

Tutto sulle uova, dalle informazioni nutrizionali alle letture delle etichette

Sono uno degli alimenti più comuni nelle nostre case per la loro versatilità, il prezzo accessibile e le tante virtù nutrizionali. Scopriamo caratteristiche e contrindicazioni delle uova e come decifrare i codici apposti sul guscio



Quando si parla di “uova”, senza altre specificazioni, si fa riferimento a quelle di gallina (Foto © Canva).

Le **uova** sono uno degli alimenti più comuni nelle nostre case perchè, a fronte di un costo accessibile a tutti, sono **ricche di proprietà nutrizionali** e molto versatili in cucina. Sul loro conto non mancano le discussioni e, contro coloro che le bandiscono per il loro contenuto di colesterolo, si schierano i tanti sostenitori che ne evidenziano il contenuto di proteine, grassi buoni, minerali e vitamine.

Secondo il [Regolamento \(CEE\) n. 1907/90](#), quando si parla di “**uova**” si fa riferimento a quelle di gallina in quanto per altre tipologie va specificato il nome dell’animale che l’ha deposto.

Composizione dell’uovo

L’uovo è formato da tre strutture:

1. il **guscio** ha un aspetto poroso ed è costituito da **carbonato di calcio** per circa il 95%. Se l’uovo è fresco, il guscio è opaco e leggermente unto per effetto dello strato impercettibile di mucina che lo avvolge prima della deposizione
2. l’**albume**, composto da acqua per il 90% e, per la parte rimanente, da proteine, vitamina B2 e minerali in tracce. Le **proteine presenti nell’albume** sono estremamente ricche di aminoacidi essenziali e hanno un valore biologico pari a 100 che indica la massima l’efficienza con cui il nostro organismo utilizza le proteine presenti in un alimento
3. il **tuorlo** contiene i grassi, la metà dei quali è costituita da **acido oleico**, lo stesso dell’olio

d'oliva. Sono presenti anche gli acidi grassi polinsaturi omega-6 e il [colesterolo](#), circa 200 mg per un uovo di 50g. È elevato il contenuto di vitamina B1, vitamina A, ferro e fosforo. Il colore giallo-arancio del tuorlo è dovuto alla **presenza di composti antiossidanti**, principalmente luteina e zeaxantina. L'unico nutriente assente dall'uovo è la vitamina C.



Il tuorlo è ricco di proprietà nutrizionali (Foto © Canva).

Quante uova si possono mangiare?

In una dieta equilibrata, è consigliato **mangiare circa 3-4 uova distribuite nella settimana**. In merito al contenuto di colesterolo, al momento non esistono evidenze scientifiche che confermino che le uova aumentino il colesterolo ematico in quanto più colesterolo introduciamo con gli alimenti e meno ne verrà prodotto dal corpo.

Soggetti che soffrono di calcoli biliari o persone alle quali è stata asportata la cistifellea devono limitare il consumo di uova e, in generale, di tutti gli alimenti ricchi di grassi a causa della loro scarsa digeribilità.

Come leggere l'etichetta delle uova

Vi siete mai chiesti qual è il significato dei **numeri e delle lettere stampati sul guscio delle uova**? Si tratta di una sorta di carta d'identità che rivela preziose informazioni sulla grandezza, sulla freschezza, sul tipo di allevamento e sulla provenienza delle uova. È il Regolamento (CE) N.

2295/2003 a stabilire una serie di norme e classificazioni per la commercializzazione delle uova a tutela del consumatore al quale si vuole garantire trasparenza.

Classificazione per peso

Sulla base del **peso**, le uova sono classificate in:

- **XL – Grandissime:** 73 grammi e più
- **L – Grandi:** di 63 grammi e più ma inferiori a 73
- **M – Medie:** di 53 grammi e più ma inferiori a 63
- **S – Piccole:** meno di 52 grammi.



In base alla dimensione, le uova si classificano da XL a S (Foto © Canva).

Freschezza

In base alla **freschezza**, le uova si suddividono in tre categorie:

1. **Categoria A Extra:** sono le uova freschissime, non trattate e non refrigerate, commercializzabili fino al nono giorno dalla deposizione (o al settimo giorno dall'imballaggio); trascorso tale periodo perdono la qualificazione di "extra" e possono essere commercializzate con il solo riferimento alla categoria A
2. **Categoria A:** sono le uova fresche, non trattate e non refrigerate. Il termine minimo di

conservazione riportato in etichetta è calcolato in 28 giorni dalla data di deposizione

3. **Categoria B:** sono le uova di seconda qualità, o “declassate”, non cedibili direttamente al consumatore ma soltanto alle imprese industriali del settore alimentare.

Come leggere il codice sulle uova?

A partire dal 1 Gennaio 2004, è diventato obbligatorio mostrare tutta una serie d'informazioni direttamente sulla scatola delle uova ma sono trascritte in forma di codici e comprenderle non è così semplice.

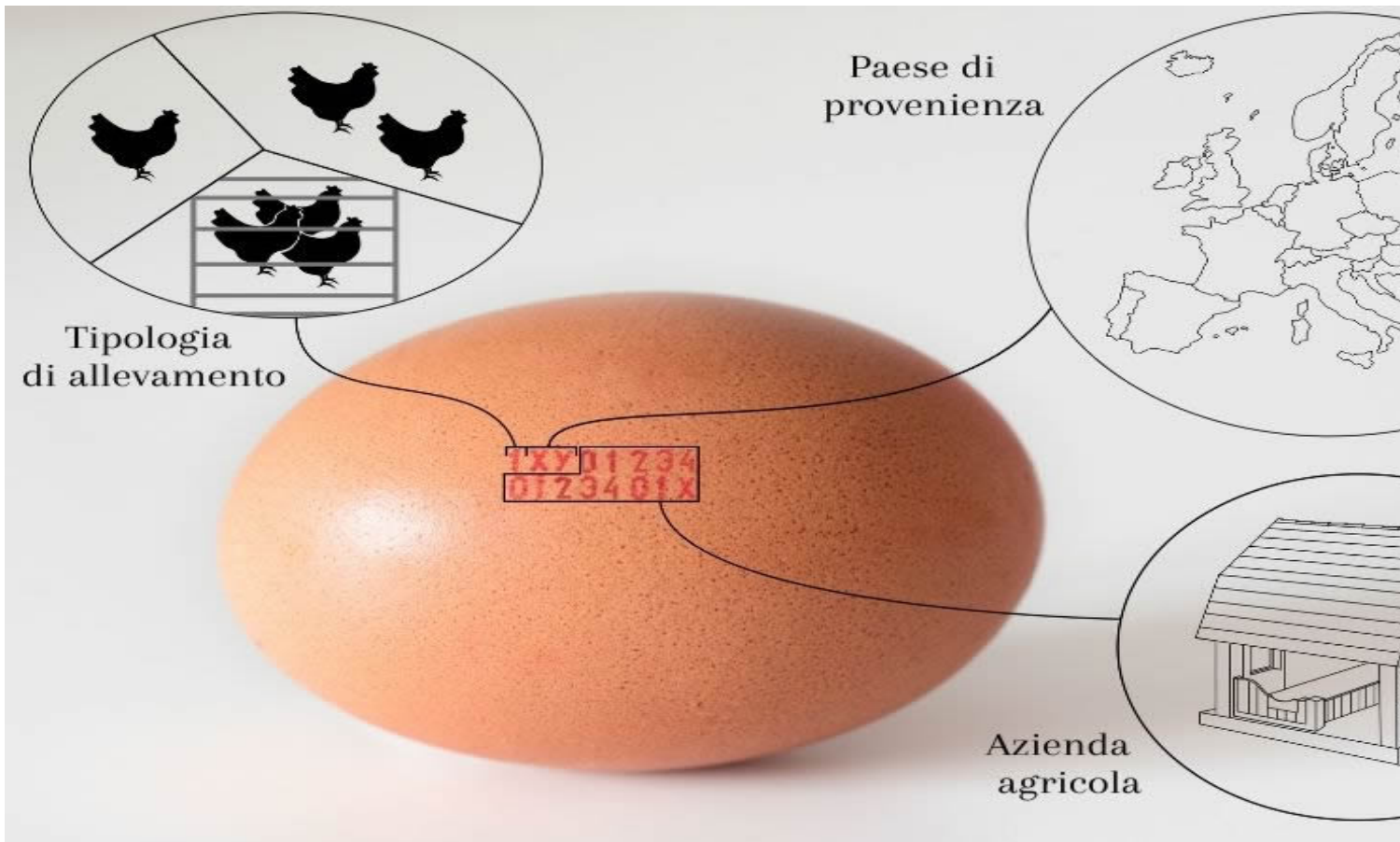
Tipo di allevamento: codice da “0” a “3”

La **prima cifra del codice** riportato sulle uova rappresenta il **tipo di allevamento** in cui sono state allevate le galline:

- **“0” = Allevamento biologico:** le galline sono libere di razzolare all'aperto, si nutrono di foraggi e mangimi unicamente di agricoltura biologica
- **“1” = Allevamento all'aperto:** le galline sono libere di girare all'aperto per gran parte della giornata
- **“2” = Allevamento a terra:** le galline sono più o meno libere di muoversi, ma non sono all'aperto. Le uova di questi animali infatti vengono riposte nei nidi all'interno dei grandi capannoni in cui sono allevate
- **“3” = Allevamento a Batteria/Allevamento in Gabbia:** si tratta di una metodica decisamente intensiva e gli animali non hanno alcun tipo di libertà. Solitamente per ogni metro quadro di gabbia si trovano, infatti, circa 25 galline.

Paese e provincia di provenienza

Dopo il numero relativo al tipo di allevamento, sono riportate le cifre che corrispondono al Paese e alla sigla della provincia di provenienza delle uova: se troviamo scritto **“IT”** significa che la provenienza è l'Italia. Nella parte centrale del codice sono inseriti invece i numeri che corrispondono al codice Istat del comune in cui sono allevate le galline. Gli **ultimi numeri corrispondono all'azienda agricola** in cui è situato l'allevamento.



Come si leggono i codici impressi sul guscio delle uova (Foto © Canva).

Come riconoscere le uova fresche?

Esistono diversi modi per capire se un uovo è fresco. Un metodo riguarda la camera d'aria, spazio che si forma fra il guscio e l'albume quando l'uovo passa dalla temperatura più calda del corpo della gallina alla temperatura ambiente inglobando aria. Più è grande la camera più è vecchio l'uovo perché i liquidi interni evaporano e aumentano il suo volume. Questo lo si può vedere con l'esame alla luce (speratura), osservando l'uovo in trasparenza una volta messo davanti a una sorgente luminosa.

Un'altra prova di freschezza è la **prova di galleggiamento dell'uovo**: avendo un peso specifico più alto, una volta immerso nella soluzione di acqua e sale va a depositarsi sul fondo se si tratta di un uovo fresco, altrimenti resterà in superficie.

Fonti normative:

- Regolamento (CEE) n. 1907/90
- (CE) 17.11.2003 n.2052
- 28.01.2004 n.20334 del Ministero delle Politiche Agricole e Forestali;
- (CE) 19.06.2006 n.1028
- (CE) 23.05.2007 n.557
- M. 13.11.2007.

Data di creazione

07/12/2020

Autore

miriana-sanzo