

FRIGO WEEKLY 33

INGREDIENTE



Le Naturelle

L'Albumine d'uovo le Naturelle è costituito al 100% da albumine di uova di gallina da allevamento a terra, si utilizza come l'albumine d'uovo fresco e può essere dosato facilmente per preparare ricette dolci o salate. E' naturalmente proteico e povero di grassi, infatti 100 g di prodotto contengono 10 g di proteine e meno di 50 kcal.



Probabilmente una delle cose più misteriose al mondo è l'uovo, prima che sia rotto.

MFK FISHER

Le Naturelle

Uova di gallina da allevamento a terra categoria A. Deposte in Italia da galline allevate all'interno di una filiera dedicata, in cui non vengono usati antibiotici, sono disponibili in confezioni da 4 o 6 uova in polpa di legno, materiale riciclabile nella filiera della carta.



CURIOSITÀ La frittata più grande del mondo è stata cucinata nel 2012 a Ferreira do Zezere, in Portogallo: 130 mila uova di gallina per un peso complessivo di cinque tonnellate.

Le cose che "forse" non sai dell'uovo

Gruppo Eurovo, in occasione del World Egg Day, svela i benefici delle uova a colazione per iniziare in modo sano ed equilibrato la giornata. Un'abitudine ancora poco diffusa in Italia e che Gruppo Eurovo, con la consulenza della Dottoressa Martina Donegani, biologa nutrizionista, desidera valorizzare facendo conoscere le preziose proprietà che caratterizzano le uova.

ALBUME FONTE DI PROTEINE

Grazie al suo sapore e al forte apporto energetico, il tuorlo per molto tempo ha primeggiato nei confronti dell'albumine, considerato spesso a torto più "povero" di nutrienti. In realtà, il "bianco d'uovo" è ricco di elementi fondamentali, in primis le proteine: con un peso medio di 30-35 grammi, è costituito per quasi l'88% da acqua e fornisce circa l'11% di proteine, ha poche calorie (43 kcal ogni 100 grammi) ed è povero di grassi. Discorso inverso per il "rosso", dal contenuto piuttosto elevato di grassi (29%) e quindi dal maggior apporto calorico (325 kcal per 100 grammi). Dal peso medio intorno ai 16-18 grammi, è costituito per il 53,5% di acqua e contiene una maggior quantità di proteine (16% circa), di ferro, di calcio, di fosforo e di vitamina A. Le uova, inoltre, contengono grassi "buoni" (insaturi) e fosfolipidi, che aiutano il corretto sviluppo cerebrale. Per chi deve fare scorta di proteine tenendo al minimo calorie e lipidi, quindi, il solo albumine rappresenta una valida opzione per cucinare pasti gustosi e leggeri, come per esempio omelette e pancake proteici per la colazione.

UOVA E CURE ANTIBIOTICHE

Da demolire anche il pregiudizio che "vieta" le uova durante una cura di antibiotici. Non esiste alcuna evidenza scientifica a supporto di questa credenza, salvo il caso in cui si assumano antibiotici sulfamidici: alcuni componenti dell'uovo si possono legare ai sulfamidici nell'intestino, limitando il loro assorbimento.

OVA NEMICHE DEL FEGATO

Un pregiudizio antico, radicato in tempi in cui non erano disponibili strumenti di diagnosi efficaci come quelli moderni. I dolori addominali che alcune persone provano dopo aver consumato uova, infatti, sono dovuti al fatto che questo alimento può stimolare la contrazione della cistifellea: se questa è infiammata o contiene dei calcoli, si avverte dolore. Le uova, quindi, non sono la causa del disturbo, ma si limitano a segnalarlo. Le conoscenze attuali, inoltre, hanno chiarito che le uova contengono diverse sostanze, ad esempio gli aminoacidi solforati, utili nella cura di alcuni disturbi, anche gravi, che affliggono proprio il fegato.

QUANTE UOVA A SETTIMANA

Come rispondere alla faticosa domanda: "Quante uova mangiare a settimana?". Nell'ambito di una dieta varia, le linee guida del CREA consigliano il consumo di 2-4 uova a settimana per garantire la varietà delle fonti proteiche. Anche chi soffre di malattie cardiovascolari o diabete può, consultando il proprio medico e nel rispetto del regime alimentare con lui concordato, inserire con regolarità le uova nella propria alimentazione. Stesso discorso, a maggior ragione, vale per gli albumi: non vi sono limiti prestabiliti di consumo, a patto di rispettare il proprio fabbisogno proteico e di mantenere un'alimentazione variegata.

LE UOVA E IL COLESTEROLO

Sono molti i "falsi miti" di cui le uova sono vittime. In primis, quello legato al rapporto uova-colesterolo. Innanzitutto, è bene ricordare che è solo il tuorlo a contenerlo, mentre l'albumine è completamente privo. Inoltre, la dieta influenza solo per il 15-20% la colesterolemia: la maggior parte del colesterolo che si trova nel sangue, infatti, è prodotto dall'organismo stesso a livello del fegato che, in caso nella dieta siano introdotti alimenti che lo contengono, tende a produrne una quantità minore per compensare. Un'ampia e recente metanalisi pubblicata sul British Medical Journal è arrivata alla conclusione che il rischio di infarto e ictus non aumenta consumando un uovo al giorno.

LE UOVA: OK A COLAZIONE

Grazie alla loro versatilità, le uova sono un alimento adatto a ogni pasto. Anche, e soprattutto, a colazione. Nonostante la tradizione italiana la consideri un momento "dolce", una colazione salata a base di uova è un'ottima abitudine per iniziare bene la giornata. Diversi studi, infatti, hanno dimostrato che un consumo di uova a colazione, soprattutto se associato a una fonte di fibre come, per esempio, una fetta di pane integrale, aiuta a tenere a bada i morsi della fame più a lungo durante la mattinata. Le proteine, di cui le uova sono una fonte preziosa, hanno infatti un elevato potere saziante, potenziato ulteriormente dall'effetto della fibra. Per una colazione sana, equilibrata e ricca di gusto le ricette non mancano, c'è solo l'imbarazzo della scelta.