

Le uova

Le proprietà nutrizionali:

Le uova contengono **proteine ad alto valore biologico** e questo le rende utilissime anche in caso di diete vegetariane. Inoltre presentano **meno grassi** rispetto alle altre fonti proteiche animali e apportano ferro, calcio, fosforo, vitamina B12, altre vitamine del gruppo B e vitamine liposolubili (A, D, E, K).

Le preparazioni consigliate:

Queste proprietà nutrizionali sono mantenute integre da alcuni tipi di preparazioni e cotture.

È sempre consigliato prediligere cotture senza aggiunta di grassi (anche la frittata si può fare al forno).

Una cottura ideale è quella che permette di avere l'albume appena coagulato e il tuorlo crudo o molto morbido; cotture più lunghe o con l'uso di grassi aggiunti creano preparazioni più difficili da digerire.

Poiché cotture brevi non disattivano eventuali germi dannosi presenti sul guscio si consiglia sempre di lavarlo accuratamente prima di romperlo.

Le quantità e qualità consigliate:

È superata l'idea per cui le uova facciano male in modo assoluto e che siano responsabili di un aumento esagerato del colesterolo nel sangue.

Le uova si possono inserire quindi in una dieta bilanciata anche più volte a settimana.

Situazioni particolari richiedono attenzioni specifiche: in gravidanza ad esempio è sempre consigliata una cottura completa delle uova, mentre sono sconsigliate in caso di patologie biliari e da escludere in caso di allergia.

Andrebbero privilegiate quelle da galline ruspanti o da allevamenti all'aperto.

Le uova sono ottime anche a colazione, ad esempio alla coque, sode e o **come omelette**.