



**NEW** Le uova sono un alimento molto nutriente e forniscono una grande quantità di proteine complete di alta qualità che contengono tutti gli amminoacidi essenziali, forniscono quantità rilevanti di vitamine e minerali,

compresa la vitamina A, riboflavina, acido folico, vitamina B6, vitamina B12, colina, ferro, calcio, fosforo e potassio. Sono inoltre uno degli alimenti meno costosi contenenti proteine complete.

Scritto da Administrator

Martedì 07 Novembre 2017 18:11 - Ultimo aggiornamento Giovedì 09 Novembre 2017 16:51

---

Si possono consumare direttamente o utilizzare come ingrediente in numerosi piatti delle cucine di tutto il mondo.

Il colore del guscio dipende esclusivamente dalla razza della gallina e non influisce sulle caratteristiche sensoriali o nutrizionali dell'uovo. Ad esempio, la gallina di razza livornese produce delle uova bianche mentre quelle della gallina padovana sono rosate o marroncine. Il colore del tuorlo, invece, dipende dai pigmenti contenuti nel mangime o aggiunti intenzionalmente per ottenere una gradazione di colore che incontri il gusto dei consumatori. Gli italiani, ad esempio, preferiscono una colorazione intensa del tuorlo, mentre in altri paesi, come i Paesi Bassi, si prediligono colori più tenui. Anche per quanto riguarda il colore del guscio gli italiani lo preferiscono colorato, al contrario di altri paesi come gli Stati Uniti dove si preferiscono uova a guscio bianco.

L'uovo è composto dall'albume, che è la parte esterna, trasparente, di consistenza più fluida e coagula a 62 °C; è composto al 90% di acqua e al 10% di proteine e dal tuorlo che è la parte interna, di colore giallo arancio intenso e coagula a 65 °C e contiene acqua al 50%, 17% proteine, 30% grassi e altri emulsionanti.



La digeribilità dell'uovo, intesa come tempo di permanenza nello stomaco, varia a seconda del tipo di cottura. Ad esempio, se mangiamo due uova di gallina cotte à la coque, ci vorranno 90 minuti, consumate crude 120 minuti, bollite sode o fritte in padella 180 minuti.

Quando acquistiamo delle uova, per prima cosa dobbiamo prestare attenzione all'etichetta e ai

codici posti sulle confezioni.

Il codice 0: indica uova biologiche di galline allevate all'aperto.

Il codice 1: indica allevamento all'aperto non biologico.

Il codice 2: indica allevamento a terra.

Il codice 3: indica uova di gallina da allevamento in gabbia.

E' inoltre importante conoscere anche il grado di freschezza delle uova:

"Categoria A extra" : identifica uova freschissime non refrigerate e da utilizzare fino al 7° giorno dalla data di imballaggio o 9° giorno dalla deposizione.

"Categoria A": identifica uova fresche non refrigerate che possono essere imballate e messe in commercio non oltre i 21 giorni dalla data di deposizione.

"Categoria B" : identifica uova destinate all'industria di trasformazione e non al commercio al dettaglio o grande distribuzione.

Un metodo casalingo per verificare la freschezza delle uova è immergerle in 1 litro di acqua con 25 g di sale. Se l'uovo affonda entro 3 secondi è freschissimo (da 1 a 4 giorni dopo la deposizione); se l'uovo non è fresco, galleggerà in superficie ma senza affiorare dall'acqua (circa 20 giorni dalla deposizione); se l'uovo è vecchio, galleggerà uscendo fuori dall'acqua.

Scritto da Administrator

Martedì 07 Novembre 2017 18:11 - Ultimo aggiornamento Giovedì 09 Novembre 2017 16:51

---

Sulla confezione è riportata la taglia dell'uovo mentre sul guscio vi è una sigla che indica il tipo di allevamento e altri codici per la tracciabilità: nazione di provenienza, codice ISTAT del Comune in cui si trova l'allevamento, sigla della provincia in cui si trova l'allevamento fino ad arrivare al codice identificativo dell'allevatore.

I criteri di classificazione delle uova in base alla taglia sono :

XL, uova grandissime, di minimo 73 grammi;

L, uova grandi con peso minimo di 63 grammi;

M, uova di taglia media, dal peso minimo di 53 grammi;

S, uova più piccole con peso inferiore di 53 grammi.

E ora esaminiamo i vari tipi di cotture. Vi spiegherò delle piccole accortezze per preparare ottime uova.

Uova sode

L'uovo sodo per molti è il primo banco di prova per testare le proprie abilità culinarie, forse una delle prime ricette che si imparano, ma tuttavia non è priva di insidie.

Le uova vanno inserite prima o dopo che l'acqua bolle? Per quanti minuti bisogna cuocerle per ottenere uova sode perfette ed evitare l'effetto poco gradevole del tuorlo verdognolo oppure ancora troppo liquido?

Non è consigliabile attendere che l'acqua bolla prima di inserire le uova nel tegamino, perchè questo potrebbe causare la rottura del guscio. Per questo motivo si consiglia di mettere sul fuoco le uova immerse nell'acqua fredda.

Cominciate mettendo le uova in un pentolino capiente con l'acqua fredda che dovrà coprire le uova, quindi ponete il pentolino sul fuoco e fate arrivare a bollore. Dal bollore calcolate 9 minuti di cottura. Passato il tempo necessario, togliete il pentolino dal fuoco e passatelo sotto acqua fredda corrente in modo da freddare bene le uova.

Quindi sgusciatele, dividetele a metà e scoprirete l'interno perfettamente cotto!

#### Uova barzotte

Per preparare le uova barzotte, ponete le uova in un pentolino con l'acqua fredda fino a coprirle e ponete sul fuoco moderato. Al raggiungimento del bollore, calcolate 6 minuti di cottura quindi scolatele facendo poi scorrere l'acqua fresca corrente sulle uova fino a raffreddarle.

A questo punto procedete a sgusciarle, dividetele a metà e scoprirete che il tuorlo sarà molto più morbido di quello delle uova sode.

Non conservate a lungo le uova sode o barzotte per evitare che anneriscano o che perdano in gusto.

Eventualmente potete metterle senza togliere il guscio per 4-5 giorni in frigorifero.

Uovo in camicia o affogato o pochè.

Un morbido batuffolo bianco (albume) nasconde un ripieno cremoso e irresistibile (tuorlo) da

gustare con del pane abbrustolito per raccogliere tutta la bontà di questa preparazione, che sembra semplice, ma non lo è. Bisogna fare attenzione a non cuocerlo troppo perchè il tuorlo dentro deve rimanere assolutamente liquido e fuoriuscire come un rivolo quando si taglia l'albume.

Per preparare alla perfezione queste uova sono necessari alcuni accorgimenti. Vi indicherò un metodo classico e semplice che richiederà pochi ingredienti ma molta precisione su movimenti e tempi di cottura.

Uova freschissime, biologiche Sale grosso q.b. Pepe nero q.b. Aceto di vino bianco 10 g

Pane a fette

Abbrustolite delle fette di pane casareccio e tenetele da parte in caldo.

Versate in un pentolino capiente l'acqua lasciando 4-5 cm dal bordo. Accendete il fuoco moderato e versate l'aceto di vino bianco e il sale grosso.

Quando il sale si sarà sciolto e l'acqua inizierà a bollire leggermente abbassate la fiamma e con una frusta mescolate sempre nello stesso verso per creare un vortice nell'acqua; quindi rompete un uovo in una piccola ciotolina e versatelo al centro del vortice. Cuocete l'uovo in questo modo per 2 minuti, non di più. Scolate l'uovo con l'aiuto di una schiumarola, quindi adagiatelo sul pane abbrustolito, pepate a piacere e servite le vostre uova in camicia ben calde.

Ma c'è un altro metodo, lo chef Moreno Cedroni, due stelle Michelin, spiega come preparare un perfetto uovo pochè usando una semplice pellicola

Prendete la pellicola e tagliatene un foglio lungo circa 40 centimetri. Spennellatela con un filo d'olio e appoggiatela delicatamente su una tazza, spingendola leggermente verso l'interno, ma facendo ben attenzione a non danneggiarla. Rompete l'uovo e versate il contenuto all'interno

Scritto da Administrator

Martedì 07 Novembre 2017 18:11 - Ultimo aggiornamento Giovedì 09 Novembre 2017 16:51

---

della tazza foderata con la pellicola. A questo punto chiudete tutto quanto come un fagottino, cercando di far uscire prima l'aria: sigillate facendo fare al fagottino otto o nove giri su se stesso e arrotolate la plastica in eccesso formando una sorta di nodo. Ciò che otterrete sarà un piccolo palloncino con l'uovo all'interno.

Vi basterà ora far bollire l'acqua e lasciare cuocere l'uovo nella pellicola per 4 minuti. Una volta estratto, tagliate la pellicola (senza danneggiare l'albume) e il gioco è fatto. Certo, per raggiungere i livelli di Moreno Cedroni ci vuole ben altro:

### Uova alla coque

Le uova alla coque! deliziose uova nel guscio, da gustare con il cucchiaino e meglio ancora se accompagnate con dei crostini caldi! Oltre ad individuare il tempo di cottura preciso per ottenere il tuorlo semi-liquido al punto giusto, scegliete sempre uova freschissime e biologiche.

Disponete le uova in un pentolino con l'acqua fredda e ponete tutto sul fuoco moderato. Al raggiungimento del bollore, le uova dovranno cuocere per 3 minuti: si calcolano 3 minuti dal bollore per uova di dimensioni medie e fredde di frigo; 2 minuti di bollore al massimo per uova a temperatura ambiente.

Una volta pronte, scolatele con delicatezza e poggiatele sul portauovo; quindi battete delicatamente con un cucchiaino sulla parte alta dell'uovo così da rompere il guscio. Togliete i residui di guscio e private l'uovo dell'albume quel tanto che serve a scoprire il tuorlo semi-liquido. Quindi servite accompagnandole con croccanti crostini di pane.

### Uova al tegamino

Per preparare l'uovo al tegamino versate un filo d'olio in un padellino e fatelo scaldare. Rompete poi l'uovo in una ciotolina, e trasferitelo all'interno del padellino e cuocete per circa 4 minuti, in ogni caso il tuorlo dovrà rimanere piuttosto morbido, condite con sale e pepe nero a piacere e servite il ben caldo con dei crostini.

Le uova, come abbiamo detto, sono un alimento economico e facile da cucinare, hanno poche calorie (circa 80 per un uovo di gallina grande) e sono la base di molte ricette, buone e veloci da preparare. Purtroppo tutti noi sappiamo che hanno un alto contenuto di colesterolo, quindi cerchiamo di non abusarne, ma è giusto? Quante uova è possibile consumare alla settimana? È vero che fanno male al fegato? Colesterolo a parte, quanti e quali benefici ha un uovo?

Quasi tutti ne conoscono i rischi, ma pochi sanno che le uova sono un alimento molto sano e una fonte di omega 3 e 6, utili per la salute perché aiutano a prevenire le malattie cardiovascolari.

Le uova contengono colesterolo ma in quantità moderate: è presente solo nel tuorlo e rappresenta solo il 5% dei grassi di un uovo. Il 65% è costituito da acidi grassi con un'alta percentuale di acido oleico, omega 3 e omega 6, quindi se il vostro colesterolo è sotto controllo non si deve aver paura che si alzi consumando le uova!

Se, però, soffrite di ipercolesterolemia e dovete abbassare i livelli di colesterolo nel sangue, le uova non sono un cibo consigliato, meglio mangiarle con moderazione o cercare, almeno, di evitare il tuorlo. Consumarne 2 a settimana facendo attenzione non solo al consumo delle uova in sé ma anche a tutti quegli alimenti che possono contenerle, come dolci, paste fresche, alcune salse a base di uova, e come componenti di alcune ricette, visto che spesso sono usate perché fanno da legante tra i vari ingredienti.

L'immagine dell'uovo ricorre in numerosi proverbi e modi di dire della lingua italiana. Eccone alcuni:

Camminare sulle uova (muoversi con cautela estrema per evitare guai)

Come bere un uovo (facile)



Fare una frittata (combinare un pasticcio non più rimediabile)

Gallina che canta ha fatto l'uovo (chi proclama qualcosa ripetutamente ne ha combinata una)

Gallina dalle uova d'oro (società che rende bene al proprietario o al fornitore abituale)

Cercare il pelo nell'uovo (pignoleria eccessiva)

Meglio un uovo oggi che una gallina domani (meglio accontentarsi di un risultato modesto ma concreto, certo ed immediato, che puntare su uno molto più consistente, ma futuro e incerto. Scritta e diffusa grazie a una commedia di Carlo Goldoni)

Pieno come un uovo (sazio)

Rigirare la frittata (cambiare oratoriamente i termini di una questione a proprio vantaggio)

Rompere le uova nel paniere (intervenire pesantemente scombinando i progetti altrui)

Testa d'uovo

Uovo di Colombo

Paradosso dell'uovo e della gallina