

# LE UOVA

Le uova sono un alimento plastico completo, poiché contengono tutte le sostanze necessarie alla formazione di un organismo animale.

Dopo la carne, l'uovo prende il primo posto fra le sostanze nutritive. È formato da due parti fondamentali, *l'albume* e *il tuorlo*, racchiuse dentro *il guscio*.

Il modo più semplice per verificare la freschezza dell'uovo consiste nel romperlo e nell'osservarne l'aspetto sgusciato su un piatto: in quello fresco il tuorlo si presenta bombato e l'albume consistente, mentre col tempo il tuorlo si appiattisce.

Le uova sono uno dei cibi più versatili di cui disponiamo: si prestano bene infatti ad una gran quantità di metodi di cottura e di combinazioni con altri ingredienti.

A parte il loro valore nutritivo, il loro sapore caratteristico e la ricchezza dei loro tuorli, le uova intere sono apprezzate per alcune qualità particolari: servono per legare altri liquidi formando un solido tenero e vellutato, si possono montare per produrre una schiuma particolarmente leggera e delicata, legano le particelle di farina formando un impasto omogeneo più o meno consistente.

Il tuorlo è utilizzato soprattutto per le sue proprietà coloranti, coagulanti e per il suo potere sapido; l'albume sbattuto trattiene le particelle d'aria aumentando di consistenza e di volume

## IL CODICE DELLE UOVA

Il codice stampato sul guscio delle uova è stato imposta dalla regolamentazione europea sulla tracciabilità delle derrate alimentari.

È composto da undici caratteri, numeri e lettere.

Il primo indica il sistema di allevamento delle galline ovaiole:

0 – allevamento biologico

1 – allevamento all'aperto

2 – allevamento a terra

3 – allevamento in gabbia (o batteria)

Segue una sigla che specifica il Paese di produzione delle uova (IT per Italia).

Un altro numero segnala il comune di appartenenza, seguito dalla sigla della provincia d'allevamento.

Le ultime tre cifre riguardano invece l'allevamento vero e proprio da cui provengono le uova ed è rilasciato dalle autorità sanitarie locali.

## CLASSIFICAZIONI

Esistono delle classi di freschezza ed una classificazione delle uova in base al peso.

Classe A extra – uova freschissime deposte da non più di 9 giorni

Classe A – uova fresche

Classe B – uova di seconda qualità

Classe C – uova declassate

L'uovo fresco può essere tenuto in commercio fino a 17 giorni dalla deposizione.

L'uovo di classe B può essere mantenuto fino a un mese in frigorifero.

In base al peso sono distinte nelle seguenti categorie (regolamento UE 1511/96) :

- XL – grandissime : oltre i 73g
- L – grandi : da 63g a 73g
- M – medie : da 53g a 63g
- S – piccole : meno di 53g

Le uova di gallina sono le più comuni nelle nostre cucine, anche se si possono utilizzare quelle di anatra, oca ed altri volatili.

## COME SI FORMA L'UOVO

Il processo comincia con parecchie migliaia di cellule uovo immature che ogni gallina ha, fino dalla nascita, nella sua unica ovaia.

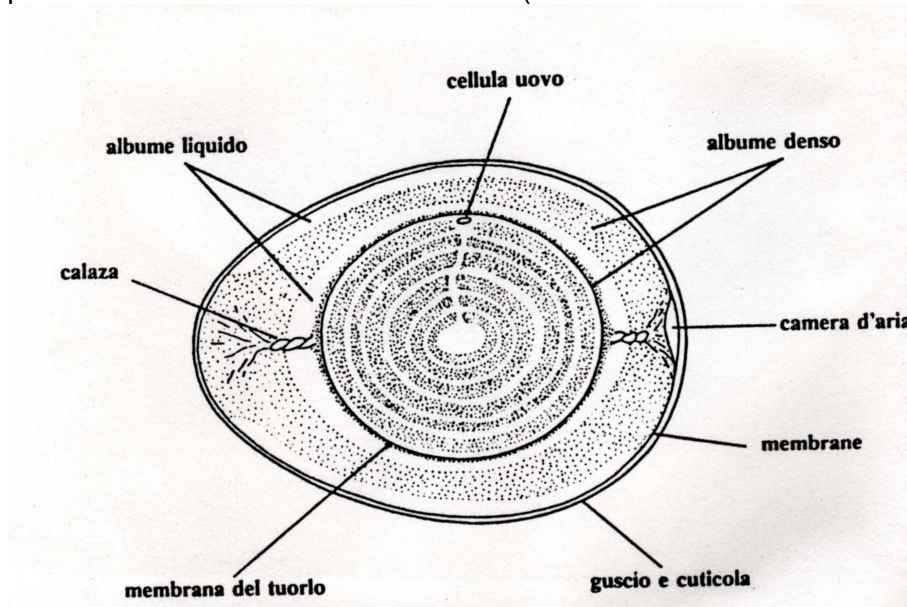
Quando la gallina raggiunge l'età della riproduzione questi ovuli cominciano a maturare uno alla volta; se due ovuli maturano simultaneamente ne risulta un uovo con due tuorli.

L'elemento più ovvio della maturazione è l'accumularsi dei materiali del tuorlo, soprattutto grassi ed altri composti affini con qualche proteina, che vengono sintetizzati dal fegato delle galline. Questo processo richiede parecchie settimane, ma è più rapido nella settimana precedente il distacco dell'ovulo.

La formazione del resto dell'uovo comincia con l'ovulazione.

La cellula dell'uovo insieme al tuorlo ormai completo, si stacca dall'ovaia ed entra nell'imbocco a forma di imbuto dell'ovidotto, un tubo lungo circa 60cm.

Se la gallina si è accoppiata nelle ultime due settimane, c'è dello sperma immagazzinato nella parte superiore dell'ovidotto e la cellula uovo viene fecondata. Dopo circa 15 minuti in questa zona la cellula uovo scende nella parte del tubo chiamata "magnum" le cui pareti secernono le proteine dell'albume o bianco dell'uovo (albume viene dal latino albus che significa bianco).



Nel giro di poche ore si accumulano intorno al tuorlo quattro strati di albume, di consistenza successivamente densa e liquida.

Il primo strato liquido viene attorcigliato nella parete del magnum formando le due "calaze", cioè i cordoni che uniscono i tuorli al guscio e lo tengono nel centro dell'uovo.

Il tuorlo e l'albume vengono poi rinchiusi da delle membrane che servono soprattutto come barriera contro i batteri.

Le cinque ore successive servono a rimpolpare l'uovo cioè a pompare acqua e sali dentro l'albume.

Lo stadio finale, la formazione del guscio, si svolge nell'utero o ghiandola del guscio e richiede circa 14 ore.

La funzione principale del guscio è fondamentalmente protettiva, ma una piccola parte del calcio viene anche usata dall'embrione. Il guscio inoltre è poroso e permette l'entrata dell'ossigeno e l'uscita dell'anidride carbonica.

Il colore del guscio è determinato dalla genetica e non da ciò che mangia la gallina.

L'ultimo strato che circonda l'uovo è una cuticola cerosa che impedisce in parte la perdita di acqua.

L'uovo completo viene espulso 25 ore dopo aver lasciato l'ovaia; appena deposto comincia a subire vari cambiamenti dovuti alla porosità del guscio che lasciando "respirare" l'uovo, provoca dei cambiamenti del suo PH.

Il bianco di un uovo vecchio è più alcalino (cioè con PH alto) e più trasparente rispetto a quello di un uovo fresco.

Ciò provoca un indebolimento del tuorlo e quindi il cuoco si trova a maneggiare un uovo più scorrevole ed un tuorlo che si rompe più facilmente.

Per ritardare, almeno in parte, questi cambiamenti le uova che vengono commercializzate, sono lavate per eliminare la cuticola protettiva e talvolta coperti di oli minerali che ritardano la perdita dell'acqua e prolungano il tempo di conservazione.

Il tuorlo e l'albume sono le parti usate in cucina.

Il tuorlo rappresenta circa un terzo del peso dell'uovo una volta tolto il guscio. È per il 50% acqua, per il 34% lipidi, sostanze collegate e per il 16% proteine. Il tuorlo inoltre contiene tutto il colesterolo e quasi tutta la vitamina A, la tianina ed il ferro dell'intero uovo.

L'albume rappresenta quasi i due terzi del peso dell'uovo senza guscio e per la maggior parte è acqua, circa il 10% è proteine e sali minerali, il glucosio ed i lipidi sono presenti soltanto in tracce.

Ci sono come visto, due tipi di albume: quello denso e quello liquido ed i cordoni del tuorlo sono parti di quello denso.

#### *Le uova in polvere*

Si ottengono mediante disidratazione, cioè mediante la sottrazione dell'acqua.

Si fanno seccare nel vuoto, riscaldandole sotto i 60°C e quindi sono ridotte in polvere.

Dato che il contenuto medio di acqua è pari al 75%, ad una parte di uovo in polvere è necessario aggiungere tre parti di acqua. Per un corretto procedimento si mescola dapprima l'uovo in polvere con un piccolo quantitativo di acqua, ottenendo un composto fluido e si versa quindi a poco a poco il resto dell'acqua.

12,5g di uova intere in polvere corrispondono a circa un uovo intero;

8,75g di tuorlo d'uovo in polvere corrispondono all'incirca ad un tuorlo d'uovo fresco;

4g di albume in polvere corrispondono all'incirca ad un albume.

#### *Le uova pastorizzate e omogeneizzate*

Molto utilizzate oggi si trovano in sotto forma di uovo intero, o solo tuorlo, o solo albume.

Questo sistema permette di avere sempre a disposizione uova in buone condizioni igieniche

Corrispondenze fra unità e peso

1kg uova intere	= 22 uova intere
1kg di albume	= 40 unità
1 kg di tuorlo	= 50 unità
20 uova intere	= 1 litro circa
40 albumi	= 1 litro circa
50 tuorli	= 1 litro circa

## LE UOVA IN CUCINA

Le uova hanno tre notevoli proprietà che si possono sfruttare in cucina: quella di legare i liquidi e trasformarli in solidi; quella di impartire ai cibi una consistenza leggera e schiumosa; quella di stabilizzare le salse a base di olio ed acqua con gli emulsificatori contenuti nel tuorlo.

Le proteine bianche dell'uovo, quando vengono frullate, si demoliscono e si espandono imprigionando aria che, a sua volta, si espande se sottoposta al calore: è proprio questa caratteristica a fare del bianco d'uovo un elemento utilissimo per la sofficità di un preparato.

L'albume viene montato a neve più facilmente se le uova sono a temperature ambiente ed hanno almeno tre giorni.

I grassi, perfino una minima traccia, rendono più difficile questa operazione.

Un pizzico di acido (limone, cremor di tartaro) rende gli albumi più sodi quando sono stati montati a neve, mentre lo zucchero produce maggiore elasticità nelle proteine.

Le proteine del tuorlo invece, servono a legare e a dare spessore; meno stabili di quelle dell'albume, se esposte ad eccessivo calore, induriscono, si separano dal grasso del tuorlo e dalle molecole dell'acqua e lo fanno "impazzire": ecco perché le preparazioni a base di tuorlo d'uovo dovrebbero sempre essere cotte a calore dolce e senza superare gli 80° circa.

In genere si può dire che le uova seguano gli stessi criteri di cottura delle carni e dei pesci: possono essere cotte nell'acqua bollente, nel grasso o su una piastra metallica arroventata.

Si può dire sia senza limiti la gamma delle ricette che utilizzano l'uovo come legante: varie salse, le paste alimentari casalinghe, farce e ripieni, ecc.

### PRINCIPALI METODI DI COTTURA DELLE UOVA

<u>IN ACQUA CON GUSCIO</u> -alla coque 2-3 minuti -bazzotte 4-6 minuti -sode 8-10 minuti  <u>IN ACQUA SENZA GUSCIO</u> -affogate 3-4 minuti	-in cocotte -al tegamino -fritte -strapazzate -omelette -frittata -tortini
---	--

#### *Uova all'ostrica*

Questa operazione necessita di uova freschissime, perché vanno mangiate crude, salvaguardando tutto il loro valore nutritivo.

Si usano degli appositi cucchiari di porcellana o di metallo.

In ciascuno di essi si mette semplicemente un tuorlo d'uovo e si condisce con poco sale, pepe macinato al momento ed alcune gocce di limone.

#### *Uova al guscio (œuf à la coque)*

Pare che questo termine derivi dal latino "ovo coques" che significa cuoci le uova nel loro contenitore naturale, il guscio.

Si tratta di uova bollite intere e la cottura può avvenire in due maniere: si immergono in acqua in ebollizione e vi si lasciano da due a tre minuti a seconda della grossezza delle uova e del gusto personale; oppure si possono mettere in acqua fredda e ritrarle non appena cominciano a bollire (in questo secondo caso vengono denominate anche uova al latte).

#### *Uova mollicce (œufs mollets, bazzotte, barzotte)*

Se si procede con la cottura, rispetto all'uovo al guscio, si ottengono le uova mollicce, che hanno le medesime applicazioni e le stesse ricette delle uova affogate.

Se vengono immerse nell'acqua bollente, restando sulla fiamma, il loro tempo di cottura non dovrebbe superare i sei minuti.

Se, come per quelle alla coque, la pentola viene tolta dal fuoco quando l'acqua bolle, la cottura può essere prolungata ancora per qualche minuto; non più di dieci minuti comunque in quanto dopo ci si trova di fronte a delle uova sode.

Una volta cotte si rinfrescano subito sotto l'acqua fredda e si sgusciano con molta precauzione in quanto sono molto tenere.

#### *Uova sode (œufs dures)*

Le uova sode si prestano a svariati impieghi ed a seconda della destinazione varia anche il tempo di cottura.

Calcolando delle uova di media grossezza si dovranno cuocere di 8-10 minuti.

Il tempo di cottura va preso nel momento in cui l'acqua riprende a bollire.

Un sistema per impedire la rottura del guscio delle uova è quello di metterle al fuoco con l'acqua fredda; così facendo occorrerà un minuti in meno di bollitura.

Una cottura troppo prolungata provoca una colorazione grigio verdastra della superficie del tuorlo, facendo sì che questo ultimo diventi troppo asciutto e l'albume troppo gommoso.

Terminata la cottura, per bloccarla, le uova devono essere immerse in acqua fredda, ciò consente anche di facilitare anche l'eliminazione del guscio.

Nella cucina classica, le uova sode, ma anche quelle bazzotte, farcite o al naturale, costituiscono uno dei più preziosi elementi degli antipasti, soprattutto quelli freddi.

#### *Uova affogate (œufs pochés, uova in caminicia)*

Si preparano facendo scivolare piano l'uovo crudo da un piatto o da una scodella nell'acqua bollente, dove a poco a poco si rapprendono.

Le uova migliori per questa preparazione sono quelle fresche perché sono quelle che contengono più albume denso e quindi si spandono di meno.

L'acqua deve essere appena sotto il punto di ebollizione in modo che l'esterno dell'uovo si rapprenda rapidamente e trattenga il resto all'interno. La cottura si termina poi a fuoco moderato.

L'aggiunta del sale, succo di limone o aceto, facilita la coagulazione della superficie dell'albume ed aiuta la conservazione della forma dell'uovo, ma queste sostanze hanno anche un sapore abbastanza forte.

Per impedire l'abbassamento della temperatura dell'acqua e quindi di un rallentamento di cottura, non bisogna cuocere più di tre o quattro uova alla volta e sarà meglio utilizzare per la cottura un recipiente con il fondo abbastanza spesso.

La cottura dura generalmente tre minuti ed in questo tempo l'uovo assume la forma di una tasca con dentro racchiuso il tuorlo ancora liquido, è proprio l'assunzione di questa forma costituisce l'affogamento che i francesi chiamano "pochage", cioè intascamento.

Dopo i tre minuti di cottura le uova vengono tolte dall'acqua grazie ad un mestolo forato e passate in acqua fredda per bloccare la cottura, quindi si passano a sgocciolare su una salvietta e con l'aiuto di un coltellino affilato ed appuntito si tolgono i filamenti di albume superflui.

Le uova affogate andrebbero cucinate solo un attimo prima di essere servite.

Solo nel caso di un servizio con molti invitati o laborioso si possono preparare in precedenza e conservare in acqua fredda. Andranno poi ultimate al momento di servirle secondo la ricetta.

Le uova affogate (ma anche quelle mollicce), si possono servire:

su crostoni di pane cotti in burro chiarificato o grigliati, leggermente incavati per le uova affogate, rotondi per quelle mollicce;

su crostate croccanti di pasta sfoglia ovali e lisce per le affogate, rigate e rotonde per le mollicce;

su tartellette cotte in bianco guarnite con dadolate o salpicon legati;

su fondi o tamponi di riso, di semola, di purè di patate;  
su fondi di carciofi, funghi stufati, mezzi pomodori grigliati.

#### *Uova al tegamino (œufs sur plat, uova al burro, occhio di bue)*

Queste uova richiedono una cottura simultanea sopra e sotto.

Questa operazione si effettua in padella o in tegamini individuali; occorrono 10-15g di burro ogni 2 uova.

Far fondere il burro fino a color nocciola in un tegamino, preferibilmente in porcellana, salarlo in giusta misura, introdurre due uova fresche, già sgusciate su di un piatto e cuocerle a calore moderato.

Durante la cottura è opportuno bagnare le uova 2 o 3 volte recuperando il burro fuso con un cucchiaino.

Per far sì che le uova cuociano anche nella parte superiore è sufficiente porre sulla padella un coperchio che diffonda il calore.

Si possono anche cuocere al forno a calore moderato: le uova vengono così denominate "allo specchio". In questo caso però il tuorlo diventa di un colore più pallido, poiché si coagula il sottile strato di albume che lo ricopre.

L'uovo è cotto alla perfezione quando l'albume è solidificato ed invece il tuorlo è liquido e brillante.

Le uova al tegamino, oltre che al naturale, si prestano a molte preparazioni con denominazioni varie a seconda degli alimenti di guarnizione che vengono aggiunti prima o dopo la cottura (pancetta affumicata, pomodori, spinaci, prosciutto, fegatini, funghi, ecc.)

#### *Uova fritte (œufs frits)*

La cottura delle uova fritte è operazione assai delicata e difficilmente si può preparare più di un uovo alla volta.

Tutti gli oli vegetali (di arachide per esempio) vanno bene e non alterano il gusto dell'uovo, ma è preferibile usare olio di oliva che comunica all'uovo sapore particolare.

L'uso del burro non è consigliabile, perché il calore richiesto per la cottura lo farebbe facilmente bruciare.

Occorrono uova freschissime, in modo che possano arrotolarsi su se stesse mentre friggono, prendendo una forma ovale.

Per la cottura riscaldare in un padellino un bicchiere di olio. Quando è ben caldo farvi scivolare un uovo che sarà stato precedentemente sgusciato in un piatto e salato. Con un cucchiaino di legno riunire immediatamente il bianco intorno al tuorlo e far prendere un bel colore dorato.

L'operazione di cottura non dovrà durare più di un minuto, affinché il tuorlo risulti tenero e pastoso. Sono servite su salviette e su fette di pane tostato con prezzemolo fritto, sale e pepe.

#### *Uova in terrina (œufs en cocotte, in cassetta)*

Per la cottura delle uova con questo sistema molto originale, tipico della cucina francese, bisogna disporre di alcune cocotte (formette, terrine, cocottine) di porcellana.

Si imburra abbondantemente le terrine e si depone un pochino di sale sul fondo.

In ognuna si sguscia un uovo e si sistemano in un recipiente basso per cuocerle a bagnomaria a coperto per 4-6 minuti, cioè fino a quando l'uovo sarà rappreso sopra e sotto, lasciando l'interno alquanto molliccio.

Si serve con guarnizioni diverse disposte nell'interno alla base delle cocottine, oppure sopra le uova appena cotte.

Si mandano in tavola in piatto con tovagliolo.

#### *Uova strapazzate (œufs brouillés, uova rimestate, stracciate)*

Questo sistema di cottura delle uova è uno dei più fini e maggiormente usati, specialmente all'estero dove le uova hanno un ruolo importantissimo nell'alimentazione giornaliera di alcune popolazioni e danno origine ad eccellenti preparazioni.

Si devono presentare come una crema di morbidi fiocchi di sorprendente delicatezza e la loro cottura deve essere condotta con metodica regolarità, lentamente ed alla giusta temperatura.

Si preparano facendo fondere in un tegame di porcellana 20g di burro (altrimenti è bene usare una pentola di rame con fondo spesso); si uniscono tre uova per persona, sale, un cucchiaino di panna liquida e poi sbattute (si unisce un elemento liquido: panna, latte, acqua per mantenerle più umide e più soffici).

Vanno quindi rimestate rapidamente a fuoco non molto forte e ritirate non appena avranno raggiunto una buona e giusta consistenza e cioè piuttosto cremose.

È preferibile mescolare con un cucchiaino di legno, non con frusta o forchetta, al fine di ottenere una crema liscia, omogenea e non schiumosa.

Le uova strapazzate possono essere cotte anche a bagnomaria in un recipiente di porcellana. Con questo sistema le uova risulteranno più lisce e cremose, col primo metodo avranno invece un aspetto più dissociato e saranno più consistenti.

Vengono quasi sempre contornate con crostini di pane fritti nel burro o servite anche all'interno di tartellette o bocconcini di pasta sfoglia.

Vari sono gli ingredienti con cui si possono accostare: formaggio, funghi, pomodoro, prosciutto, pesce fresco e salato, verdure sott'aceto e, per una ricetta raffinata, con tartufi neri.

#### *Frittate (omelettes plates, omelettes garnies)*

Si intende per frittata quelle preparazioni a base di uova, piane, di solito rotonde, al quale sono aggiunti o mescolati verdure o altri alimenti e che vengono cotte in padella da entrambe le parti.

Rappresentano degnamente più delle omelettes, la bontà e la tradizione della cucina italiana, per gli innumerevoli e squisiti modi di prepararle che si richiamano alla caratteristica cucina regionale.

Praticamente tutte le verdure, le carni, i salumi, i latticini, i formaggi, servono da guarnizione per le frittate.

Il condimento per la loro confezione potrà essere il burro o l'olio a seconda del tipo di preparazione.

In genere si voltano facendole saltare direttamente in padella, occorre però che le uova siano già ben coagulate sul fondo e anche un po' di esperienza.

Se la frittata è di grosse dimensioni, dopo averla rimestata sul fuoco per far coagulare le uova, conviene metterla nel forno e far rassodare per qualche minuto, in questo modo si coagulerà anche la parte superiore senza bisogno di girarla, sarà uniformemente ben dorata e si staccherà facilmente dalla padella o dalla placca.

Il tipo di guarnizione impiegata da il nome alla frittata e potrà essere mescolata alle uova già sbattute, prima di procedere alla loro cottura o, in alcuni casi, rosolata nel burro prima di unirvi le uova.

#### *Omelettes (omelettes fourrées)*

Differiscono dalle frittate in quanto non sono lasciate piane ma vengono arrotolate su se stesse e concentrate in mezzo padellino a forma di mezzaluna.

Per persona si usano in genere 2 o 3 uova intere, condite con sale e pepe e non troppo sbattute per evitare che diventino schiumose.

Anche nel caso delle omelettes si possono aggiungere altri elementi come guarnizione che ne caratterizzano il sapore (prosciutto, formaggi, verdure, marmellate, ecc.)

Questi elementi possono essere rosolati nel burro prima di introdurre le uova o, per talune omelettes, si dovrà praticare un taglio al centro nel senso della lunghezza, formando così una specie di tasca, nella quale verrà posto l'elemento di guarnizione.

Si possono fare anche consolidare leggermente completamente piatte, guarnirle ed arrotolarle con l'aiuto di una spatola ed una forchetta.

È importante che l'omelette sia servita ben calda, appena fatta e all'interno deve essere ancora morbida (moelleuse) o per qualcuno quasi liquida (baveuse).

Per omelette soufflée invece, si intende una "frittata rigonfia", ottenuta unendo ai tuorli d'uovo mescolati con panna e sale, degli albumi montati a neve. Il tutto viene versato in una pirofila e passato al forno per 10-12 minuti.

#### *Uova sfilate*

Si chiamano così le uova che sono cotte sbattute e trasformate in filamenti, di solito in brodo. Il prototipo di questa preparazione è, a livello di cucina regionale, la stracciatella romana.

Nella cucina internazionale l'uovo viene sbattuto e versato in un passino fine, che a sua volta viene messo in una pentola di brodo bollente: l'uovo passa dai buchi e questi filamenti si coagulano nel brodo.

Si può anche scolarli col mestolo forato e trasferirli in un'altra minestra o crema.

Si tratta per lo più quasi sempre di una guarnizione per altre ricette o preparazioni.