

Meglio un uovo oggi...

Pochi grassi, tanti sali minerali, proteine e vitamine. Le uova, nutrienti, gustose ed economiche, vanno bene per tutti, a parte per chi soffre di calcoli biliari.

■ Ersilia Troiano

Di quaglia, anatra, struzzo, ma le più consumate continuano ad essere quelle di gallina. Le uova sono gustose, nutrienti ed economiche, ancora oggi, però, oggetto di diffidenza e pregiudizi, in realtà smentiti da tempo. Controindicate solo per chi soffre di calcoli biliari perché provocano la contrazione della colecisti (che può favorire le coliche), non è vero, ad esempio, che fanno male al fegato. Al contrario, contengono proteine (cosiddette solforate) che svolgono effetto protettivo. Per quanto riguarda il colesterolo, non tutti sanno che, grazie al miglioramento dell'alimentazione animale, oggi le uova ne contengono almeno il 10 per cento in meno rispetto al passato. Inoltre i grassi delle uova, quasi totalmente "monoinsaturi" (come quelli dell'olio d'oliva, per intenderci), ne contrastano l'aumento nel sangue, a differenza di quelli saturi, contenuti in carni grasse, formaggi, salumi.



Cotte a puntino

Pochi grassi, tanti sali minerali – potassio, fosforo, zolfo, magnesio, ferro – e vitamine, (A, alcune vitamine del gruppo B e la D), fanno dell'uovo un prezioso alimento. Le sue proteine, inoltre, hanno il valore biologico (indice di qualità ed equilibrio tra gli aminoacidi essenziali) più alto in assoluto tra gli alimenti. Con la cottura vanno incontro a processi che le rendono più digeribili, perciò è preferibile evitare il consumo di uova crude, soprattutto nei bambini. Altro motivo per il quale le uova andrebbero consumate ben cotte è il rischio di un'infezione da salmonella, completamente distrutta da una cottura adeguata. Altro luogo comune, proprio a proposito di cottura, è la cosiddetta "pesantezza" delle uova che, invece, sono tra gli alimenti più digeribili. Ovviamente, cambia molto se cucinate alla coque, sode, strapazzate, anziché fritte o con aggiunta di molti grassi, formaggi o pancetta.

Notizie fresche

Le attuali linee guida raccomandano il consumo fino a quattro uova a settimana, divise in almeno due pasti, tenendo presente l'eventuale utilizzo anche come ingrediente per ricette più elaborate: ad

esempio, primi piatti, polpette, dolci. Ma le uova non sono tutte uguali. Due le categorie di qualità: *A extra (freschissime)* devono indicare la data di deposizione e il termine di nove giorni da tale data; *A (fresche)*, imballate entro dieci giorni dalla deposizione. Fresche o freschissime, la scadenza dell'uovo è fissata, per legge, a 28 giorni dopo la deposizione. E devono essere ritirate dal commercio 7 giorni prima della loro scadenza. In base alla "taglia" poi si trovano le uova XL, grandissime, L, grandi, M, medie, e S, piccole. Importante obbligo stabilito da una legge del 2009 è quello di indicare sull'imballaggio il sistema d'allevamento: all'aperto, a terra, in gabbie, da agricoltura biologica. Ancora, su ogni singolo uovo deve essere stampigliato un codice composto di lettere e numeri che fornisce informazioni come tipo d'allevamento, paese, comune e provincia di produzione, codice dello stabilimento dov'è stata allevata la gallina che lo ha depresso. Stesse regole per le uova vendute sfuse, che devono recare tali indicazioni, in modo chiaro e ben visibile su un apposito cartello.

Stato di conservazione

Al supermercato o nei negozi le uova sono generalmente esposte a temperatura ambiente, dove dopo 3 o 4 giorni al massimo sono state completamente rinnovate o acquistate. Non è facile accertarsi da quanti giorni le uova siano sullo scaffale, ma la data di confezionamento e, ad esempio, l'affluenza del punto vendita ci possono essere d'aiuto. A casa le uova vanno riposte in frigorifero, meglio se nella confezione originale. I contenitori in carta riciclata, ecologici tra l'altro, sono i più adatti al trasporto, perché sopportano meglio, rispetto a quelli di plastica, eventuali piccoli urti occasionali. Inoltre agiscono come regolatori d'umidità, assorbendola dall'interno ed eliminandola all'esterno, e favorendo la creazione di un ambiente asciutto, nel quale i batteri non possono svilupparsi. Andrebbero conservate sul ripiano più alto (e non nell'apposito scomparto presente nella porta, troppo esposta a sbalzi di temperatura), con la parte tondeggianti rivolta in su e la punta in basso. Non vanno mai congelate perché, aumentando di volume, il guscio tenderebbe a spaccarsi. Mai lavare le uova, a meno che non sia strettamente necessario. In tal caso va utilizzato un panno umido, subito prima del loro utilizzo. ■

Tutti in lista

Quella della spesa, da compilare prima degli acquisti per evitare spreco di cibo e di denaro.

Consumatori più responsabili e attenti alla spesa e a non sprecare, ma anche sensibili ai valori ambientali e sociali che stanno dietro ai prodotti. Se vi piace vedere il bicchiere mezzo pieno, questo è un esempio di come la crisi può avere qualche effetto positivo. A cominciare dall'abitudine sempre più diffusa di compilare la lista della spesa. E voi che consumatori siete? Quelli che si attengono diligentemente alla lista oppure quelli che escono dal supermercato con le borse piene di tutt'altro rispetto a ciò che avevano scritto? O addirittura quelli che la nota per gli acquisti neanche la preparano? La lista della spesa è un ottimo strumento per programmare gli acquisti e un aspetto importante, troppo spesso sottovalutato, è quello di dedicare la giusta attenzione alle proprie scelte alimentari sin dal supermercato. Anche perché una corretta alimentazione inizia da una spesa corretta e le scelte di consumo meritano il giusto tempo. A proposito di tempo, quando compilare la lista della spesa? Se lo facciamo all'ultimo momento prima di uscire di casa, è probabile che dimenticheremo qualcosa. Se, invece, prendiamo l'abitudine di tenere a portata di penna la nostra lista, vi potremo appuntare via via i prodotti che mancano o che abbiamo intenzione di acquistare. In tal modo difficilmente rischieremo di tornare a casa avendo dimenticato qualcosa. Ma programmare gli acquisti non significa monotonia a tavola. Per frutta, verdura, carne e pesce, ad esempio, guardiamo cosa ci propongono i banchi, per assicurarci la giusta varietà nell'alimentazione soprattutto in base alla stagionalità di questi alimenti, ma anche per salvaguardare il *budget* che abbiamo previsto. E, proprio per risparmiare, confrontiamo tra loro i tanti prodotti presenti sugli scaffali guardando soprattutto al rapporto qualità prezzo: per esempio, impariamo a guardare il costo al litro o al kg, la provenienza, gli ingredienti, il produttore, liberandoci dalla convinzione che un prodotto che ha un prezzo più basso sia necessariamente peggiore in qualità. Buone notizie, infine, per i più tecnologici, che non rinunciano a *smartphone* e *tablet* neanche al supermercato, con numerose *App* da scaricare anche per compilare la lista della spesa. ■