



ALIMENTAZIONE E BENESSERE

.15

A CURA DELLA PK

Dacci oggi il nostro uovo quotidiano

È un alimento sano e trasversale, ideale per essere consumato in tutti i momenti della giornata

ROMA. Dalla frittata alla creme caramel, indispensabile in cucina, ma caro anche ai contestatori del '68, che lo utilizzavano come arma umiliante ma inoffensiva contro le pellicce delle signore della borghesia (poi arrivò la vernice degli animalisti e la cosa si fece più seria). È l'uovo. Celebrato nel «World Egg Day», la Giornata Mondiale dell'Uovo, nata da un'iniziativa di IEC-International Egg Commission (l'organismo internazionale che rappresenta gli interessi dei produttori di uova a livello mondiale) e sostenuta da UNA, Unione Nazionale dell'Avicoltura, per celebrare «un alimento sano e trasversale, ideale per essere consumato in tutti i momenti della giornata» e dal costo ridotto.

In Italia nel 2009 ogni italiano ha consumato in media 215 uova a testa e la produzione è cresciuta dell'1% per un fatturato del comparto pari a 1.480 milioni di euro. In un anno complesso come il 2009 (i consumi alimentari sono scesi del -3,6%), le

uova - sottolinea l'UNA - si sono distinte per un andamento molto positivo: per quelle destinate al consumo diretto, i prezzi sono cresciuti del 4% e i costi si sono ridotti del 10%, mentre per quelle destinate all'utilizzo nei vari prodotti alimentari (circa il 36% del totale), i prezzi sono risultati allineati ai costi.

Ma a salire è stata anche la produzione: sempre nello scorso anno sono state prodotte 13 miliardi e 84 milioni di uova, contro i 12 miliardi e 952 milioni del 2008 (+1%). Il consumo, invece, resta stabile con 12 miliardi e 901,5 milioni di uova, contro i 12 miliardi e 991,5 milioni del 2008 (-0,69%).

Per celebrare l'uovo, un alimento basilare per un'alimentazione sana e sicuramente positiva, lo chef Carlo Cracco - uno dei più famosi in Italia - ha creato il suo tuorlo d'uovo marinato con fonduta di parmigiano. Recentemente anche un altro grande chef, Antonello Colonna, ha pensato un «panino d'autore», dove l'uovo

alla scramble incontra lo zibello, mentre la pancetta italiana si sostituisce al bacon. Insomma, un piatto tipicamente anglosassone, riveduto e corretto - in meglio - dalla cucina italiana

Delle qualità delle uova sono convinti anche all'Unione Nazionale Consumatori. Il segretario generale, Massimiliano Dona, conferma che: «l'uovo è una preziosa fonte di proteine - non a caso vengono definite nobili - e forniscono un valore nutritivo equivalente a quello di 80-100 g di carne».

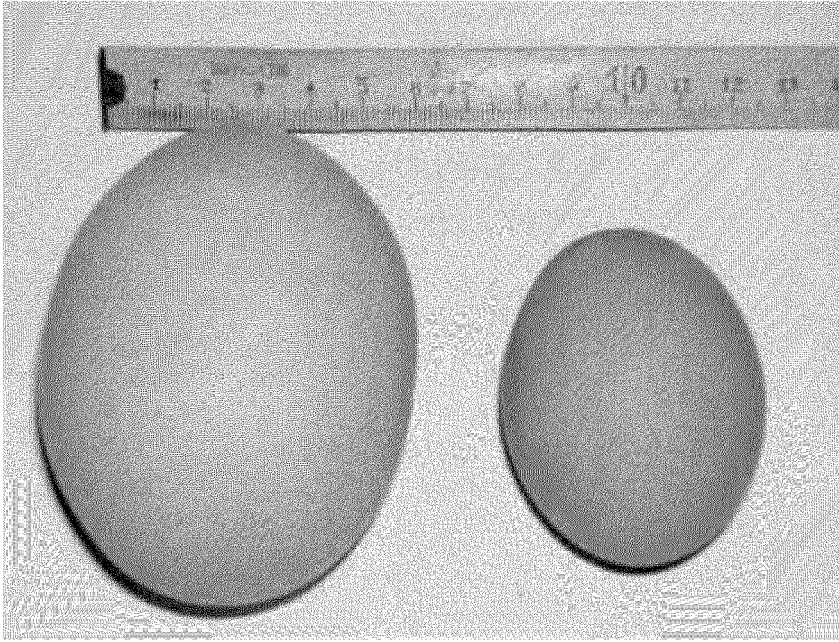
Sembra, secondo Donà, sulla qualità dell'uovo non influirebbe il benessere delle galline che in gabbie, a terra, all'aperto o da allevamenti biologici farebbero, comunque, uova con uguale apporto nutritivo.

«Lo dimostra - dice Donà - recenti studi dell'Usda (Dipartimento dell'agricoltura statunitense). Per confutare questa tesi si aspetta la giornata mondiale delle galline e dei polli».

FRANCESCO GRAZIETTI



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



■ **Vale 100 g di carne**

Nel 2009 ogni italiano ha consumato in media 215 uova a testa: è una preziosa fonte di proteine che vengono definite nobili. Il valore nutritivo è equivalente a quello di 80-100 grammi di carne