

L'uovo, un alimento di notevole valore nutritivo

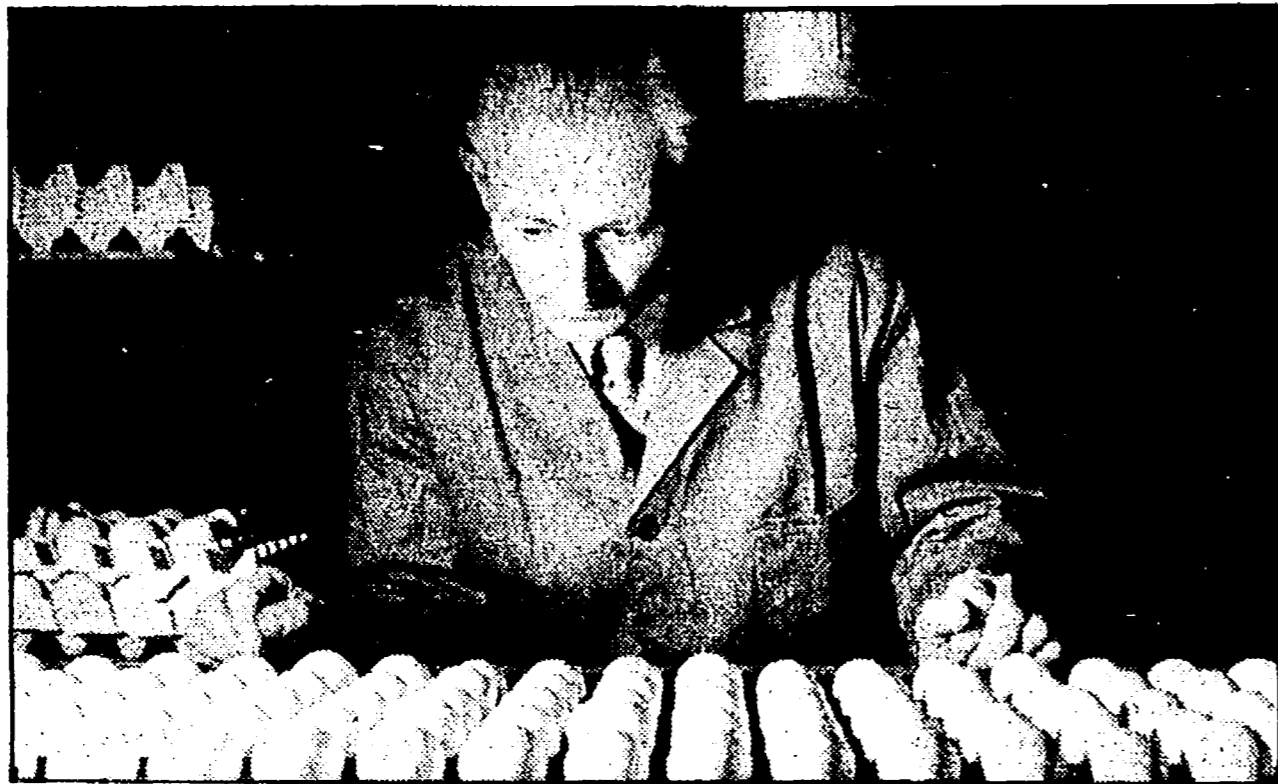
Sostanze preziose dentro il guscio

Bambini, anziani e convalescenti dovrebbero considerarlo un importante contributo nella nutrizione - Controindicato nelle colicistopatie

Bianco e poroso, il guscio dell'uovo è un sottile, fragile scrigno che custodisce un autentico tesoro in miniatura: 40-50 grammi di sostanze preziose, che è ancora possibile acquistare per poche lire.

L'uovo è infatti un alimento completo, che contiene tutte le sostanze necessarie alla formazione di un organismo animale. È considerato dagli esperti l'elemento a più elevato valore biologico: ciò significa che esso ha un alto potere nutritivo perché contiene proteine «complete», che comprendono tutti i tipi di aminoacidi, anche quelli definiti «essenziali» e che devono necessariamente essere apportati con la dieta data l'incapacità del nostro organismo di sintetizzarli da sé.

Oltre alle proteine, che ne rappresentano circa il 14 per cento del peso, nella composizione dell'uovo rientrano una quantità trascurabile di glucidi e circa il 12 per cento di lipidi (che però sono confinati nel tuorlo). Sono inoltre presenti altre sostanze indispensabili per un corretto funzionamento dei meccanismi biologici dell'organismo umano: tra queste ricordiamo almeno lo zolfo (S), il fosforo (P), il potassio (K) e le vitamine A, B1, B2, PP. Particolarmente alta (e di importanza fondamentale) è poi la concentrazione di ferro nel tuorlo, che rende ragione dell'utilizzazione dell'uovo ad esempio nella cura degli stati di «anemia sideropenica» (cioè con relativa carenza del suddetto minerale).



mo per tutti, ma particolarmente prezioso nella nutrizione di bambini, anziani, convalescenti. È importante a questo proposito sfatare la leggenda — assai diffusa, ma priva di ogni fondamento e causa non ultima del suo abbastanza scarso consumo — secondo la quale esso è dotato di caratteristiche negative che lo rendono indigesto (se fresco, l'uovo è generalmente ben tollerato anche dagli stomaci più delicati) o addirittura dannoso per il fegato: in realtà, l'uovo è controindicato solo nei casi di colicistopatie con crisi dolorose (cioè nelle cosiddette «coliche epatiche», scatenate dalla presenza di «calcoli» nella vescicella o nelle vie biliari che fanno escludere dalla dieta gli alimenti che possono determinare contrazioni troppo

energie della cistifellea). A parità di peso, un paio di uova è poi in grado di fornirci più calorie della carne di vitello, manzo, coniglio, pollo e tacchino; o di frattaglie quali il fegato; o di pesci come dentice, merluzzo, seppie e sogliole: con una differenza notevole anche nei prezzi, come ciascuno può facilmente verificare.

Elemento versatile, vero e proprio «factotum» della cucina, l'umile uovo si presta a lasciar sbizzarrire la fantasia anche dei cuochi meno provetti: può essere utilizzato crudo o cotto in diversi modi (fritto, sodo, «in camicia» o «alla coque», ecc.). Può venir considerato sia come alimento a sé sia come componente di piatti, semplici o elaborati secondo l'estro, l'abilità... e il tempo a disposizione dello «chef». Rientra infatti in varie preparazioni: dagli antipasti caldi e freddi alle frittate, alle salse, di cui la più famosa è senza dubbio la maionese. Lo si usa per la pasta «fatta in casa», per i dolci e perfino per certi liquori; o come «legante» per le polpette, la carne impanata, le frittelle di verdure; e anche negli impasti per i ripieni, e ancora per... Insomma, aggiungere all'elenco parziale le ricette che la vostra esperienza vi ha insegnato: ma non negare che l'uovo è una vera e propria manna, di cui troppo spesso non vogliamo approfittare (magari per un non dovuto orgoglio ai pregiudizi che corrono sul suo conto)!

Rita Rutigliano

Nel 1979 un incremento delle vendite dell'11 per cento sul '78

Un consumo tra i più bassi: dodici chili di dolci all'anno

Gli impianti di questo settore industriale sono sfruttati solo al 60 per cento della loro capacità produttiva

Nel '79 le cose sono andate piuttosto bene, con buone cifre per la produzione di commercio estero e per la stessa occupazione, dove i livelli si sono mantenuti su quelli del '78. Per il periodo gennaio-luglio '80 sembra invece che la tendenza si sia invertita. Il settore in questione è quello dolciario e i dati citati sono contenuti in una nota elaborata dall'ufficio studi del Banco di Napoli.

anche per il contenuto aumento dei prezzi. Le importazioni, di conseguenza, per far fronte al maggiore consumo, sono cresciute, così come gli investimenti per l'ammodernamento tecnologico degli impianti. Vediamo ora la situazione in alcuni comparti tipici.

considerati normali, la nota del Banco di Napoli prevede un quadro sfavorevole, al luglio '80, per gli ordini nel complesso. Prodotti a base di zucchero (caramelle, tortone, ligueria, gomme): aumento produttivo del 3,5 per cento nel '79, esportazioni più 12,2 per cento in peso e più 36,7 per cento in valore; importazioni più 35,6 per cento in quantità e più 65,7 per cento in valore. In testa agli aumenti sono le gomme da masticare, in coda le caramelle sfuse. Anche per questo comparto le previsioni per gli ordini al luglio '80 sono sfavorevoli.

Frutta e verdura della stagione estiva

Se la gastrite vi tormenta lo zucchini non dà problemi

Lo zucchini è un ortaggio originario dei Paesi caldi dell'America settentrionale, da diversi secoli trapiantato nelle nostre regioni, dove si è conquistato, a ragione, una posizione preminente nei confronti di altre verdure da consumarsi cotte. Questa sua supremazia, ottenuta nonostante la limitata conservabilità, è dovuta senz'altro alla sua polpa che abbrevia di molto i tempi di cottura, al suo gradevole sapore ed alla sua alta digeribilità.



Le zucchine, specialmente se bollite, sono un ottimo alimento per coloro che soffrono di disturbi gastrici ed epatici, sono molto assimilabili e digeribili ed esercitano una notevole azione disintossicante. Per tali proprietà sono raccomandabili ai sofferenti di calcoli biliari e per l'alimentazione dei bambini e dei convalescenti.

La composizione chimica degli zucchini risulta molto variabile, a seconda del periodo di sviluppo del frutto, del terreno, dei metodi di concimazione e di irrigazione. Sono comunque ricchi di proteine (più abbondanti nel frutto ben maturo), contengono potassio, fosforo e calcio, oltre a vitamine A, B e C. D'altro canto, hanno un limitato apporto calorico. In quanto 100 grammi di prodotto forniscono

non solamente 17 calorie. Esistono sul mercato diversi tipi di zucchini, da quelli verdi scuri, caratteristici dell'Italia settentrionale, a quelli striati con buccia più chiara, meridionale, a quelli chiari, lunghi anche una trentina di centimetri con una estremità molto ingrossata contenente i semi. In tutti i casi se il prodotto è fresco, sodo e non supermaturo, rappresenta un ottimo alimento, che si presta a moltissime preparazioni. Ottime sono le zucchine trifolate, saporite e delicate al tempo stesso il risotto con le

zucchine. Meno conosciuta, ma di sicuro successo, la salsa all'insalata, ottima soprattutto per condire spaghetti, tagliatelle, trenette. Ma ora una ricetta diversa: quella della marmellata. Sbucciare ed affettare sottilmente un kg di zucchine, il più possibile senza semi. Mettere in una casseruola con 700 grammi di zucchero, due bicchieri d'acqua, una bustina di vanillina ed il succo di un limone. Far cuocere fino alla densità voluta ed invasarla.

a cura di Odilia Marchesini

Abusi a danno dei consumatori

E' tanta l'acqua in certi formaggi

Cara Unità, a completamento di quanto scrive Sandra Carini nel suo articolo sul formaggio (l'Unità di lunedì 25 agosto scorso), articolo col quale per altro concordavo pienamente sia per la trattazione che per le conclusioni, vorrei fare alcune precisazioni.

1) La necessità che il consumatore sia informato dello valore alimentare dei prodotti che acquista, mediante un'etichettatura adeguata che riporti quanto meno il contenuto in principi nutritivi (proteine, grassi e zuccheri) e il corrispondente contenuto calorico, è valida non solo per il formaggio ma per tutti gli alimenti. Purtroppo, come è stato ampiamente documentato sul nostro giornale, la legislazione in Italia è, in materia di etichette per prodotti alimentari, peggio che insufficiente. E il recente decreto del ministro Altissimo ha mantenuto queste insufficienze.

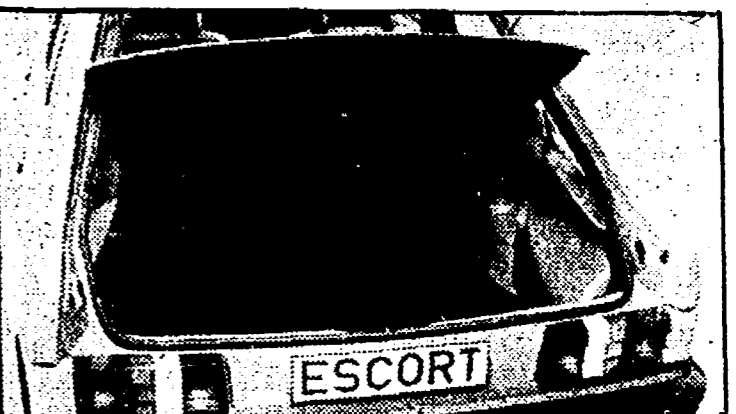
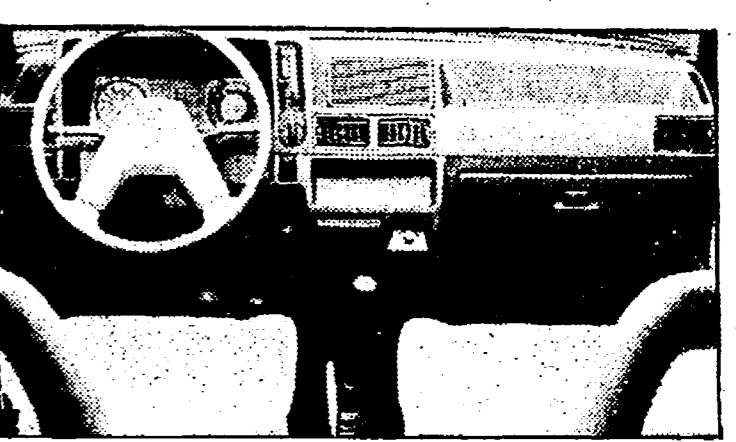


Arriva la nuova Ford Escort la «world car più progredita»

Tre cilindrate e numerosissime versioni - Ha la trazione anteriore e le sospensioni indipendenti Secondo il costruttore ha costi di esercizio inferiori del 20 per cento rispetto alle concorrenti

Il 26 settembre — informa la Ford Italiana — verrà immessa sul mercato la nuova Escort. Con la popolare berlina ha in comune soltanto il nome, preferito per ragioni commerciali a quelli di Erica che era stato scelto per la nuova «world car» (automobile mondiale) dalla Casa di Detroit che la costruisce sia negli stabilimenti americani che in quelli europei.

Si sa che per la realizzazione di questo modello la Ford ha investito 3 miliardi di dollari (oltre 2500 miliardi di lire) ma non si sa ancora quanto la nuova Escort costerà all'utente italiano. Il costruttore, comunque, sottolinea che «è la vettura per famiglia con caratteristiche tecniche più progredite che la Ford abbia mai prodotto».



Le nuove Escort sono vetture compatte (lunghezza inferiore ai 4 metri su un passo di m. 2,40), raggiungono velocità da 145 a 182 km/h e consumano da 7,4 a 9,1 litri di benzina per 100 km a seconda delle cilindrate. Nella foto sopra il titolo: a sinistra una versione 5 porte; a destra il modello «XR3». Nella foto qui sopra: in alto la plancia del nuovo Escort base; in basso il portellone di accesso al bagagliaio capace da 0,305 a 1,378 metri cubi.

Le vetture della nuova gamma Escort hanno la trazione anteriore, sospensioni indipendenti sulle quattro ruote, buona aerodinamicità (CX di 0,375 per il modello sportivo della gamma e di 0,385 per la berlina), nuovi motori (solo quello del modello base è derivato dalla Fiesta), la Fiesta 1.1) e vantano contenuti costi di esercizio che vengono definiti «inferiori del 20% rispetto a quelli delle più prossime concorrenti».

La Escort in Italia sarà disponibile nei mesi di settembre, ottobre e novembre. La Base, L, GL e Ghia si quali si aggiunge la «XR3» dalle caratteristiche e dalle prestazioni prettamente sportive. Vi è una scelta di tre carrozzerie: berlina a tre porte, berlina a cinque porte e, dal prossimo marzo, «station wagon».

Quattro sono i motori che equipaggiano la nuova gamma: il «Valencia» a venturi variabili di 1117 cc (già montato sulla Fiesta), il nuovissimo «CVH» a 1600 cc in alluminio appositamente progettato e costruito per la Escort 81, con cilindrate di 1300 e 1600 cc e per la «XR3», il «CVH» 1600 cc 2V da 96 HP di potenza.

Tredici colori per la carrozzeria, cinque tipi di tessuti per le tappezzerie disponibili in sedici colori diversi, e numerosi accessori ottenibili a richiesta, danno un'idea delle possibilità di scelta che offre la gamma Escort. Per gli appassionati di statistiche è stato calcolato che se si dovessero allineare tutte le versioni disponibili senza averne due esattamente uguali, la fila coprirebbe la distanza tra Parigi e Bruxelles. Ecco, comunque, le caratteristiche principali delle varie versioni:

ESCORT BASE — Questa versione è disponibile con carrozzeria a tre o cinque porte (e, dal prossimo marzo, anche «station wagon») e monta il motore «Valencia» di 1117 cc. Ha paraurti neri come pure nero è il contorno del parabrezza. All'interno il pavimento è rivestito di moquette ed il vano di carico è ricoperto da un tappeto gommato. Per la tappezzeria è stato scelto il tessuto «Bianco» con climatizzatore che comprende un ventilatore a due velocità ed i principali comandi sono raggruppati in tre leve sul pannello dello sterzo. Le luci di segnalazione emergenza con spia luminosa, la spia del freno a mano, il tergicristallo a due velocità sono altri equipaggiamenti standard di questa vettura.

ESCORT L — La «L» è disponibile in versione berlina a tre porte o cinque porte. Può montare il motore «Valencia» di 1117 cc o il «CVH» di 1300 cc e si richiama anche esternamente dalla doppia striscia laterale e dalle borchie coprimozzi color argento, sedili reclinabili. Le braccia vanno portataglianti, mensola posteriore amovibile, ventilatore a tre velocità, tappezzeria in tessuto Sanford, elevata insonorizzazione. Tra le caratteristiche della «L».

ESCORT GL — Si può avere con motore di 1100 o 1300 cc e con carrozzeria berlina a cinque porte (e, in seguito, «station wagon»). Presenta un grado di finitura più elevato che comprende la tappezzeria in tessuto York, la moquette del tipo a coste che riveste anche il vano carico, il volante a quattro razze, la luce nel vano bagagli, una «cosetta» centrale od una più ricca strumentazione.

ESCORT GHIA — Disponibile sul nostro mercato con motore 1300 e 1600 ed in versione berlina cinque porte, si distingue esternamente per la striscia tripla laterale, le ruote in acciaio tipo lusso da 13 per 5, i rostri anteriori e posteriori. All'interno i sedili rivestiti con tessuto pregiato Durham hanno poggiatesta stilizzati con imbottitura. Lunotto termico a 14 conduttori, contagiri, orologio digitale a tre funzioni (tempo, data e stop-watch) sono tra i numerosi «standard» di questa bella vettura.

Che cosa prevede la legge sulla manovra di sorpasso

L'interpretazione non è sempre agevole e le idee degli automobilisti non sono chiare - Le sentenze della Cassazione

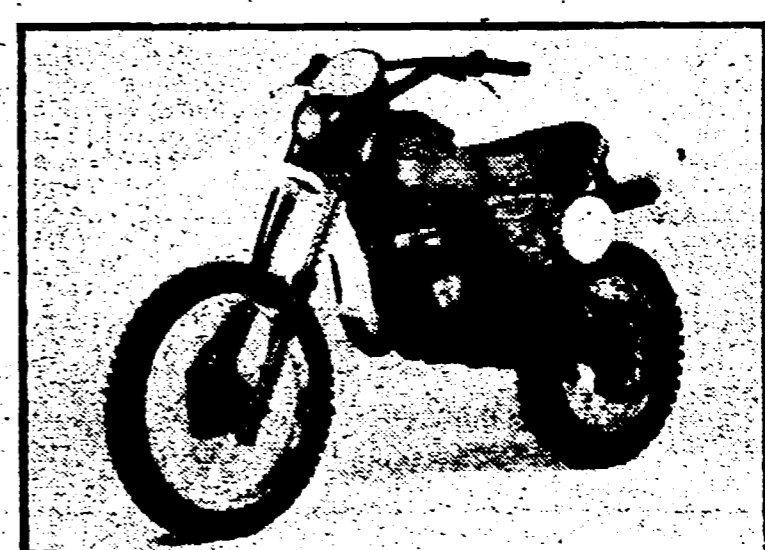
Fra le manovre più pericolose che si compiono sulla guida di un veicolo — e fonte di maggiori incidenti — vi è certamente il sorpasso, al quale il codice della strada dedica un articolo, il 106 di ben 12 commi. Il sorpasso è anche una manovra sulla quale le idee degli automobilisti (e talvolta l'interpretazione della legge) non sono delle più chiare.

Resto per il guidatore che non osservi le regole sulla mano da tenere. Tuttavia, in tal caso — aggiunge la sentenza — il sorpasso è lecito quando il veicolo che precede mantiene ostinatamente la mano contraria alla propria e non accenni a portarsi su quella giusta.

non si vuole o non si può eseguire, potrà effettuarsi il sorpasso. Resta per il guidatore che non osservi le regole sulla mano da tenere. Tuttavia, in tal caso — aggiunge la sentenza — il sorpasso è lecito quando il veicolo che precede mantiene ostinatamente la mano contraria alla propria e non accenni a portarsi su quella giusta.

Un nuovo «Caballero»

La Fantimotor ha aggiornato il 125 RC



In questi giorni la Fantimotor immetterà sul mercato italiano un'altra versione del già ben conosciuto Caballero 125 R.C. Il nuovo modello (nella foto) per mantenere le caratteristiche di base dei suoi predecessori, presenterà alcuni importanti aggiornamenti che riguardano passo, ruota, velocità.

La parte telistica è stata modificata per ottenere una maggiore leggerezza senza pregiudicare la resistenza. Il telaio è a doppia colla chiusa in acciaio speciale. Le sospensioni anteriori sono con forcelle telescopiche a perno avanzato, steli in acciaio al cromo-nichel di 35 mm e foderi al magnesio, corsa 250 mm. Quelle posteriori sono con ammortizzatori idroscopici, escursione ruota 275 mm.

La camera d'espansione è di nuovo design, mentre la camera d'aspirazione è a tenuta stagna con elementi filtranti in materiale speciale. La leva del cambio è snodata, calata direttamente sull'albero selettore marce. Ridimensionata anche la sella, che è facilmente rimovibile per accedere alla camera d'aspirazione. Il passo a vuoto del nuovo Caballero è di 95 cm e la velocità massima di oltre 130 l'ora. Non si conosce ancora il prezzo.