

# Uova senza sorprese. Ecco come sceglierle e cucinarle al meglio



Carlo Cracco ne ha fatto la sua bandiera, Paolo Parisi lo vende come fosse d'oro, Davide Scabin l'ha trasformato in un piatto visionario, il Cyber egg.

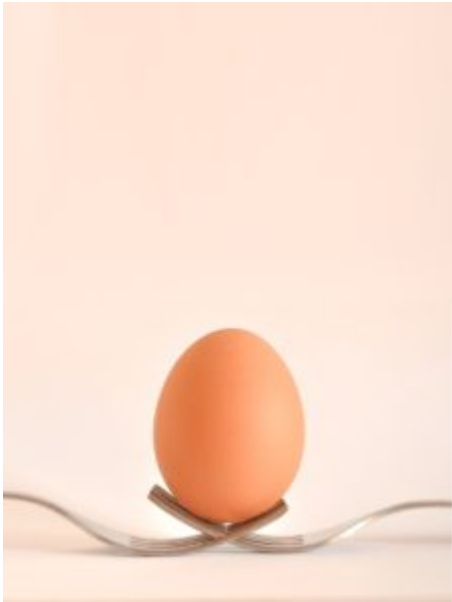
Pochi prodotti come l'uovo sanno essere tanto versatili in cucina. Può creare piatti semplici e raffinatissimi, comparire sulle tavole più povere e su quelle dei ristoratori più blasonati. Di gallina, di struzzo, quaglia, anatra, oca, lo si può bollire, strapazzare, friggere, fare al forno, declinare in tantissime ricette: in camicia, alla coque, alla diavola, all'occhio di bue, in insalata e, ovviamente, sodo e in frittata, con le sue infinite varianti.

Se pensate che cucinarlo sia facile, però, sbagliate: la cottura delle uova è fra le più insidiose delle basi di cucina e anche le ricette che consideriamo scontate, non lo sono. Lo sanno bene gli chef: alcuni raccontano addirittura di avere vissuto momenti di panico nella preparazione di un uovo in camicia. Ecco allora una piccola guida per scoprire curiosità che non conoscevate e per realizzare preparazioni perfette. Con una chicca, la ricetta dello chef Darwin Foglieni del ristorante Ol Giopì e la Margi di Bergamo, in via Borgo Palazzo.

## **1) IL COLORE DEL GUSCIO NON CONTA, IL TIPO D'ALLEVAMENTO SÌ**

Prima di comprare le uova, è importante controllare che siano integre e pulite e che siano più fresche possibile. Un modo per scoprirlo è guardare il guscio, che deve essere opaco – se è lucido, sono vecchie. Il colore del guscio, invece, non c'entra con la qualità e bontà dell'uovo, ma solo con la razza della gallina. Il meglio del meglio è comprarle da un allevatore diretto che conoscete. Se questo non è possibile, preferite sempre uova di galline allevate con metodo biologico o comunque all'aperto. Di solito viene specificato sulla confezione, se non è così verificate sull'etichetta (deve esserci sempre) che il primo numero del codice riportato sia 0 e 1. Meglio le uova confezionate nel cartone perché si conservano meglio e si può riciclare il contenitore.

## 2) C'È UN UOVO PER OGNI ESIGENZA



Nei supermercati si trovano uova di ogni tipo: oltre alle uova tradizionali, ci sono uova in bottiglia pastorizzate, inventate per prolungare la durata e migliorare l'igiene in cucina. Si può acquistare solo il rosso o solo il bianco e sono ideali per la preparazione di creme; c'è l'uovo liottizzato, consumato prevalentemente dagli sportivi; l'uovo light, a basso contenuto di grassi, e l'uovo a forma di tubo, ideale per tagliare fettine tutte uguali e imbottire tramezzini e panini. Per la pasticceria, infine c'è l'albume in polvere.

## 3) PROVA FRESCHEZZA

Ci sono più modi casalinghi per capire se un uovo è fresco oppure no. Il più immediato è quello anticipato al punto 1: guardare il guscio, se è lucido è vecchio. Un altro modo, più preciso, consiste nell'immergerlo in un bicchiere d'acqua con una manciata di sale: se va fondo è freschissimo, se resta a metà vuol dire che è abbastanza fresco ma è meglio non cucinarlo alla coque; se galleggia non va mangiato. L'uovo non deve contenere corpi estranei né deve emanare odore. Il tuorlo deve trovarsi in posizione centrale e deve essere immobile. Se l'uovo è rotto, meglio buttarlo. Controllate in ogni caso la data di deposizione: vanno consumate entro 3-4 settimane.

## 4) COME CONSERVARLE

Le uova vanno pulite con un tovagliolo e tenute al fresco. Conservatele a temperatura ambiente così come le acquistate se siete certi di mangiarle nel giro di pochi giorni; diversamente riponetele in frigorifero, lasciandole nella loro confezione e mettetele a testa in giù nel ripiano più alto, così si conservano meglio e più a lungo. Tenetele lontane da frutta e verdura per evitare il rischio salmonella e da alimenti con odori forti.

## 5) TUTTI I TRUCCHI PER LA COTTURA



I due segreti più importanti per avere una cottura perfetta sono usare uova a temperatura ambiente e cuocerle con calore moderato. Questo permette agli ingredienti di amalgamarsi e all'uovo di non diventare secco. Per ogni ricetta, poi, ci sono errori da evitare e dritte che consentono di ottenere un piatto perfetto, a prova di chef. Ecco i più importanti.

## **Bagnomaria e al vapore, in casa sono i metodi migliori**

La cottura a bagnomaria permette di rispettare al massimo sapore e consistenza e limita l'uso dei grassi. Richiede 10 minuti abbondanti e un continuo rimescolamento, ma ne vale la pena. In assenza del roner, si può avere un ottimo risultato anche con la cottura a vapore e al forno che lasciano l'uovo più morbido (si cuociono le uova al forno a 70° per 15 minuti, oppure in una vaporiera, a bassa temperatura).

## **Uova sode, l'acqua deve essere fredda**

Usate uova a temperatura ambiente e immergetele in acqua fredda (l'acqua calda crea uno "shock termico" che fa rompere il guscio più facilmente). L'acqua deve riscoprirle per tutta la durata della cottura. Per evitare che si rompano in cottura aggiungete all'acqua un po' di sale. Se il guscio si crepa nell'acqua mentre l'uovo cuoce, aggiungete all'acqua dell'aceto, farà rapprendere subito l'albume che sta per fuoriuscire. Per sbuciarle più facilmente: a fine cottura togliete le uova dal pentolino e immergetele in acqua fredda; oppure, immergetele in un pentolino con acqua molto fredda, tappate con un coperchio e agitate velocemente da destra a sinistra per 20 secondi.

## **Uova strapazzate, il sale va messo alla fine**

Il segreto per ottenere delle uova strapazzate soffici è usare uova di qualità (biologiche o da galline allevate all'aperto), tenere la fiamma al minimo e mescolare continuamente. Le uova vanno rimosse dalla padella prima che la cottura sia finita, quando sono ancora un po' liquide e mescolate ancora per qualche attimo. Sale e pepe vanno aggiunti a cottura completa. Per renderle ancora più soffici, incorporare una goccia di acqua gassata; per renderle più cremose, sostituire il latte con la panna, oppure miscelare latte e panna in porzioni uguali. Se si cuociono a bagnomaria vengono ancora più cremose.

## **Uovo in camicia, la corretta tempistica è decisiva**

Le uova devono essere freschissime e tutti gli ingredienti vanno preparati prima di mettersi ai fornelli. La pentola deve essere ampia (almeno 10 cm di profondità). Le uova vanno rotte in un piatto e poi fatte scivolare delicatamente nella casseruola riempita di acqua. Meglio cuocere un uovo per volta. L'acqua non deve essere bollente e il calore deve essere moderato (se l'acqua è troppo calda l'uovo si indurisce). Prima di tuffare l'uovo, mescolate l'acqua con un cucchiaino, in questo modo si abbassa la temperatura e si crea un piccolo vortice che aiuterà il tuorlo ad avvolgersi nel proprio albume. Cuocete da 1 a 4 minuti, continuando a girare delicatamente con un cucchiaino per mantenere in movimento l'uovo. Per facilitare la cottura, unire all'acqua due cucchiaini di aceto di vino bianco e aiutare l'albume ad avvolgere il tuorlo, irrorandolo di acqua mentre cuoce, per circa 20 secondi.



**Frittata, con l'albume montato è più soffice**

Per avere una frittata soffice e facile da girare, mescolate poco le uova senza amalgamarle completamente e unite alle uova un albume montato a neve, incorporandolo delicatamente dal basso verso l'alto, oppure qualche cucchiaino di latte o panna fresca. Gli altri ingredienti, ad esempio le verdure, vanno cotti e fatti raffreddare e uniti alle uova sbattute fuori dal fuoco. La padella deve avere il fondo pesante e deve essere

scaldata bene, prima di aggiungere olio o burro. La cottura deve avvenire prima a fiamma moderata. Durante la cottura, incidere la frittata in modo che la parte liquida scivoli sotto e si rapprenda e spostarla lateralmente in modo che non si attacchi al fondo e non cuocia solo la parte centrale ma anche i bordi. Per rendere più profumata la frittata aggiungere alle uova sbattute del prezzemolo o dell'erba cipollina.

## **La nutrizionista: «Va bene mangiarne fino a quattro a settimana»**

L'uovo è un alimento benefico sotto molti aspetti ed è adatto a tutte le età. Occupa uno dei primi posti nella scala degli alimenti ad alto valore biologico, perché contiene tutti gli aminoacidi essenziali e tutti in forma utilizzabile. Inoltre, è ricco di vitamine e sali minerali. «Altri componenti importanti sono l'acido oleico, l'acido linolenico e la lecitina. Quest'ultima, insieme ai due acidi grassi polinsaturi, è l'antagonista più importante del colesterolo e aiuta anche l'innalzamento del colesterolo HDL, detto colesterolo buono, che è una sostanza necessaria al nostro organismo». spiega la biologa nutrizionista Roberta Zanardini (robertazanardini@gmail.com).

Le uova non dovrebbero mancare nell'alimentazione di vegetariani, anziani, sportivi, bambini e adolescenti, è invece sconsigliato a chi soffre di calcolosi biliare, colecisti, ipercolesterolemia, alle persone immunodepresse e bimbi con familiarità per allergie alle proteine dell'uovo, dice Zanardini che consiglia: «Va bene mangiarne fino a quattro a settimana negli adulti e due nei bambini. Con una attenzione: diversamente da altri alimenti, da cotto (sodo) l'uovo risulta meno digeribile, quindi preferitelo alla coque, ma soprattutto evitate le fritture».



# IL TOCCO DELLO CHEF



Darwin Foglieni

## **Ravioli al Formai de Mut con uovo in camicia e tartufo nero bergamasco – di Darwin Foglieni**

### **Ingredienti (per 4 porzioni):**

- 400 g sfoglia fresca all'uovo
- 200 g panna fresca
- 300g Formai de Mut Alta Val Brembana Dop
- 4 uova freschissime biologiche
- un cucchiaino di aceto di vino

per il condimento

- 20 g grana padano
- 50 g burro di malga
- 6 foglie di salvia
- qb tartufo nero fresco bergamasco

### **Procedimento:**

In una pentola far bollire la panna fresca. Al primo bollore togliere dal fuoco e unire il formaggio tagliato a cubetti, facendolo sciogliere completamente. Versare il tutto in un contenitore e riporre in frigorifero. Quando il composto è freddo, ricavare delle palline di fonduta e farcire i ravioli.



In una pentola con bordi alti far bollire l'acqua con l'aceto. Aprire un uovo per volta in una ciotolina e versarlo nell'acqua per pochi minuti. Con una schiumarola togliere le uova e asciugarle su un panno. Le uova possono anche essere cotte a vapore in forno. In questo caso portare il forno alla temperatura di 80°, adagiare le uova su una griglia, chiudere il forno e impostarlo a 70° per 15 minuti. Cuocere i ravioli in acqua, scolarli e disporli a porzione sul piatto, aggiungendo al centro un uovo in camicia. Condire i ravioli con burro fuso alla salvia, grana padano grattugiato e guarnire con qualche lamella di tartufo nero bergamasco.

