

## LE UOVA

Come scegliere le uova per ben alimentare il tuo corpo.

Purtroppo, nell'era del consumismo il **CITTADINO da tutelare** e informare in modo da consentirgli di acquistare un prodotto in modo consapevole è considerato da chi produce e vende beni o servizi in un **CONSUMATORE da condizionare** con la pubblicità nell'acquisto di un bene o di un servizio.

Sono intervenuti i Governi varando delle leggi per tutelare il cittadino negli acquisti ma, chi produce o vende beni o servizi, inserisce le informazioni rese obbligatorie in modo che non siano ben percettibili.

In sintesi, sulla confezione del prodotto viene utilizzato mediamente oltre il 75% dello spazio per la pubblicità e quello previsto per legge stampato in piccolo e inserito in una parte secondaria se non disagevole alla lettura.

Non solo, i rivenditori per "confondere" il consumatore posizionano insieme i prodotti BIO, i prodotti chilometri zero, i prodotti che provengono dalle nazioni facenti parte dell'Unione Europea e i prodotti che provengono dalle nazioni fuori dalla Unione Europea. Uno strattagemma che funziona perché viene adottato specialmente nei supermercati dove c'è una folla, poco spazio nei corridoi e file alle casse. Pertanto, chi acquista ha tempi estremamente ridotti per effettuare una scelta. Infatti, la

maggioranza degli acquirenti sceglie al volo in base al prezzo più basso senza tener conto della qualità del prodotto oppure sceglie condizionato solo dalla pubblicità che appare sulla confezione per proseguire negli acquisti e uscire dall'affollamento raggiungendo la prima cassa libera per posizionarsi in fila.

Questa relazione è nata nel leggere l'articolo pubblicato il 30 Ottobre 2024 dal FATTO ALIMENTARE.

### **Dove sono nascoste 2 miliardi di uova da galline allevate in gabbia?**

Di Roberto La Pira - <https://ilfattoalimentare.it/uova-galline-allevate-gabbia-le-mangio-tutti-giorni.html>.

Quindi, premesso che l'alimentazione è una parte importante per la salute del fisico, mi sono chiesto:

quanto tempo ho dedicato per aggiornarmi su quali siano le uova migliori da acquistare per la mia alimentazione?

La risposta è stata: zero minuti! perché credevo che bastasse leggere quanto era stampato sulla confezione.

Allora mi sono chiesto: quanto tempo dedichi davanti allo scaffale dove sono esposte le confezioni di uova?

La risposta è stata: solo un paio di minuti! Infatti, credevo che bastasse leggere quanto stampato sulla confezione.



Poi, recentemente, mi è arrivato nella posta via mail l'articolo del FATTO ALIMENTARE sopra trascritto, scoprendo che avevo acquistato solo condizionato dalla pubblicità.

Quindi, per verificare se ero solo io ad aver sbagliato e se basta aggiornarsi per effettuare una scelta consapevole, ho acquistato una lente di ingrandimento perché non ho più la vista che avevo alla mia nascita, avvenuta 77 anni fa, e mi sono recato in un supermercato della COOP e in uno della ESSELUNGA.

Ho fotografato le confezioni di uova esposte nello specifico scaffale e ho osservato per una ventina di minuti il comportamento che avevano coloro che si avvicinavano per acquistare le uova.

Ho scoperto che erano che prendevano in mano diverse confezioni e poi acquistavano scegliendo a colpo d'occhio in base a quanto stampato sulla confezione, condizionati dal fatto che come per me, la spesa al supermercato si effettua in tempi rapidi.

Contribuisce il renderci consumatori da attirare con le immagini più accattivanti e distraenti è:

1. la mancanza di pazienza per leggere cosa c'è scritto sulle etichette e, se non si capisce cosa c'è scritto, cercare il direttore del supermercato per farselo spiegare in modo che lui, poi, segnali alla sua direzione tale criticità al produttore del prodotto;
2. l'assenza di una etica professionale da parte dei produttori nello stampare sulla superficie più ampia del confezionamento del prodotto, NON utilizzando sigle e in un carattere di stampa della dimensione 18, i dati importanti quali la data del confezionamento, la data della scadenza, i singoli componenti il prodotto e la loro provenienza, il trattamento industriale utilizzato e, ultimo ma non meno importante, colorando la confezione in modo da far comprendere al volo in quale cassonetto delle immondizie si deve depositare;
3. non ci sono leggi che obbligano i produttori a quanto detto al punto precedente;
4. il consumatore che preferisce dedicare il suo tempo a una telenovela o una trasmissione trash o necrofila invece di aggiornarsi su quanto riguarda la sua salute e quella dell'ambiente o, allorchando si è aggiornato ed è in possesso di una mail, non interviene per chiedere via mail al Governo e ai parlamentari di intervenire varare una legge che obblighi chi produce prodotti alimentari nonché di invitare chi è nella sua rubrica mail a partecipare a detta azione civica.





A seguire un piccolo manuale che riguarda i fattori che differenziano le uova tra loro in modo che potrai scegliere quali uova acquistare per la tutela della tua salute.

Una premessa, riguardo ai **FATTORI NUTRIENTI** le uova sono eccellenti fonti di proteine nobili. Infatti, ogni uovo ne contiene circa 6,5 grammi, divise tra tuorlo e albume.

Nel rosso d'uovo ci sono circa il 16% delle proteine, 32% di lipidi (fanno parte dei così detti grassi buoni come l'olio extra vergine d'oliva), l'albume, invece è composto per lo più da acqua e proteine.

Per fare un esempio, 100 grammi di uova contengono:

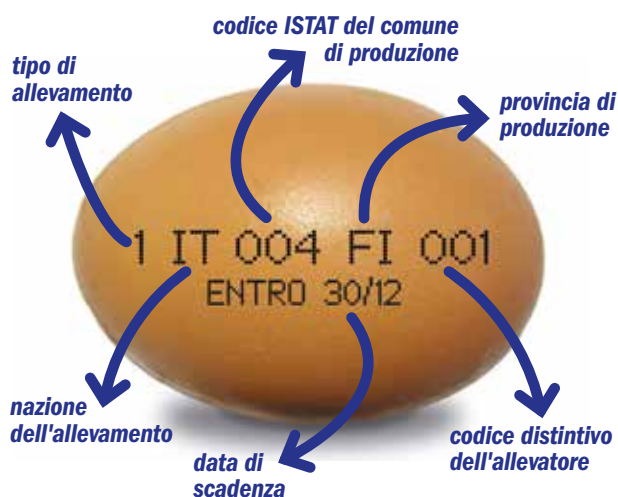
76,15 grammi di acqua, 12,56 grammi di proteine, 9,51 grammi di grassi a fronte di soli 0,72 grammi di carboidrati.

Le calorie sono 143, che però apportano micronutrienti fondamentali per la salute, come il calcio (56 mg), il fosforo (ben 198 mg) e il ferro (1,75 mg).

**I dati obbligatori per legge sono in codici alfa numerici, pertanto, per il momento, dovrai dotarti di una lente di ingrandimento perché, come sopra detto, le informazioni a te utili sono scritte in caratteri di stampa molto piccoli e posizionate sulle confezioni in parti disagiate alla lettura.**



La lente di ingrandimento che ho scelto è la **ESCHENBACH OPTIK** con illuminazione a LED mobiluxLED, dimensioni lente 90 x 54 mm ingrandimento 3 x



**Per comprendere le differenze e poter scegliere quali uova acquistare sono importanti:**

- ✓ la specie della gallina,
- ✓ il tipo di allevamento,
- ✓ la nazione dove è ubicato,
- ✓ l'allevamento e l'allevatore,
- ✓ il Comune di produzione,
- ✓ la Provincia di produzione,
- ✓ la categoria e il calibro dell'uovo,
- ✓ la data deposizione dell'uovo,
- ✓ la data di confezionamento,
- ✓ la data di scadenza.



**Il primo numero inserito nella stringa stampata sul guscio dell'uovo e stampato sulla confezione indica qual'è il TIPO DI ALLEVAMENTO**

**Il numero 0 significa che si tratta di UOVA DA AGRICOLTURA BIOLOGICA** soggetta alle principali caratteristiche e normative degli allevamenti biologici, mangimi biologici e allevamento per lo più in un terreno naturale e all'aperto.

**Il numero 1 significa che si tratta di UOVA DA ALLEVAMENTO ALL'APERTO** dove le galline per alcune ore al giorno possono razzolare in un ambiente esterno (solitamente protetto e controllato per ragioni sanitarie, mirate a prevenire contagi con animali esterni all'allevamento) e le uova vengono deposte sul terreno o nei nidi.

**Il numero 2 significa che si tratta di UOVA DA ALLEVAMENTO A TERRA** dove le galline vengono allevate in un capannone dove sono libere di muoversi all'interno di esso, le uova vengono deposte nei nidi o sul terreno.

**Il numero 3 significa che si tratta di UOVA DA ALLEVAMENTO IN GABBIA** (batteria): galline allevate in un ambiente confinato, depongono le uova direttamente in una macchina preposta alla raccolta.

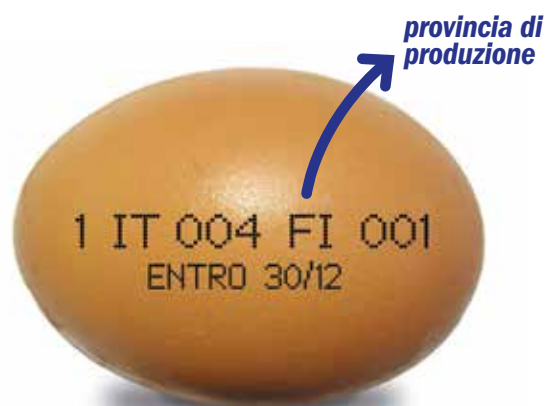
**Le prime due lettere inserite nella stringa stampata sul guscio dell'uovo e stampate sulla confezione indicano con una sigla qual'è la Nazione in cui è stato deposto l'uovo: IT significa uova prodotte in allevamenti italiani.**

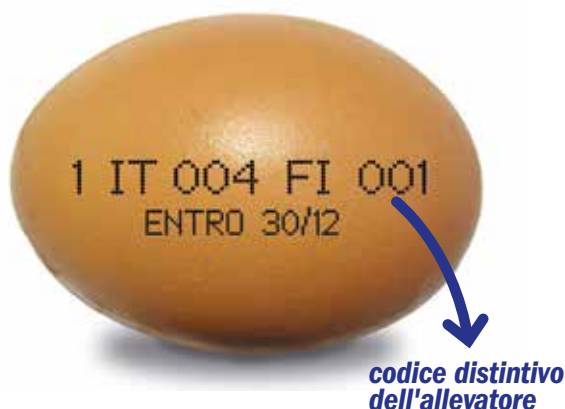


**I secondi tre numeri inseriti nella stringa stampata sul guscio dell'uovo (è un codice ISTAT) e stampati sulla confezione indicano qual'è il Comune in cui è stato deposto l'uovo.**



**Le seconde due lettere nella stringa stampata sul guscio dell'uovo indicano qual'è la Provincia in cui è stato deposto l'uovo.**





**Gli ultimi tre numeri inseriti nella stringa stampata sul guscio dell'uovo e stampati sulla confezione indicano il codice distintivo dell'allevatore in cui è stato depresso l'uovo.**



**La dicitura inserita sotto la stringa stampata sul guscio dell'uovo e stampata sulla confezione, preceduta dalla dicitura "entro", indica in numeri il giorno e il mese oltre i quali l'uovo non è più commestibile.**

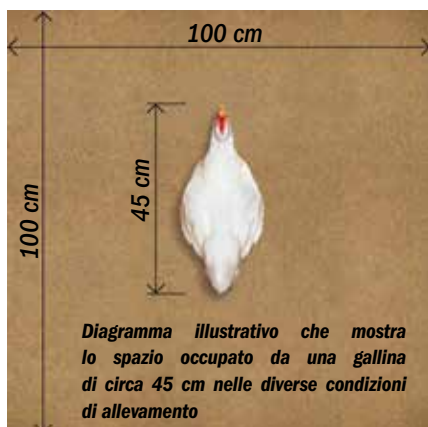
**A volte si trova scritto *Entro o da consumarsi preferibilmente entro il:***

**IMPORTANTE individuare le confezioni con la dicitura "DEP" perché indica il giorno in cui le uova sono state deposte e che devono essere consumate entro 28 giorni. È consigliato di non aspettare la scadenza ma consumare l'uovo entro il ventesimo giorno.**

Importante per scegliere le uova da acquistare è il conoscere la tipologia di allevamento perché in Italia (Fonte Ismea 2020) il 47% delle galline è allevato a terra, il 45% in allevamenti con "gabbie arricchite", SOLO il 3% in allevamenti all'aperto e SOLTANTO il 5% in allevamenti biologici tutti all'aperto.

LE DIVERSE MODALITÀ DI ALLEVAMENTO DELLE GALLINE OVAIOLE				
	in GABBIA	a TERRA	all'APERTO	BIOLOGICO
<b>CODICE</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>DENSITÀ</b> degli animali all'interno	13 galline al mq	9 galline al mq	9 galline al mq	6 galline al mq
<b>SPAZI ESTERNI</b>	no	no	4 galline al mq	4 galline al mq
<b>NUMERO CAPI</b> totale	nessun limite	nessun limite	nessun limite	3.000 per capannone

fonte [https://www.essereanimali.org/wp-content/uploads/2018/07/Normativa-allevamento-galline\\_essereanimali.pdf](https://www.essereanimali.org/wp-content/uploads/2018/07/Normativa-allevamento-galline_essereanimali.pdf)



## Cosa significano i codici da 0 a 3 per gli animali

Comprendere i codici delle etichette delle uova è fondamentale per fare scelte consapevoli e responsabili.

La prossima volta che ci troviamo di fronte agli scaffali del supermercato, potremo fare una scelta informata, tenendo presente il benessere degli animali e le pratiche di allevamento. La conoscenza ci offre il potere di fare la differenza, non solo per la nostra salute, ma anche per quella degli animali. Comprendere i Codici delle Etichette è importante perchè riflette il tipo di allevamento degli animali.

Questi codici vanno da 0 a 3 e ciascuno di essi rappresenta un diverso standard di benessere animale e densità di allevamento.

La normativa di riferimento è il D.Lgs. 29 luglio 2003 n.267, "Attuazione delle direttive 1999/74/CE e 2002/4/CE, per la protezione delle galline ovaiole e la registrazione dei relativi stabilimenti di allevamento".

Per illustrare meglio le differenze tra i vari tipi di allevamento, possiamo immaginare un riquadro di un metro quadrato, all'interno del quale si collocano le galline. Considerando che una gallina ha una lunghezza media di circa 45 cm, possiamo visualizzare come si distribuiscono gli animali a seconda del codice relativo al loro allevamento.

### **Codice 0: Uova biologiche.**

Densità all'esterno: 4 galline al mq.

Densità all'interno: 6 galline al mq.

Le galline sono allevate in spazi all'aperto, hanno accesso a pascoli e sono alimentate con mangimi biologici. La densità di allevamento è ridotta, con un massimo di 6 animali per metro quadro quando sono al coperto e garantisce un maggior benessere per gli animali.

### **Codice 1: Uova da allevamento all'aperto.**

Densità all'esterno: 4 galline al mq.

Densità all'interno: 9 galline al mq.

Anche in questo caso, le galline hanno accesso all'esterno, ma le condizioni di vita possono variare. La densità di allevamento è maggiore rispetto al biologico, ma comunque garantisce spazi adeguati.

### **Codice 2: Uova da allevamento a terra.**

Densità all'interno: 9 galline al mq.

In questo tipo di allevamento le galline vivono all'interno di capannoni, ma non in gabbie chiuse. La densità di allevamento è più alta, e le condizioni di vita non sono ottimali.

### **Codice 3: Uova da allevamento intensivo.**

Densità all'interno: 13 galline al mq. In questo caso, le galline sono allevate in gabbie batteria, spesso in spazi ristretti, con una densità di allevamento molto elevata. Le condizioni di benessere animale sono le più critiche.

## LE CATEGORIE

In questo caso si tratta di un'informazione stampata sulla confezione, non sul guscio, per indicare la freschezza dell'uovo.



### Categoria A: Uova fresche o extra fresche

Alle uova di categoria A può essere aggiunta la dicitura **extra** quando presentino particolari caratteristiche di freschezza (camera d'aria inferiore a 4 mm) garantite da una frequenza di raccolta maggiore e una più rapida commercializzazione. Tali uova, infatti, vengono consegnate giornalmente ai centri di imballaggio e possono mantenere la dicitura **A extra** fino al settimo giorno dalla data di imballaggio o fino al nono giorno dalla deposizione, dopo di che **perdono la qualifica di extra**.

### Categoria B: Uova di seconda qualità o conservate

Raramente si trovano uova di categoria B perché destinata alla produzione di alimenti.

### Categoria C: Uova declassate e destinate all'industria alimentare.

Le uova di categoria C non devono essere vendute al singolo consumatore.

## LA MISURA O CALIBRO

Le uova contengono i **macronutrienti utili al nostro organismo**, quindi, le dimensioni delle uova contano e serve conoscerle ma non incidono sulla qualità.

Infatti, ogni uovo ne contiene circa **6,5 grammi**, divise tra tuorlo e albume. Nel rosso d'uovo ci sono circa il 16% delle proteine, 32% di lipidi che fanno parte dei così detti grassi buoni, come l'olio extra vergine d'oliva mentre l'albume è composto per lo più da acqua e proteine.



### Categoria XL: Uova Grandissime del peso da 73 g in su.

### Categoria L: Uova Grandi del peso da 63 g in su ma inferiori a 73 g.

### Categoria M: Uova Medie del peso da 53 g in su ma inferiori a 63 g.

### Categoria S: Uova Piccole del peso inferiore a 52 g,

## I VALORI NUTRIZIONALI

Alcune confezioni le riportano consentendo al compratore di valutare anche detto aspetto, infatti, l'immagine riprodotta riguarda un uovo categoria L mentre, per esempio, 100 grammi di uova Categoria XL: Uova Grandissime contengono 76,15 grammi di acqua, 12,56 grammi di proteine, 9,51 grammi di grassi a fronte di soli 0,72 grammi di carboidrati. Le calorie sono 143, che però apportano micronutrienti fondamentali per la salute, come il calcio (56 mg), il fosforo (ben 198 mg) e il ferro (1,75 mg).





## INFORMAZIONI IN BREVE

Dopo aver manipolato le uova NON toccare alimenti, né portarsi le mani alla bocca dopo aver toccato il guscio. Lavarsi le mani dopo ogni manipolazione del guscio.

È corretto lavare le uova, soprattutto se sporche di terra o feci, basta adottare alcune precauzioni. L'acqua di lavaggio deve essere tiepida (è imperativo evitare shock termici). Frizionare con le mani in maniera delicata per non danneggiare la cuticola (la membrana più esterna dell'uovo).

Il filamento biancastro tra albume e tuorlo che a volte capita di notare quando si rompe l'uovo, si chiama calaza, e non deve destare alcuna preoccupazione.

NON mettere le uova in frigo perché le temperature fredde possono danneggiare lo strato protettivo e i batteri potrebbero penetrare facilmente nell'uovo. Essendo la temperatura migliore per la buona conservazione delle uova è tra gli 0.6°C e i 2.2°C, verificando le istruzioni del frigorifero, è possibile posizionarle o nei ripiani centrali del frigorifero o nel portauova nello sportello predisposto su tutti i frigoriferi.

Un metodo suggerito per controllare la freschezza delle uova è l'immergerle in un cilindro contenente acqua. Se l'uovo affonda e rimane sul fondo è freschissimo e può essere consumato anche crudo o con il tuorlo morbido. Se, invece, inizia a sollevarsi, mettendosi in piedi suggeriscono di cuocerlo bene. Se invece, galleggia meglio buttarlo nel riciclo alimenti.

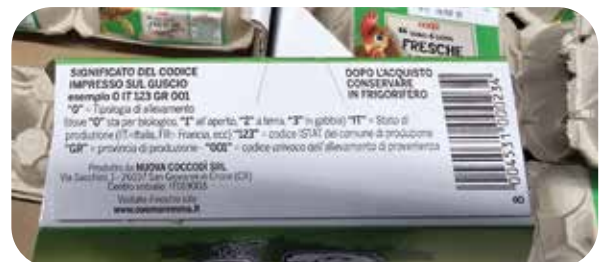


La differenza fra le uova bianche e quelle rosa o marroni dipende dalla varietà della gallina ovaia che le depone. Se il suo piumaggio è bianco, infatti, produrrà le prime; se invece è di colore rossiccio produrrà le seconde. Anche la credenza che il guscio delle uova bianche sia più sottile è falsa: lo **spessore** dipende dall'età della gallina. Più è giovane, più la barriera protettiva di albume e tuorlo è spessa. Le uova rosa provengono da galline più grandi e che mangiando una quantità maggiore di mangime condiziona il colore del tuorlo, che risulta più giallo. Le uova con tuorli più gialli possono contenere quantità maggiori di nutrienti essenziali come le vitamine B12, D, E, oltre a minerali come il selenio e il fosforo. Il beta-carotene è noto per promuovere la salute degli occhi e ridurre il rischio di malattie oculari legate all'età, come la degenerazione maculare.



## IL GIOCO

Trova il tempo di osservare bene con una lente di ingrandimento le seguenti confezioni per scoprire come se e dove hanno “nascosto” le informazioni utili a farci comprendere al volo quale è per noi la migliore scelta di acquisto. Il premio sarà che potrai recarti in un negozio per poter scegliere in modo consapevole.



Il gioco prosegue...







**PRESTARE ATTENZIONE anche alle etichette di biscotti, merendine, dolci, maionese, pasta all'uovo, salse varie o gelati eccetera, evitando di acquistare i prodotti che non riportano TUTTI I DATI delle uova utilizzate.**

## **COSA FARE PER RITORNARE A ESSERE RISPETTATI COME CITTADINI ALLORQUANDO SI DEVE ACQUISTARE UN PRODOTTO ALIMENTARE.**



Partiamo dalle uova che sono di larghissimo consumo: inviare istanza via MAIL o via PEC al Governo e ai parlamentari (elenco dei loro indirizzi su [www.insiemeinazione.com](http://www.insiemeinazione.com)) chiedendo che nella nostra nazione e sollecitando contestualmente l'Unione Europea, impongano ai produttori di uova di stampare, sul lato più spazioso sulla confezione e in carattere della dimensione 18 le seguenti informazioni in chiaro e non in codici:

- **la specie della gallina,**
- **il tipo di allevamento,**
- **la nazione dove è ubicato,**
- **l'allevamento e l'allevatore,**
- **il Comune di produzione,**
- **la Provincia di produzione,**
- **la categoria e il calibro dell'uovo,**
- **la data deposizione dell'uovo,**
- **la data di confezionamento,**
- **la data di scadenza.**

Non solo, è indispensabile che un lato della confezione sia stampato in quale contenitore deve essere riciclato e con un colore che indichi al cittadino, subito a colpo d'occhio, in quali contenitori per il riciclo detta confezione e/o prodotto debbano essere inserite.