

**SONO**  
RINTRACCIABILE  
**A QUESTO**  
**NUMERO**



**UOVA: ISTRUZIONI PER L'USO**  
**GUIDA ALL'ACQUISTO E AL CONSUMO GARANTITI**

---

CAMPAGNA FINANZIATA CON IL CONTRIBUTO DELLA COMUNITÀ EUROPEA E DELLO STATO ITALIANO



**UNA**  
Unione Nazionale dell'Avicoltura

# L'ETICHETTA: UN PREZIOSO ALLEATO

L'uovo, dal 1° gennaio 2004, riporta un codice direttamente sul proprio guscio: una vera e propria carta d'identità che, raccontando tutte le tappe della sua vita, tutela il consumatore.

Questo codice, assegnato dalle stesse autorità sanitarie locali, indica che l'allevamento di deposizione è sottoposto al loro controllo.

## COME SI LEGGE IL CODICE?

- Il primo numero si riferisce al tipo di allevamento delle galline:
  - 0 "biologico"**, le galline, allevate secondo disposizioni dell'agricoltura biologica, razzolano all'aperto alcune ore al giorno e depongono le uova in nidi o a terra.
  - 1 "all'aperto"**, le galline razzolano all'aperto alcune ore al giorno e depongono le uova in nidi o a terra.
  - 2 "a terra"**, le galline si muovono in un ambiente chiuso, di solito un capannone, e depongono le uova in nidi o a terra.
  - 3 "in gabbia"**, le galline restano in gabbia e depongono le uova su nastri trasportatori, evitando il contatto con la lettiera.Indipendentemente dal tipo di allevamento le galline seguono una dieta bilanciata a base di granturco, soia, erba medica e sali minerali.
- La sigla successiva specifica il **paese di produzione** delle uova (es. IT per l'Italia, FR per la Francia, ecc.).
- Segue il **codice del comune**; la **sigla della provincia** dove è situato l'allevamento e infine il numero corrispondente all'**allevamento** in cui è stato deposto.

TIPO DI ALLEVAMENTO  
DELLE GALLINE

PROVINCIA  
DI APPARTENENZA

COMUNE  
DELL'ALLEVAMENTO

3IT006RG116

PAESE DI PRODUZIONE  
DELLE UOVA

ALLEVAMENTO  
DI DEPOSIZIONE



# COME ACQUISTARE, E RICONOSCERE UN CONSERVARE UOVO FRESCO

Per essere sicuri di consumare uova fresche e garantite e di conservarle al meglio, basta seguire alcune semplici regole:

1. acquistare uova confezionate
2. leggere le informazioni riportate sulla confezione e, in particolare, la data di consumo preferibile (obbligatoria) e quella di deposizione (facoltativa)
3. conservare le uova in frigorifero e non sottoporle a sbalzi di temperatura
4. se ben conservate, le uova possono essere consumate anche diversi giorni dopo la data di scadenza

## COME RICONOSCERE UN UOVO FRESCO?


Se conservato correttamente, l'uovo mantiene inalterate la propria qualità e freschezza. Basta dare un'occhiata a:

**CAMERA D'ARIA:** Massimo 6 mm

**GUSCIO:** Pulito

**TUORLO:** Compatto, privo di macchie

**ALBUME:** Chiaro e limpido



SE PERÒ VI SEMBRA TROPPO COMPLICATO C'È SEMPRE IL VECCHIO TRUCCO DELLA NONNA: UN UOVO FRESCO, SE IMMERSO IN ACQUA E SALE, SI DEPOSITA ORIZZONTALMENTE SUL FONDO!

# L'UOVO: QUALITÀ NUTRIZIONALI, SALUTE E LINEA

## È NUTRIENTE

È una fonte concentrata di proteine di alta qualità, il cui valore biologico è fra i più elevati in assoluto. Inoltre contiene vari minerali, magnesio, potassio, calcio, fosforo e ferro (quest'ultimo in quantità paragonabili a quelle fornite dalla carne: 1,5 mg/100 g); e vitamine, soprattutto la A (2 uova coprono circa un quarto del fabbisogno giornaliero) e alcune vitamine del gruppo B (B1, B2, PP e B12).

## È FACILMENTE DIGERIBILE

Per digerire due uova crude o alla coque ci vogliono due ore circa; tre ore se sono sode. Il latte richiede due ore e mezzo e la carne tre ore circa.

## È LEGGERO

Ha una contenuta quantità di grassi, quelli insaturi prevalgono rispetto a quelli saturi (quest'ultimi responsabili dell'aumento del tasso di colesterolo). Contrariamente ai luoghi comuni, non fa male al fegato; anzi, contiene sostanze dotate di azione protettiva per la cellula epatica (come colina, metionina e fosfolipidi).

## È DIETETICO

Un uovo pesa in media poco meno di 60 g, fornendo poco più di 60 Kcal. L'elevato contenuto in nutrienti, ma anche il basso apporto energetico, unito a un buon potere saziante e alla gustosità, lo rendono un alimento ideale per le diete ipocaloriche.

... E INOLTRE, È BENE SAPERE CHE È LA DIETA DELLE GALLINE A GARANTIRE QUESTE QUALITÀ, E NON IL TIPO DI ALLEVAMENTO.

## AVICOLA MEDITERRANEA

Via Torre Cannata Olivieri 97015 Modica (RG)

Tel. + 39 0932 454786 Fax: + 39 0932 456475

[info@avicolamediterranea.it](mailto:info@avicolamediterranea.it) [www.avicolamediterranea.it](http://www.avicolamediterranea.it)