

### **Il codice di tracciabilità delle uova**

Sul guscio di ogni uovo deve essere stampigliato obbligatoriamente un codice di tracciabilità. È formato da 5 gruppi di simboli che identificano, a partire da sinistra, la tipologia di allevamento, la nazione di produzione, il codice ISTAT del comune di produzione, la provincia e il codice univoco dell'allevamento dove la gallina ha deposto l'uovo.

Ad esempio il codice: 3 IT 149 MI 026 identifica l'uovo deposto da una gallina allevata in gabbia (0 = biologico, 1 = all'aperto, 2 = a terra, 3 = in gabbia), in Italia, nel comune ISTAT 149, situato in provincia di Milano, nell'allevamento contrassegnato dal codice univoco 026.



### **Un alimento nutriente**

L'uovo ha un profilo nutritivo di tutto rispetto: poche calorie, molte proteine, una giusta quantità di grassi. In più, fornisce una buona dose di vitamine (soprattutto vitamina A e del complesso B) e di minerali, tra i quali prevalgono il ferro, il calcio e il fosforo.

Oltre a essere presenti in elevata quantità, le proteine dell'uovo vantano un altissimo valore biologico, perché forniscono all'organismo tutti gli aminoacidi essenziali che gli servono per costruire nuovi tessuti. I grassi si trovano soltanto nel tuorlo e, contrariamente a quanto si crede, sono per la maggior parte grassi "buoni" di tipo insaturo.

### **Un alimento a rischio igienico**

Nutrienti e sicure dal punto di vista della contaminazione chimica, le uova presentano alcuni rischi legati alla presenza di microrganismi, in particolare di salmonelle. Le uova fresche, però, contengono raramente microbi al loro interno. Il guscio, invece, può essere contaminato esternamente, ma solide barriere naturali si oppongono alla penetrazione dei germi nell'uovo: per molti giorni dalla deposizione, rimane sul guscio una sostanza mucosa protettiva con proprietà antimicrobiche; una seconda barriera è costituita dal guscio stesso e dalla membrana interna, situata subito sotto, mentre un ultimo ostacolo alla diffusione dei germi è dato dai fattori antimicrobici (lisozima) presenti nell'albume.