



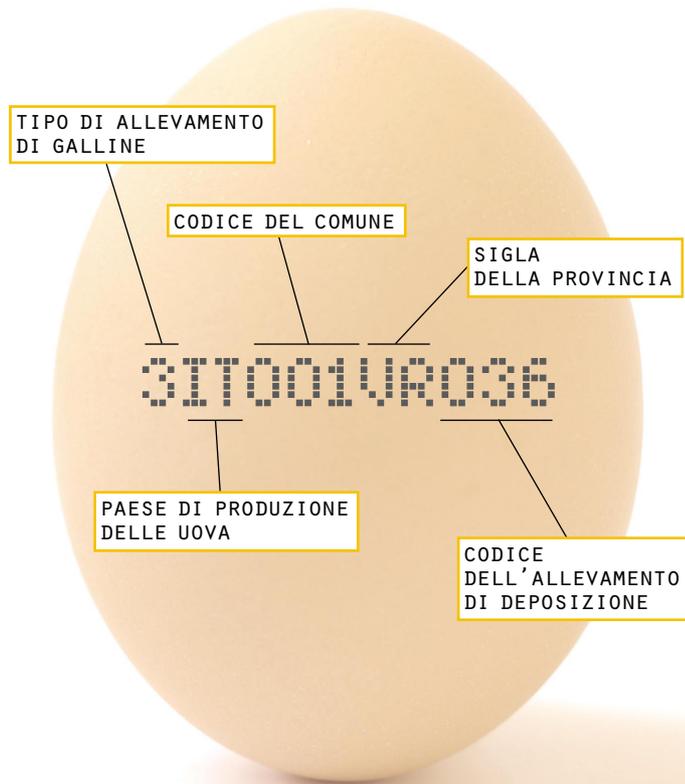
# L'ETICHETTA: UN PREZIOSO ALLEATO

L'uovo, dal 1° gennaio 2004, riporta un codice direttamente sul proprio guscio: una vera e propria carta d'identità che, raccontando tutte le tappe della sua vita, tutela il consumatore.

Questo codice, assegnato dalle stesse autorità sanitarie locali, indica che l'allevamento di deposizione è sottoposto al loro controllo.

## COME SI LEGGE IL CODICE?

- Il primo numero si riferisce al tipo di allevamento delle galline: **0** "biologico" (le galline razzolano all'aperto alcune ore al giorno, seguendo una dieta biologica, e depongono le uova in nidi o a terra), **1** "all'aperto" (le galline, razzolano all'aperto alcune ore al giorno e depongono le uova in nidi o a terra), **2** "a terra" (le galline si muovono in un ambiente chiuso, di solito un capannone, e depongono le uova a terra), **3** "in gabbia" (le galline restano in gabbia e depongono le uova su nastri trasportatori collegati al confezionamento);
- la sigla successiva specifica il paese di produzione delle uova (es. IT per l'Italia, FR per la Francia, ecc.);
- segue il codice del Comune; la sigla della provincia dove è situato l'allevamento e infine il numero corrispondente all'allevamento in cui è stato deposto.



# COME ACQUISTARE, E RICONOSCERE UN

Per essere sicuri di consumare uova fresche e garantite e di conservarle al meglio, basta seguire alcune semplici regole:

1. acquistare uova confezionate
2. leggere l'etichetta e, in particolare, la data di deposizione e di scadenza
3. conservare le uova in frigorifero, e non sottoporle a sbalzi di temperatura
4. se ben conservate, possono essere consumate anche diversi giorni dopo la data di scadenza

## COME RICONOSCERE UN UOVO FRESCO?

Se conservato correttamente, l'uovo mantiene inalterate la propria qualità e freschezza. Basta dare un'occhiata a:

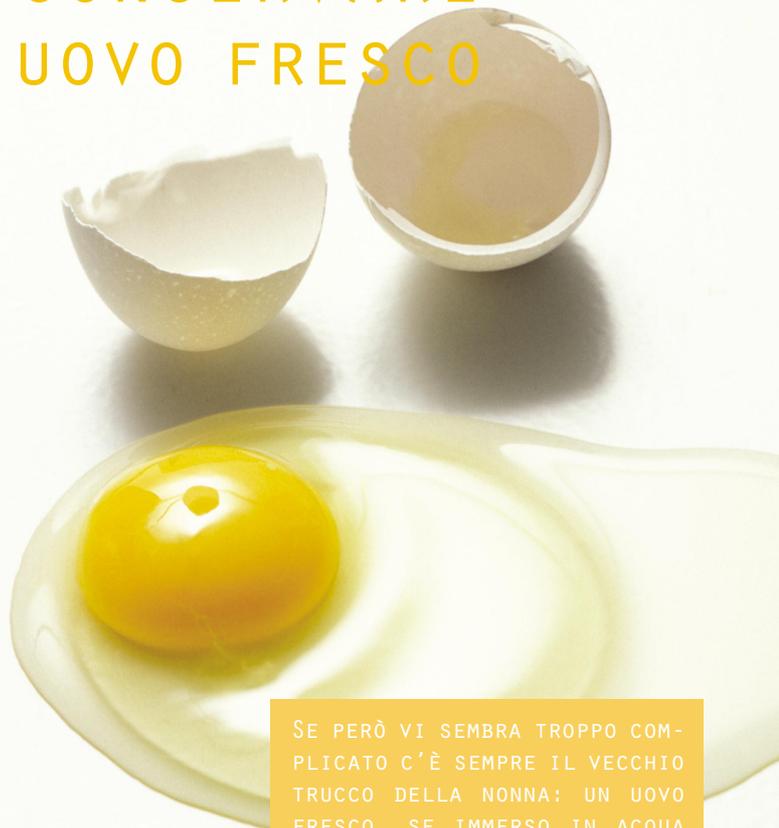
**CAMERA D'ARIA:** massimo 6 mm

**GUSCIO:** Pulito

**TUORLO:** Compatto, privo di macchie

**ALBUME:** Chiaro e limpido

# CONSERVARE UOVO FRESCO



SE PERÒ VI SEMBRA TROPPO COMPLICATO C'È SEMPRE IL VECCHIO TRUCCO DELLA NONNA: UN UOVO FRESCO, SE IMMERSO IN ACQUA E SALE, NON GALLEGGIA!

# L'UOVO: QUALITÀ NUTRIZIONALI, SALUTE E LINEA.



## È NUTRIENTE

È una fonte concentrata di proteine di origine animale cosiddette nobili, perché vantano il più alto valore biologico. Inoltre contiene minerali, soprattutto calcio (48 mg/100 g), magnesio, potassio, fosforo (quest'ultimo in quantità paragonabili a quelle fornite dalla carne: 1,5 mg/100 g); e vitamine, soprattutto la A (2 uova coprono circa un quarto del fabbisogno giornaliero) e alcune vitamine del gruppo B (B1, B2, e PP).

## È DIETETICO

Un uovo pesa in media poco meno di 60 g, fornendo poco più di 60 Kcal. L'elevato contenuto in nutrienti, ma anche il basso apporto energetico, unito a un buon potere saziante e alla gustosità, lo rendono un alimento ideale per le diete ipocaloriche.

## È LEGGERO

Ha una ridotta quantità di grassi (in prevalenza insaturi, e polinsaturi rispetto a quelli saturi, responsabili dell'aumento del tasso di colesterolo). Contrariamente ai luoghi comuni, non fa male al fegato anzi, contiene sostanze dotate di azione protettiva per la cellula epatica (come colina, metionina e fosfolipidi).

## È FACILMENTE DIGERIBILE

Per digerire due uova crude o alla coque ci vogliono due ore circa; tre ore se sono sode. Il latte del resto richiede due ore e mezzo e la carne tre ore circa.

CAMPAGNA FINANZIATA CON IL  
CONTRIBUTO DELLA COMUNITÀ  
EUROPEA E DELLO STATO ITALIANO



I.P.

UNA

Unione Nazionale dell'Avicoltura

Via Vibio Mariano, 58 - 00189 Roma Tel. 06 33.25.841 Fax 06 33.25.24.27  
E-mail: [una@unionenazionaleavicoltura.it](mailto:una@unionenazionaleavicoltura.it) - Sito: [www.unionenazionaleavicoltura.it](http://www.unionenazionaleavicoltura.it)