

## Alimentazione

**L'altra cucina**  
La preparazione dolce che viene dalla Bretagna

**M**ettiamo che vi ritroviate in casa qualche uovo prossimo alla scadenza. Mettiamo che dal frigo vi solleciti un litro di latte in surplus. E che dalla dispensa occhieggi una scatola di prugne secche. Ebbene, avete un'ottima occasione per replicare un dolce bretonne il «far breton». Si tratta di una quiche molto semplice. Si prepara mescolando con 4 uova 1 litro di latte, 250 g di farina, 250 g di zucchero. Poi si versa il liquido ottenuto in una teglia imburata e ci

si fanno cadere dentro le prugne secche appena distanziate fra loro. Una spolverata di cannella corona l'opera. Cuocere in forno a 250 gradi finché la superficie sarà colorita e il dolce un po' gonfio (ma fuori del forno sgonfia subito). È ottimo per la prima colazione tagliato a cubettoni, ricco di proteine di qualità, di calcio e di energia, adatto anche ai più piccoli. Ottimo tiepido, si scalda bene col microonde. Conservare l'avanzo in frigorifero.

**Roberta Salvadori**

# Con le **uova** poche calorie ma molti antiossidanti e tante proteine di qualità

**A**ncora uno studio che sembra ridimensionare la «pericolosità» del colesterolo contenuto nelle uova. A condurlo, alcuni ricercatori del Karolinska Institutet di Stoccolma che, dopo aver valutato la frequenza del consumo di uova e il rischio di malattia cardiovascolare in quasi 38 mila uomini e 33 mila donne, seguiti per 13 anni nell'ambito di due studi osservazionali (Cohort of Swedish Men e Swedish Mammography Cohort), non hanno riscontrato nessuna associazione significativa fra consumo di uova e rischio di infarto miocardico o di ictus.

Negli uomini, ma non nelle donne, solo un considerevole consumo (uno o più uova al giorno) è risultato associato con un aumentato rischio di scompenso cardiaco.

«Questi risultati si aggiungono a quelli di vari altri studi che hanno confermato che un consumo moderato di uova può far parte di una dieta salutare — commenta Maria Grazia Carbonelli, direttore dell'Unità operativa dietologia e nutrizione-Azienda ospedaliera San Camillo Forlanini di Roma —. La demonizzazione di questo alimento, dovuta alla sua percentuale di colesterolo, rappresenta, però, tuttora, un deterrente per molti». «In realtà, quattro uova a settimana, distribuite nei vari giorni, posso-

no essere consumate da tutti e ormai ne vengono normalmente previste due a settimana anche per chi ha il colesterolo alto — aggiunge —. Sarebbe un errore però focalizzare l'attenzione solo sul numero di uova senza ricordare che per la prevenzione della malattie cardiovascolari bisogna cambiare lo stile di vita e mantenere un giusto peso tramite un'alimentazione equilibrata e una giusta attività fisica. Nell'ambito di questo programma, due uova a settimana non sono certo pericolose e possono rappresentare una valida e piacevole alternativa ad altri secondi. Del resto, le uova sono economiche, hanno un apporto calorico modesto e un contenuto di sostanze nutritive molto elevato, a cominciare dalle proteine «nobiliti» la cui qualità è tale da essere addirittura presa come riferimento per il confronto con le altre fonti proteiche».

Oltre alla proteine, le uova apportano minerali come zinco e ferro, carotenoidi quali la luteina e la zeaxantina, potenti antiossidanti coinvolti nella protezione della retina, e vitamine come la B2, la B12, la A e la D. Di questa, le uova rappresentano, insieme al pesce soprattutto quello grasso e ai formaggi grassi, una delle poche fonti alimentari significative. A questo riguardo, uno studio pubblicato di recente su *Food Chemistry* ha però evidenziato



**L'esperto risponde**

alle domande dei lettori su temi di nutrizione all'indirizzo <http://forum.corriere.it/nutrizione>

che con la cottura al forno per 40 minuti (come quella prevista da molte preparazioni contenenti uova) si perdeva circa il 60% della vitamina D che invece rimaneva ben conservata quando le uova venivano bollite o strapazzate (in questi casi, la perdita massima era del 18%). «Di certo anche la cottura va considerata — conferma Carbonelli — e in attesa che gli studi approfondiscano meglio anche questo aspetto, conviene

### «Secondi» a confronto

Valori per etto di alimento crudo, al netto degli scarti

Alimento	Kcal	Proteine g	Grassi (salung)	Cholesterolo mg	Vitamina A mcg	Vitamina D mcg
Un uovo (g 50)	64	6,2	4,3 (1,6)	185	112	0,87
Fesa di tacchino (g 100)	107	24	1,2 (0,38)	50	tracce	0,3
Ricotta vaccina (g 100)	146	8,8	10,9 (6,8)	50	200	0,03
Sarde (g 150)	193	31,2	6,7 (1,5)	94	42	6,7

Fonte: [www.lego.it/bda](http://www.lego.it/bda) - Porzioni standard

Corriere della Sera

cuocere bene le uova (per motivi igienici), ma senza esagerare con temperature e tempi perché in questo modo l'uovo mantiene meglio i suoi nutrienti ed è più digeribile. Inoltre, è consigliabile preferire

preparazioni che utilizzino l'olio extravergine d'oliva anziché il burro, o che limitino comunque l'impiego di grassi».

**Carla Favaro** Nutrizionista  
© RIPRODUZIONE RISERVATA

