

COTTURA DELLE UOVA

Se esiste una cosa semplice e perfetta questa è l'uovo. Contiene tutte le sostanze alimentari fondamentali:



GRASSI PROTEINE MINERALI VITAMINE

Vi è solo un lato negativo: come le signore della belle Epoque si presta a imbrogli sulla sua data di nascita:

Il metodo più noto per capire se l'uovo è fresco, è quello dell'acqua salata:

L'UOVO FRESCO VA A FONDO, L'UOVO NON FRESCO GALLEGGIA, L'UOVO COSÌ COSÌ STA A MEZZ'ACQUA

Le uova possono essere preparate in tanti modi, per ognuno dei quali occorre però seguire un determinato procedimento e precisi tempi di cottura:

Alla coque:



*Con questo tipo di cottura l'albume dell'uovo è ben cotto ma il tuorlo rimane ancora molle. Riempire un pentolino d'acqua fredda leggermente salata e, giunta ad ebollizione, versarvi l'uovo, facendolo scivolare con delicatezza per non incrinare il guscio; cuocerlo per **5 minuti** a fuoco moderato (l'acqua deve bollire pianissimo, altrimenti il guscio si può crepare) e servirlo quindi nell'apposito porta-uovo.*

Sodo:

Con questo tipo di cottura sia l'albume che il tuorlo dell'uovo risulta ben cotto. Adagiare l'uovo in un tegamino, riempire quest'ultimo d'acqua fredda e cuocere a fiamma moderata per 12 minuti da quando l'acqua giunge a bollore; raffreddare quindi l'uovo sotto l'acqua fredda e poi batterlo sul piano di lavoro per incrinare leggermente il guscio; tenerlo nuovamente in acqua fredda per qualche minuto e poi sgusciarlo. Quando si fatica a pelare le uova sode è perché sono freschissime; la facilità o meno di pelare le uova sode dipende, infatti, dal grado di acidità dell'albume: nell'uovo fresco l'acidità è maggiore e la pellicina interna, situata subito sotto il guscio, tende ad aderire con forza all'albume. L'alone grigio-verdastro che, a volte, ricopre il tuorlo delle uova bollite non indica mancanza di freschezza: ciò è dovuto a un innocuo composto di zolfo e ferro (solfuro ferroso) che si forma in seguito a una cottura troppo prolungata.



Strapazzato:

Sbattere l'uovo per qualche secondo in una ciotola con un pizzico di sale e, a piacere, del pepe (se si aggiunge anche un cucchiaino di acqua gassata l'uovo risulterà ancora più soffice); sciogliere in un tegamino antiaderente una noce di burro od un po' d'olio ed unirvi l'uovo, mescolandolo continuamente con un cucchiaino di legno a fuoco moderato fino a quando non è tutto ben rappreso.



In camicia (o affogato):

*Mettere sul fuoco un recipiente piuttosto largo con abbondante acqua salata e acidulata con un po' d'aceto (indispensabile per facilitare la coagulazione della chiara); appena giunge a bollore, lasciare il recipiente a fuoco debolissimo in modo che l'acqua accenni appena a bollire; rompere l'uovo in un piattino e farlo scivolare nell'acqua dove precedentemente sarà stato creato un vortice facendovi roteare un cucchiaino; lasciarlo per circa **3-4 minuti**, fino a quando la solidificazione della chiara arriva a racchiudere anche il tuorlo; quindi, raccoglierlo con un mestolo forato scolandolo bene dall'acqua e adagiarlo sul piatto di portata; una alla volta, seguendo lo stesso procedimento, procedere alla cottura di eventuali altre uova, avendo cura di eliminare con un coltellino le sbavature di albume che si sono formate. Le uova in camicia, per la loro grande digeribilità, sono adattissime ai bambini, ai convalescenti e a tutte le persone di stomaco delicato.*



Al tegamino (o all'occhio di bue):

Versare in un tegamino antiaderente un po' d'olio e metterlo sul fuoco; rompere l'uovo su un piatto e farlo scivolare nel tegamino; con un cucchiaino di legno, muovere delicatamente l'albume per facilitarne la cottura: l'uovo è pronto quando l'albume è ben rappreso ed il tuorlo è ancora morbido; salare e servire. Con questo tipo di cottura, le uova possono diventare ancora più saporite scaldando o rosolando prima nel tegamino, a piacere, gli ingredienti più svariati (pancetta, piselli, pomodoro ecc.).



PASTORIZZARE LE UOVA IN CASA



Il consumatore tipo di oggi, attento ed esigente, propende sempre più verso un'alimentazione sana, consapevole e genuina. Spinto dall'esigenza di riappropriarsi dei saperi e dei sapori di un tempo, sceglie con cura e attenzione gli ingredienti, ne controlla l'origine, la stagionalità, l'apporto calorico e, consapevole dei rischi, osserva con scrupolosità alcune tecniche utili per la consumazione in sicurezza: **l'utilizzo di alimenti crudi come le uova può far incorrere in alcuni rischi per la salute**. Non a caso, uno dei rischi in cui si incorre in cucina può sorgere con l'utilizzo di alimenti crudi come le uova, utilizzate per confezionare dessert (tiramisù, salame di cioccolato) o preparazioni salate come la maionese, che se non pastorizzate, possono creare seri disturbi. Spesso in cucina, per le uova acquistate e già pastorizzate dal venditore (macchinari specifici portano la temperatura a 65 °C e la mantengono tale per 3-4 minuti), si adottano vari accorgimenti tra i quali il lavare il guscio prima dell'uso, lavare le mani dopo averle maneggiate, evitare di lasciare raffreddare cibi contenenti uova crude all'aria e per tempi lunghi ma possono risultare inutili o comunque insufficienti. A questo punto la pastorizzazione casalinga resta un processo obbligatorio e di fondamentale importanza perché permette di annientare la carica batterica insita nell'alimento senza alterarne gusto e sapore.

Bilancia e termometro da cucina alla mano è dunque possibile effettuare 3 tipi di pastorizzazione: dei soli tuorli, dei soli albumi o delle uova intere; ogni 6 uova si impiegheranno 150 gr di zucchero e 75 ml di acqua.

1) Pastorizzazione dei tuorli:

In una ciotola montate i tuorli con 50 gr di zucchero avvalendovi di una frusta o sbattitore elettrico; aggiungete al composto lo sciroppo ottenuto con l'acqua e i restanti 50 gr di zucchero che nel frattempo sarà stato messo a riscaldare in un pentolino e tolto dal fuoco non appena raggiunta la temperatura di 121 °C. Amalgamando il tutto, lo sciroppo cuocerà le uova pastorizzandole. Ricordatevi di diminuire di 100 gr la dose di zucchero (quella utilizzata per la pastorizzazione) da quella indicata nella ricetta che dovrete preparare.



2) Pastorizzazione degli albumi:

3 albumi, 50 g di zucchero, 25 g acqua. Montate gli albumi con un pizzico di sale in una ciotola con una frusta o uno sbattitore elettrico: nel frattempo in un pentolino preparate lo sciroppo di zucchero e non appena raggiunta la temperatura di 121 °C (non oltre altrimenti lo zucchero si caramella) versate il liquido continuando a montare per amalgamare bene lo sciroppo agli albumi.



3) Pastorizzazione delle uova intere:

6 uova intere, 150 gr di zucchero, 75 ml acqua. La procedura è la stessa utilizzata sopra con le dosi indicate e naturalmente, come prima, ricordatevi di ridurre la quantità di zucchero impiegata nella pastorizzazione rispetto a quella indicata nella ricetta.



E ancora:, un consiglio della nonna: se non si dispone di un termometro da cucina questa ci insegna due tecniche precise. La prima consiste nel constatare la temperatura riconoscendo il momento esatto in cui lo sciroppo inizia a fare le bollicine oppure usando le dita: per non scottarsi immergete la mano in un contenitore con acqua e ghiaccio e poi pizzicate appena lo sciroppo; se sul dito si formerà una pallina chiara e molle la temperatura sarà raggiunta.