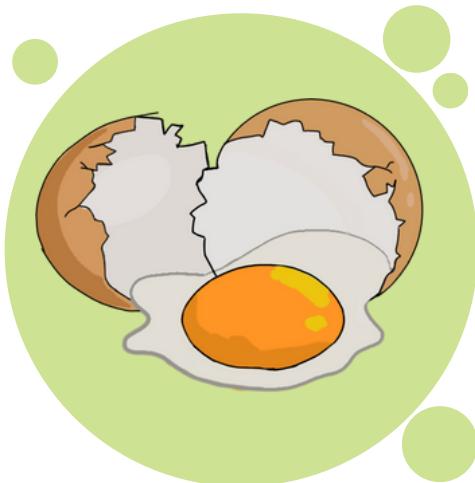


L'UOVO



L'uovo è uno degli alimenti più antichi usati dall'uomo. Già nelle civiltà dell'Antico Egitto, della Grecia e di Roma veniva consumato sia da solo sia come ingrediente per preparare pane, dolci e salse. Nel Medioevo, l'uovo era molto prezioso perché facile da reperire nelle campagne e ricco di energia. In Italia, è diventato un protagonista della cucina tradizionale: dalle pasta fresca fatta a mano, come tagliatelle e ravioli, alle frittate e ai dolci da forno. Ogni regione ha una ricetta che racconta una storia legata all'uovo.

Proprietà nutrizionali: Le uova sono una fonte eccellente di proteine ad alto valore biologico, che contribuiscono alla crescita e al mantenimento dei muscoli. Contengono vitamine del gruppo B, vitamina D e vitamina A, importanti per il sistema immunitario, la salute delle ossa e la vista. Sono inoltre ricche di minerali come ferro, fosforo e selenio, e di colina, un nutriente fondamentale per la memoria e il corretto funzionamento del cervello.

Un aiuto per il pianeta: Scegliere uova provenienti da allevamenti responsabili e sostenibili significa rispettare il benessere animale e ridurre l'impatto ambientale. Le uova hanno un'ottima resa in cucina e aiutano a limitare gli sprechi, perché possono essere utilizzate in tantissime preparazioni, anche per recuperare altri ingredienti.

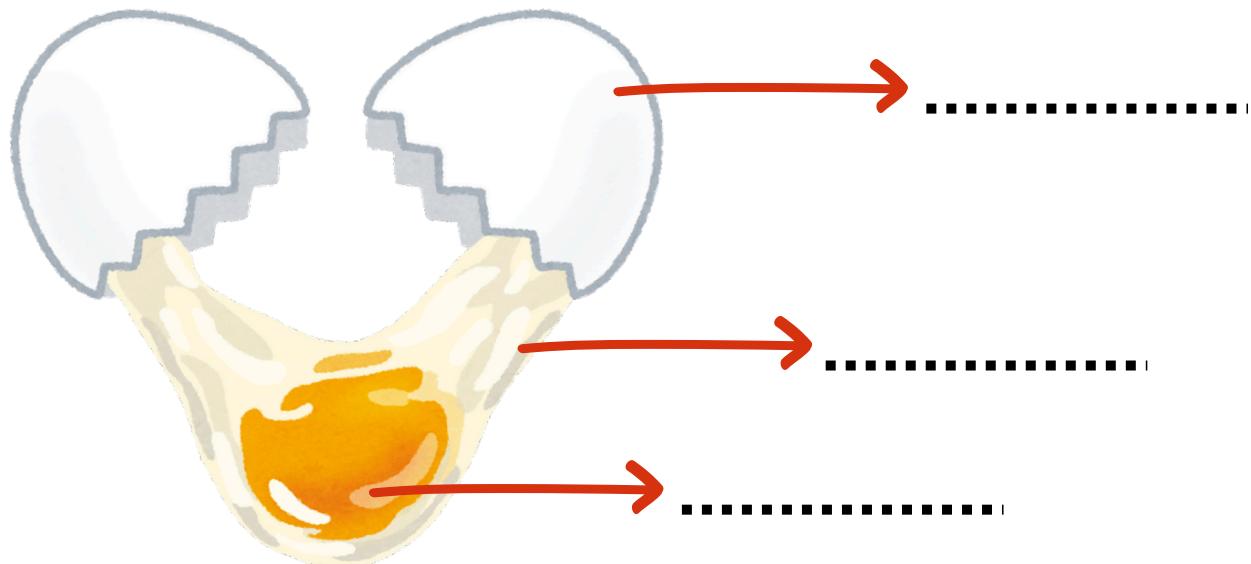
Lo sapevi che... :

-L'uovo è anche un simbolo? In molte culture rappresenta la vita, la rinascita e la primavera. Per questo è spesso protagonista di feste e tradizioni, come le uova decorate o i dolci tipici pasquali.

-L'uovo può comportarsi come una colla naturale in cucina! Aiuta gli ingredienti a stare insieme nelle polpette, nelle torte e nelle impanature, rendendo i piatti più morbidi e gustosi.



**Scrivi il nome delle parti da cui è composto
l'uovo al posto giusto.**



Disegna un piatto che puoi preparare con le uova.



Nome del piatto: