto valore nutritivo (basti pensare che ha in sé tutti gli elementi per formare un organismo animale).

È la cellula animale più grossa che esista, rivestita da un guscio non perfettamente impermeabile, ma sottile e poroso (circa 10.000 forellini mettono in comunicazione l'interno con l'esterno).

Sotto il guscio una membrana forma due strati tra i quali, in corrispondenza del polo più arrotondato, si trova la camera d'aria (che aumenta di volume con l'invecchiamento dell'uovo). Un suggerimento: fai caso all'aspetto dell'uovo quando l'hai sgusciato: se è fresco il tuorlo è bello gonfio e lucente e l'albume è denso.

L'albume è costituito in gran parte da albumina, una proteina. La parte più nutriente però è il tuorlo che contiene proteine, grassi, vitamine e minerali.

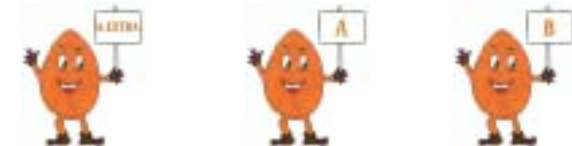
È un pregiudizio da sfatare l'idea che si tratti di un alimento poco digeribile e che "fa male al fegato".

La digestione talora difficile può essere dovuta al metodo di cottura (se fritto, magari con eccessivo condimento, richiede tempi più lunghi).

Nei soggetti adulti sani il consumo di 4 uova la settimana, distribuite su vari giorni, rientra in un' alimentazione sana e bilanciata.

Solo in situazioni particolari è consigliabile limitare il consumo di uova, come nel caso di elevati livelli ematici di colesterolo o di calcoli alla cistifellea.

CATEGORIE MERCEOLOGICHE



EXTRA FRESCHE
uova che hanno un massimo di nove giorni dalla data di deposizione

uova FRESCHE
uova che hanno dal 10° al 21° giorno dalla data di deposizione

"B": uova destinate alle lavorazioni industriali

Per ciascuna di queste categorie esiste una suddivisione in base al peso, il cui codice figura in etichetta

STORIA DELL'UOVO



DALLA PRODUZIONE....

Perché l'uovo giunga come alimento sano sulla tavola del consumatore è indispensabile che provenga da allevamenti controllati.

Forse non tutti sanno che, se la gallina "ospita" la salmonella a livello dell'apparato riproduttore, le uova possono contaminarsi all'origine.

La parte più esterna dell'uovo, il guscio, è quella più esposta ad una potenziale contaminazione e, poiché non è una barriera impermeabile, la salmonella può - specialmente in condizioni di conservazione non perfette - penetrare all'interno e moltiplicarsi.

L'ingestione di uova contaminate può determinare nell'uomo disturbi più o meno gravi, che vanno sotto il nome di SALMONELLOSI.



...ALLA VENDITA

La legislazione comunitaria prevede che l'uovo di produzione controllata arrivi sul mercato in confezioni/imballaggi regolari, recanti in etichetta indicazioni sulla categoria merceologica, la provenienza, la data di deposizione e di imballaggio, il sistema di allevamento (a terra, in gabbia, all'aperto, biologica).

DECALOGO DELL'UOVO

UNO

La sicurezza della provenienza e la freschezza sono della massima importanza

DUE

Acquista solo uova confezionate o comunque riportanti il codice identificativo dell'azienda di produzione

TRE

Scegli uova in confezioni adeguate all'utilizzo

QUATTRO

Diffida di uova che hanno la data di produzione troppo anteriore a quella di acquisto

CINQUE

Rifiuta in ogni caso uova imbrattate

SEI

A casa tua conserva le uova in frigorifero, ben separate dagli altri alimenti. Preferibilmente lasciale nella loro confezione originale.

SETTE

Lavati bene le mani dopo aver toccato le uova prima di manipolare qualsiasi altro alimento o utensile di cucina

OTTO

Gli utensili e le superfici usate per le uova (forchette, frullatore, tagliere...) devono essere rigorosamente lavati prima di qualsiasi altro utilizzo

NOVE

La cottura completa è garanzia di salubrità dell'uovo (ad esempio per avere un uovo sodo sterile bisogna metterlo a cuocere immerso in acqua fredda e farlo bollire per almeno 5-6 minuti)

DIECI

Per preparazioni a base di uova crude freschezza e salubrità delle stesse diventano requisiti ancora più importanti. Occorre osservare con maggiore attenzione le norme igieniche.

La preparazione deve essere conservata in frigorifero e consumata preferibilmente in giornata.