



LE UOVA

Le uova rappresentano un'ottima fonte di proteine di elevato valore biologico, minerali e vitamine, pertanto se ne consiglia il consumo di due a settimana.

Accompagnate da pane e verdure condite con limone costituiscono un piatto completo in cui tutti principi nutritivi sono presenti, fibra compresa. Le uova sono poco caloriche (1 uovo circa 75 kcal) e il tuorlo è ricco di fosfolipidi particolarmente utili per facilitare l'assorbimento dei grassi.

Bisogna considerare anche i differenti metodi di preparazione, che ne influenzano la digeribilità: cucinato "alla coque" è molto più leggero rispetto a quello sodo o alla frittata. L'uovo è invece sconsigliato a chi soffre di calcolosi biliare.

La **Quantità Benessere (QB)**, che rappresenta la porzione standard consigliata, è 1 UOVO.

CURIOSITA' - STORIA

L'usanza di mangiare le uova a Pasqua sembra sia da attribuire ai persiani, i quali, in occasione dell'arrivo della primavera e quindi della "rinascita" della natura, come doni propiziatori si regalavano uova di gallina, come **simbolo della nuova vita**.

I primi cristiani, appoggiandosi alle antiche credenze e facendole proprie, hanno visto nell'uovo anche il **simbolo della Risurrezione di Cristo** ed è per questo che dopo le Cerimonie Pasquali c'era l'abitudine, nei primi secoli della storia della Chiesa, di distribuire tra i fedeli uova benedette.

