



CONSUMARE LE UOVA IN SICUREZZA



Le uova, grazie alla loro versatilità e al loro valore nutrizionale, sono un alimento molto utilizzato in cucina per la preparazione di pietanze che spaziano dalle colazioni ai dolci.

Le uova però presentano un potenziale rischio per la salute dell'uomo a causa della **salmonella**, un batterio che può essere presente nelle uova. La *Salmonella Enteritidis* è causa di tossinfezioni alimentari che possono risultare anche gravi nei soggetti con un sistema immunitario depresso (bambini, anziani, etc.).

Il rischio di salmonella legato al consumo di uova può essere ridotto seguendo alcuni semplici accorgimenti.

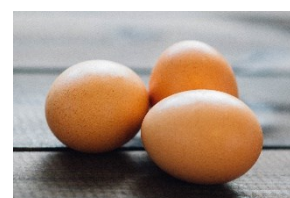
- 1. Acquista uova da fonti attendibili:** Scegli uova provenienti da allevamenti che seguono rigorosi standard igienici e che sono regolarmente controllati e che sono poste in commercio con regolare etichetta. Non comprare uova con il guscio danneggiato.



2. Conserva le uova in frigorifero dopo l'acquisto: Le basse temperature infatti rallentano la crescita della salmonella, riducendo il rischio di infezione. Assicurati di conservare le uova negli appositi contenitori in modo da proteggerle da urti ed evitare che siano fonti di contaminazione per altri alimenti conservati. Le uova possono essere mantenute in frigorifero per circa 3 settimane. In ogni caso controlla sempre la data di scadenza presente nelle uova e consumale entro questo periodo.



3. Non consumare uova con il guscio rotto: Anche piccole crepe del guscio possono favorire la penetrazione dei batteri nella parte interna dell'uovo. È meglio evitare anche il consumo di uova con il guscio molto sporco o incrinato, che potrebbe indicare una contaminazione esterna.



4. Non lavare le uova: Lavare le uova significa aumentare il rischio di contaminazione batterica. Le pellicole invisibili che proteggono l'uovo nei primi giorni dopo la deposizione, vengono distrutte dal getto dell'acqua e quindi l'uovo è esposto ad ogni fonte di contaminazione. Il lavaggio può, infatti, indebolire il guscio, rendendolo più poroso e quindi più vulnerabile alla contaminazione. Se reputi necessario lavarle, fallo subito prima di cuocerle, utilizzando acqua tiepida e procedendo immediatamente alla loro asciugatura con della carta assorbente.



5. Adotta appropriate misure igieniche: Dopo aver maneggiato le uova crude, lavati accuratamente le mani e pulisci tutti gli utensili e i piani di lavoro che sono entrati in contatto con le uova per evitare un'eventuale contaminazione crociata.



- 6. Cuoci bene le uova:** A temperature superiori a 70°C la salmonella viene inattivata e non è più nociva. Assicurati quindi che le uova cotte abbiano l'albume e il tuorlo sufficientemente solidi.



- 7. Evita il consumo di uova crude o poco cotte:** Preparazioni come la maionese fatta in casa, il tiramisù o altre ricette che richiedono



uova crude possono rappresentare un rischio. Se vuoi preparare questi piatti, considera la possibilità di utilizzare uova in brick già pastorizzate. Il trattamento di pastorizzazione elimina la possibilità di contaminazione da salmonella, rendendole sicure per le preparazioni che richiedono uova crude. Non occorre sottoporle ad ulteriore cottura.