

WORLD EGG DAY

Una giornata che vale 2 miliardi di uova (consumate quotidianamente sulle tavole del mondo) per celebrare l'alimento che fornisce la proteina nobile più a buon mercato

UNA FESTA INTERNAZIONALE PER L'ALIMENTO UNIVERSALE

Roma, 8 ottobre 2009 - Avrebbe potuto essere scelto ogni giorno del calendario gastronomico planetario per festeggiare l'uovo con una sua Giornata Mondiale, c'era solo l'imbarazzo della scelta visto che nel mondo vengono quotidianamente consumati circa due miliardi di uova per un totale annuo di settecento miliardi di unità. E il consumo di uova è diffuso ovunque, che ci si trovi nell'Occidente benestante o nell'Oriente mistico, nel Nord più estremo o nel Sud più disagiato.

Una globalità di consumi che ha spinto la **IEC-International Egg Commission**, l'organismo internazionale che rappresenta gli interessi dei produttori di uova a livello mondiale, a proclamare il secondo venerdì di ottobre di ogni anno (che quest'anno cade il giorno 9), **Giornata Mondiale dell'Uovo** (World Egg Day) nei vari Paesi del pianeta. Tra questi l'Italia, dove a raccogliere l'invito a celebrare l'uovo è stata l'U.N.A.-Unione Nazionale dell'Avicoltura.

LE INFINITE RAGIONI PER CELEBRARE L'UOVO

Ma perché vale la pena di festeggiare l'uovo? Le ragioni sono molte e di diversa natura, da quelle pratiche a quelle economiche e scientifiche.

Tanto per cominciare, le uova rappresentano uno dei prodotti più versatili oggi disponibili in commercio. Infinite sono, infatti, le ricette a base di uova e le preparazioni in cui questo alimento trova il suo posto, d'onore o meno che sia. Le uova sono sempre protagoniste, insomma, nell'alta cucina come in uno spuntino preparato al volo. Con un vantaggio in più rispetto a tanti altri

alimenti: le uova non hanno "orari" e possono trovare spazio nella nostra alimentazione nel corso di tutta la giornata, dalla prima colazione alla cena.

Le uova poi sono comode, averne in casa è sempre una tranquillità perché, se correttamente conservate in frigorifero, durano a lungo e costituiscono una piccola, preziosa, riserva che risolve una cena.

PROTEINE NOBILI E CONVENIENTI DALL'UOVO

Ad un costo estremamente contenuto (nei supermercati vengono vendute – a seconda della marca, del metodo di allevamento, della pezzatura – da 14 a 40 centesimi l'una, cioè in media a 24 centesimi), le uova ci garantiscono sempre un ottimo approvvigionamento di proteine nobili e un basso apporto di calorie e grassi. Sono quindi un vero affare dal punto di vista sia nutrizionale che economico. Per averne una riprova basta entrare in un qualunque supermercato e fare un rapido confronto tra il prezzo delle uova e quello di altri prodotti ad elevato contenuto proteico. Nel nostro Paese, infatti, un grammo di proteina assunta tramite l'uovo ci costa solo 3,9 centesimi di € 4,4 centesimi di € tramite la fesa di tacchino e tramite il petto di pollo 4,3 centesimi di €

E questi dati evidenziano quanto convenienti siano le proteine che i prodotti avicoli ci possono fornire. Se invece ci orientassimo verso il latte ci costerebbe 4,3 centesimi di € tramite la carne suina 4,8 centesimi di € 5,1 centesimi di € tramite la carne bovina 7,5 centesimi di € 14,7 centesimi di € se la volessimo assumere mangiando del merluzzo, fino ad arrivare ai 19,6 centesimi di € del rombo.

E anche nel resto del mondo l'uovo fornisce proteine ai costi più bassi vincendo la gara per la convenienza con alimenti come formaggio, pesce, carne di manzo o di pollo che sia.

IL CONSUMO DI UOVA NEL MONDO

Ma quante uova si consumano ogni giorno nel mondo?

Come dicevamo sopra, circa 2 miliardi al giorno per un totale di settecento miliardi all'anno. In testa alla classifica dei "mangiatori di uova" troviamo il Messico con 350 uova consumate l'anno da ogni abitante, seguito da Giappone (con 330) e Cina (320).

In Italia si consumano circa 13 miliardi di uova, più di 35 milioni al giorno, con un consumo per abitante di 224 uova. Di queste 150 vengono acquistate in guscio mentre 74 uova vengono consumate attraverso gli alimenti artigianali o industriali che le contengono (pasta all'uovo, dolci, maionesi, gelati, etc.).