

Meglio un uovo oggi che una gallina domani?



In tutto il mondo ogni anno vengono consumate circa mille miliardi di uova. In media, ogni persona consuma circa 200 uova l'anno. Questi "pacchetti" contengono un alimento molto speciale. Non solo forniscono una ricca miscela nutriente, ma rendono la cucina una specie di "giochi senza frontiere": i tedeschi amano mangiare le uova alla coque a colazione, gli americani non vedono l'ora di mangiare un uovo all'occhio di bue, gli spagnoli adorano le frittate farcite, gli italiani sono entusiasti delle loro "frittate" di uova e i giapponesi amano immergere la carne cruda nelle uova fresche. Pochi alimenti sono versatili come le uova: nelle torte, in prelibati dessert, nei gelati, nelle salse da buongustai o nella pasta all'uovo, ovunque le uova si riconoscono per il giallo del loro tuorlo.

L'uovo occupa il primo posto nella scala degli alimenti ad alto valore biologico, cioè contiene tutti gli aminoacidi essenziali e tutti in forma utilizzabile.

Un uovo di gallina medio pesa circa 60 g, fornisce 8 g di proteine nobili, ripartite tra albume e tuorlo.

Inoltre vitamine, sali minerali e acidi grassi sono presenti in ottime percentuali.

Nel tuorlo sono contenuti fosforo, calcio, ferro, zinco, vitamina A, B1, D, E.

Il tuorlo contiene anche circa 7 g di **grassi**, di cui grassi saturi il 30%, con 270 mg di colesterolo ed il 70% insaturi, benefici ed indispensabili. Contiene anche l'acido oleico, acido linolenico e lecitina.

Queste sostanze sono in grado di contrastare il colesterolo (comunque necessario al corpo umano in certe quantità).

Un preconcetto riguarda la presunta indigeribilità dell'uovo e la sua nocività per il fegato.

In realtà l'uovo favorisce lo svuotamento della colecisti ed in caso di calcolosi biliare, favorisce le dolorose coliche biliari.

Ma se non si soffre di colecistite, di calcolosi biliare o di ipercolesterolemia, si può stare tranquilli, infatti l'uovo contiene notevoli dosi di colina e metionina, due aminoacidi che proteggono il fegato.

La colina inoltre stimola la secrezione della bile, quindi la funzionalità epatica.

Per quanto riguarda la digeribilità, si può dire che un uovo alla coque si digerisce circa in un'ora e mezza, contro le oltre tre ore della pasta in bianco o le quattro ore della carne arrosto.

L'albume non andrebbe mai consumato crudo, in quanto contiene dei fattori antinutrizionali, come l'avidina.



Le uova non dovrebbero bollire, poiché ferro e **zolfo** alla temperatura di ebollizione, formano il solfuro di ferro, sostanza venefica. Metterle nell'acqua fredda, mantenere il recipiente sul



fuoco fino ad ebollizione, quindi spegnere e lasciarle a bagno sino a raffreddamento se si vogliono sode, togliendole prima se le si preferisce alla coque. L'uovo così cucinato è più gustoso di quello bollito e molto digeribile.

Oggi il 90% delle uova prodotte in Italia è ottenuto da galline IMPRIGIONATE A "VITA" negli allevamenti in batteria, in gabbie di metallo, così PICCOLE DA NON RIUSCIRE NEANCHE A MUOVERE LE ALI, che "dovrebbero" essere eliminate o notevolmente ampliate e modificate, secondo quanto stabilito da una normativa dell'Unione Europea.

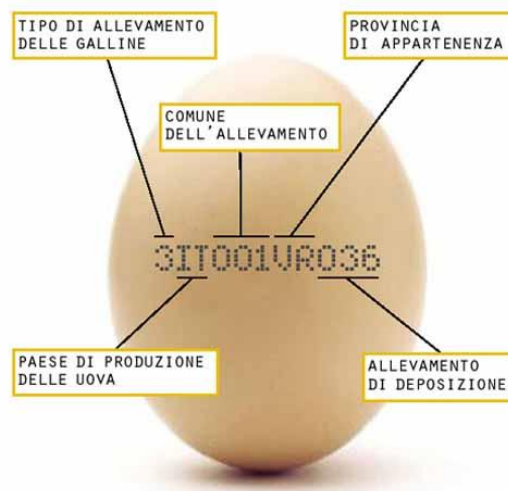
Un codice alfa numerico (stampato sul guscio) identifica ogni uovo: il primo numero Indica la tipologia di allevamento

0 = biologico (1 gallina per 10 metri quadrati su terreno all'aperto, con vegetazione)

1 = all'aperto (1 gallina per 2,5 metri quadrati su terreno all'aperto, con vegetazione)

2 = a terra (7 galline per 1 metro quadrato su terreno COPERTO di PAGLIA O SABBIA) - CAPANNONI PRIVI DI FINESTRE e luce sempre accesa!

3 = IN GABBIA (25 GALLINE PER METRO QUADRATO IN POSATOI CHE OFFRONO 15 CM . PER GALLINA) - UNA SCATOLA DI SCARPE PER TUTTA LA LORO VITA



Le seconde due lettere indicano il paese di provenienza o codice dello stato ("IT" Italia);

Le tre cifre successive indicano il codice ISTAT del comune dove è ubicato l'allevamento e le due lettere vicine la provincia di produzione;

Un numero progressivo di tre cifre consente di identificare in modo univoco l'allevamento di provenienza in cui la gallina ha deposto l'uovo;

Può essere, inoltre, aggiunta una lettera (A..2) in coda al numero distintivo per l'identificazione dei singoli branchi di galline ovaiole o dei diversi locali dell'allevamento nei quali esse "soggiornano".

NON ACQUISTATE UOVA CODICE 2 E 3

Una volta acquistate, le uova vanno conservate in frigorifero nell'apposito scomparto, evitando il più possibile gli sbalzi di temperatura.

Test di freschezza delle uova

Agitare

Se agitando l'uovo sentite un suono tipo "ciac ciac", significa che la camera d'aria è già abbastanza grande e l'albume acquoso. Il tuorlo sbatte all'interno dell'uovo se non è più molto fresco.

Rompere

Rompere l'uovo su un piatto piano. Le uova fresche si riconoscono dal tuorlo a cupola, che è tenuto insieme da un anello di albume. Se il tuorlo è piatto e l'albume acquoso, l'uovo non è fresco e deve essere cotto a lungo.

Immersione

Porre l'uovo in un bicchiere alto pieno d'acqua. Le uova molto fresche rimangono sul fondo. Le uova di circa sette giorni iniziano a stare in piedi, con la punta rivolta verso l'alto. Se l'uovo galleggia sulla superficie ha almeno 21 giorni. La sua camera d'aria è già abbastanza grande da permettere all'uovo di galleggiare.

Test della luce

Tenere l'uovo di fronte ad un'intensa fonte di luce. Le uova crude fresche sono semitrasparenti. Ma se si gira l'uovo, il tuorlo rimane nel centro. Nelle uova più vecchie il tuorlo comincia a spostarsi.

Le galline dalle piume marroni depongono uova scure?

Nient'affatto! Il colore delle piume non ha alcun legame con il colore delle uova. Il colore del guscio è determinato solo da fattori genetici.

Le uova scure sono più buone?

Questa è un'altra credenza errata. Il sapore di un uovo dipende **dall'alimentazione e dalla salute della gallina** che lo depone. Alle stesse condizioni non c'è differenza nel valore nutrizionale e nel sapore delle uova scure o bianche. Provate voi stessi: fatevi bollire un uovo scuro e uno bianco, e fateveli servire senza guscio. Riuscite a sentirne la differenza?

Cos'è la salmonella?

La tossinfezione più comunemente trasmessa dalle uova è la **salmonellosi**. L'elevazione degli standard igienici e l'aumento dei controlli hanno consentito di limitare al minimo questa contaminazione: il consumo di uova crude o cotte conservate in modo corretto **non costituisce quindi un rischio per la salute**.

Le uova vanno conservate in frigorifero, non vanno **mai lavate con acqua** (per non rimuovere la cuticola esterna), al massimo con uno spazzolino o con un panno asciutto.

La salmonella è un agente batterico che può causare gravi patologie gastrointestinali.

La quantità dei batteri ingeriti determina se la salmonella si evolverà in malattia.

Le uova contengono sempre la salmonella?

Per fortuna la salmonella si trova molto raramente nelle uova. Se la gallina è portatrice della salmonella e la elimina, i germi possono essere trasferiti all'uovo tramite lo sporco che si trova sul guscio. Anche in questo caso l'uovo stesso conterrà solo pochi batteri. Più fresco è l'uovo, minori sono le possibilità che la salmonella, che può essere presente, proliferi. A temperature inferiori ai 6 °C i batteri quasi non si moltiplicano, a temperatura ambiente si moltiplicano invece velocemente. Una volta presenti, questi ospiti indesiderati sopravvivono incolumi al raffreddamento o persino al congelamento. Vengono distrutti solo a temperature superiori ai 70 °C.

Come proteggersi dalla salmonella

- Non comprare più uova di quelle che servono. Comprare sempre uova fresche e consumarle subito dopo.
- Conservare le uova in frigorifero subito dopo averle comprate.
- Usare solo uova molto fresche in preparazioni che contengono uova crude (per es. tiramisù, zabaione). Non conservare gli avanzi.
- Una volta superata la data di scadenza assicurarsi che le uova vengano cotte a lungo prima di consumarle.
- Le uova con i gusci danneggiati dovrebbero essere cotte a lungo e consumate immediatamente.
- In frigorifero tenere sempre insalata e verdure lontane dalle uova.
- Lavarsi le mani quando si tocca il cibo.

Arriviamo a noi.....

L'**Associazione Arci Miele** produce uova e la domanda, a questo punto, sorge spontanea: **perché acquistare le nostre uova?**

E noi siamo qui per rispondervi ... in 10 punti:

1. Perché siamo simpatici ... prima di ogni cosa;
2. Perché è giusto agevolare i produttori locali, Masseria Miele si trova a pochi passi da Lecce, potete raggiungerci con estrema facilità;
3. Perché raccogliamo le uova deposte anche 3 o 4 volte al giorno, per evitare contaminazioni o alterazioni dovute a cause termo-climatiche;
4. Perché le nostre galline fanno una vita sana e felice, pascolano libere;
5. Perché nel 2001 abbiamo acquistato 14 galline ed 1 gallo da un normalissimo rivenditore ed iniziato ad incubare le uova e produrre pulcini; da allora non sono stati mai usati **vaccini, antibiotici o integratori** della crescita (**nemmeno quelli permessi per legge negli allevamenti biologici**), le galline vengono selezionate in modo naturale e soprattutto etico e quindi non vengono messe in pentola dopo 2 anni di vita (**come accade in tutti gli allevamenti, anche quelli biologici**), vanno naturalmente in pensione, riducendo man mano la loro produttività, **ma restano in vita**;
6. Perché le nostre galline mangiano al mattino orzo – mais – crusca – avena e frumento e al pomeriggio scarti ed esuberi dell'orto e della cucina (pane, biscotti, pasta, verdura, frutta, ecc.) ... proprio come si faceva un tempo ... hanno a disposizione acqua fresca che viene cambiata nelle vasche anche 3 volte al giorno (nel periodo estivo);
7. Perché stiamo contribuendo anche noi a ridurre le enormi quantità di spazzatura ritirando da amici e parenti tutto l'organico (scarti, esuberi della cucina, ecc.) che andrebbe a finire inevitabilmente in discarica, riutilizziamo anche i contenitori di uova;
8. Perché vendiamo solo ed esclusivamente uova prodotte da 1 settimana, quindi **FRESCHISSIME**;
9. Perché alleviamo galline di tutte le razze, senza selezionare quelle più produttive, salvaguardando in qualche modo la biodiversità;
10. Perché tutti gli incassi dell'**Associazione Arci Miele** vengono riutilizzati per far vivere decorosamente i nostri animali (mucche, cavalli, asino, capre, ecc.), per mantenere la struttura che viene utilizzata dagli stessi soci e con la collaborazione a titolo gratuito degli stessi...sostanzialmente, nessuno guadagna nulla e nessuno percepisce reddito!

Ovviamente, a quanti si domanderanno perché il prezzo di 1 uovo è 50 centesimi, noi gli rispondiamo con simpatia ed eleganza: **rileggi con molta attenzione i 10 punti sopra elencati e ne comprenderai la ragione!**

Le **nostre uova** non sono stampigliate perché l'allevamento non supera i 100 capi e la vendita viene fatta direttamente in masseria, **non potrete trovarle da altri rivenditori.**

Vi aspettiamo a Masseria Miele per aiutarci ad accudire e coccolare le signore galline.

Info: Tel. 3884474496 - 3298291620
Masseria Miele Via Anna D'Austria, Lecce

