



In questa Guida di Cucina viene spiegato **con cosa si possono sostituire le uova** nelle ricette di cucina che ne prevedono l'utilizzo. Come è possibile sostituire le uova? Ma è anche possibile fare una frittata senza uova?

COME SOSTITUIRE LE UOVA

Forse qualcuno pensa che non sia possibile non utilizzare le uova in una ricetta, eppure questo è possibile a patto di utilizzare un valido sostituto. Il "valido sostituto" delle uova, che stiamo cercando, non è universale, esso infatti dipende dalla funzione che le uova hanno nella ricetta che originariamente ne prevede l'utilizzo.

In questa **Scheda di Cucina** cerchiamo di trovare l'ingrediente che può sostituire le uova, in base alla funzione che queste avevano nella ricetta.

Prima di passare ad analizzare quali sono gli ingredienti che possono sostituire le uova, e dopo aver affermato che è possibile questa sostituzione, è importante sapere che la cosa non è neanche del tutto banale, in quanto ci sono dei casi, tipo quando sono previste numerose uova (4 o più), il risultato finale non eguaglierà l'originale. Questo accade perché le uova svolgono importanti funzioni nella realizzazione di una ricetta: permettono di legare tra di loro gli ingredienti, hanno un'importante funzione lievitante e donano al preparato un sapore che difficilmente riusciremo ad eguagliare.

Passiamo ora ad analizzare quali possono essere dei validi sostituti delle uova.

PER LE PREPARAZIONI CHE RICHIEDONO COTTURA

Acqua-Aceto di Mele

In alcuni casi le uova non hanno alcun potere lievitante, come accade ad esempio con alcuni dolci come i pancakes americani, ed in questi casi è possibile sostituire le uova semplicemente con:

1 cucchiaino d'acqua (per ogni uovo previsto dalla ricetta).

Se invece, siete in dubbio sull'effettiva funzione

lievitante potete sostituire le uova con:

1 cucchiaino d'acqua + 1 punta di un cucchiaino di lievito istantaneo

1 cucchiaino di aceto di mele + $\frac{3}{4}$ di cucchiaino di bicarbonato farina auto lievitante (in caso di dolci)
sciroppo d'acero (per torte e biscotti)

Miscela di Semi di Lino

La miscela di semi di lino si ottiene polverizzando:

1 cucchiaino di semi di lino e mescolando 3 cucchiaini di acqua (molto calda)

I semi di lino uniti all'acqua calda creano un composto che ha una consistenza molto gelatinosa e questo permette di dare a questa miscela un buon potere legante. Questa caratteristica permette alla miscela di semi di lino di essere un ottimo sostituto delle uova quando queste avevano nella ricetta una funzione legante, e va benissimo soprattutto nella preparazione di dolci integrali (la farina integrale è infatti abbastanza difficile da far legare).

L'inconveniente di questa miscela è che essa non ha un sapore neutro, per cui è preferibile evitarla nei prodotti dolciari o da forno delicati.

Banana - Mela - Prugna

Anche la banana ha un buon potere legante, ed avendo anche un sapore dolce e delicato, è possibile utilizzarla in sostituzione delle uova nelle preparazioni più delicate, come i muffin, pancakes, torte a rapida lievitazione. La banana oltre a donare un buon profumo ed una colorazione ambrata ai dolci, permette all'impasto di mantenere un buon grado di umidità. In questo caso basterà schiacciare 1/2 banana matura con una forchetta. 1 uovo si sostituisce con:

$\frac{1}{4}$ tazza di purea di banana

Analogamente un ottimo potere legante ce l'hanno anche le mele e le prugne ridotte in purea. In questo caso occorrerà però aggiungere del lievito, poiché mela e prugna potrebbero rendere pesante l'impasto, quindi si dovranno utilizzare: $\frac{1}{4}$ tazza di purea di mele o di prugna + $\frac{1}{2}$ cucchiaino di lievito. In questo caso 1 uovo viene sostituito con:

2 cucchiaini di miscela

Tofu Seta - Yogurt di Soia

Più delicato di sapore ma con un alto potere legante, quindi ideale per tutte le torte è il tofu seta o lo yogurt di soia (magari anche più semplice da reperire). Sia l'uno che l'altro devono essere utilizzati insieme agli altri ingredienti liquidi previsti dalla ricetta. Per ogni uovo previsto dalla ricetta si utilizza:

$\frac{1}{4}$ di tazza di tofu seta
 $\frac{1}{4}$ di tazza di yogurt di soia

Fecola - amido

Anche la fecola di patate e l'amido di mais sono degli ottimi addensanti, hanno un sapore molto neutro, sono di semplice reperibilità e vanno bene per torte sia dolci che salate. Ogni uovo può essere sostituito da:

1 cucchiaino di farina + 3 cucchiaini d'acqua

Per polpettoni o hamburger

Per rendere malleabile il preparato di polpette, polpettoni o hamburger potete sostituire le uova con delle verdure schiacciate, come **patate, zucchine, carote, zucca** (da aggiungere fino ad ottenere la consistenza desiderata) o **riso bollito**.

Per spennellare

Per spennellare pane, brioche o panini in sostituzione delle uova si può utilizzare il **latte**, vaccino o di soia, e per donare un colore più ambrato si può aggiungere al latte un pizzico di malto d'orzo.

PER PREPARAZIONI CHE NON RICHIEDONO COTTURA

Nelle preparazioni che non richiedono cottura potete sostituire le uova con dei prodotti commerciali specifici che si utilizzano proprio per questo scopo. Vista la larga diffusione dell'esigenza di sostituire le uova si trovano piuttosto facilmente in commercio i prodotti **No-Egg** o **Ener-G 1**, che devono essere utilizzati con la seguente miscela:

1 $\frac{1}{2}$ cucchiaino prodotto specifico + 2 cucchiaini d'acqua

Considerate che:

1 $\frac{1}{2}$ cucchiaino di miscela + 1 cucchiaino d'acqua corrispondono a 1 rosso d'uovo
1 $\frac{1}{2}$ cucchiaino di miscela + 2 cucchiaini d'acqua corrispondono a 1 uovo intero.

Ovviamente questi prodotti sono utilizzabili anche al posto delle miscele indicate in precedenza nei prodotti da forno o da pasticceria.

Per la maionese

Se dovete preparare la maionese non è necessario aggiungere le uova, basterà sostituirle con **latte di soia + senape o curcuma**.

Per la frittata

Abbiamo visto quali sono le alternative alle uova per varie preparazioni in cui le uova sono una parte più o meno marginale degli ingredienti, ma come possiamo sostituire le uova per fare una frittata? Per realizzare una frittata senza uova possiamo utilizzare la **farina di ceci**. Ogni uovo deve essere sostituito con: 2 cucchiaini di farina di ceci diluita in acqua.

Per solo tuorlo o solo albumi

Se invece dovete cimentarvi in una ricetta che prevede l'utilizzo dei soli tuorli, potete sostituirli con degli **anacardi frullati** con un po' di **latte di cocco** o di **mandorla**.

Mentre i soli albumi andranno sostituiti con la **polvere di agar-agar**: 1 cucchiaino di polvere diluita con 1 cucchiaino d'acqua.