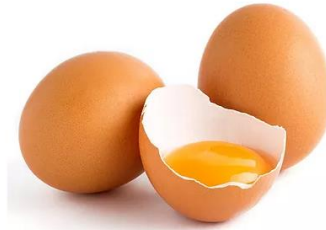


Le UOVA

una delle materie prime più importanti in cucina e in pasticceria
ma cosa sappiamo davvero delle uova?



QUANTO DURA UN UOVO?

Un uovo ha una durata di **28 giorni** –
anche se è meglio consumarlo entro i primi 15/18 giorni

- ma è giusto ricordare che più giorni passano e meno è opportuno utilizzarlo crudo!

DOVE E COME SI CONSERVANO LE UOVA?

PreMESSO che la cosa più dannosa per le uova sono gli sbalzi termici, perché questi tendono a far formare della condensa sul guscio, che laverebbe via la cuticola protettiva e fornirebbe la possibilità ai batteri di penetrare all'interno attraverso i pori del guscio...

Le uova vanno conservate:

- **IN FRIGO** - meglio nel ripiano più alto dove la temperatura è **entro i 4°C** – questo consente di preservarle più a lungo
- nella loro **CONFEZIONE ORIGINALE** – meglio quelle di cartone perché aiutano a non far formare la condensa e con **COPERCHIO** – in modo che non assorbano odori perché il guscio è poroso.
- **A TESTA IN GIU** – in questo modo il tuorlo si mantiene al centro dell'uovo e il più lontano possibili dai batteri. Infatti, l'aria, ma anche i batteri, possono entrare nell'uovo dalla parte dove c'è la camera d'aria che è situata, proprio, verso l'estremità più arrotondata.

Assolutamente da EVITARE lo **SPORTELLO** del frigo se vogliamo evitare i dannosi sbalzi di temperatura!

COME CONTROLLARE LA FRESCHEZZA DELLE UOVA?

(se non abbiamo la data di scadenza)

PreMESSO che un uovo più è fresco più è pesante grazie al suo alto contenuto di acqua...

IMMERGIAMO L'UOVO IN UN BICCHIERE DI ACQUA E...

se è **FRESCO**, grazie al suo peso, si **ADAGERA'** ORIZZONTALMENTE sul fondo del bicchiere

- Possiamo usarlo per qualunque preparazione!

se è un **PO' MENO FRESCO** (da 1 a 2 settimane), l'aria al suo interno, lo farà **GALLEGGIARE IN VERTICALE**, probabilmente con la punta verso il basso.

- Dovremmo, quindi, usarlo solo per preparazione in cui l'uovo verrà completamente cotto evitare preparazione come: uovo alla coque, tiramisù...

se è **VECCHIO**, avendo perso molta della sua acqua attraverso il guscio e contendo, invece, molta aria, tenderà a **GALLEGGIARE SULLA SUPERFICIE DELL'ACQUA**

- In questo caso, l'uovo **NON DOVRA' ESSERE USATO!**

Ma **ATTENZIONE:**

Immergendo l'uovo nell'acqua per il test, la **CUTICOLA** (naturale protezione antibatterica), **SI TOGLIE** e quindi bisogna **CONSUMARLO SUBITO**.

SI POSSONO CONGELARE LE UOVA?

SI! SI POSSONO CONGELARE, mantenendosi per 4/6 mesi...

MA:

MAI CONGELARLE INTERE CON IL GUSCIO: questo perché l'albume e il tuorlo, come tutti i liquidi, tendono ad aumentare di volume facendo quindi rompere il guscio.

e quindi?

Basta **CONGELARE GLI ELEMENTI SEPARATI!**

- Gli **ALBUMI**: si possono **METTERE IN UN CONTENITORE MONODOSE** *così da averli già porzionati al momento di scongelarli*
- I **TUORLI**: che invece, con il congelamento tendono a diventare granulosi, prima di metterli in freezer dobbiamo **AGGIUNGERE** un conservante: **SALE** o **ZUCCHERO** *(in base all'uso che se ne vorrà fare dopo)* e mescolarli un po'.
- Così come le **UOVA INTERE**: prima di congelarle, dobbiamo **aggiungere un pizzico di sale o di zucchero** e mescolare delicatamente tuorlo e albume senza incorporare aria.

e per **SCONGELARLE** ?

Basterà **METTERLE UNA NOTTE NEL FRIGO.**

Ma **ATTENZIONE:**

- le uova scongelate vanno usate subito
- ovviamente, non si possono mangiare crude

LE VARIE COTTURE:

Premesso che, per le preparazioni dove l'uovo non viene cotto perfettamente, quest'ultimo dovrà essere freschissimo...

UOVA alla COQUE:

le uova che si useranno dovranno essere a temperatura ambiente per evitare che a contatto con l'acqua calda possano rompersi.

- mettere sul fuoco un pentolino con acqua sofficiente a coprire le uova
- appena arrivare a bollore immergerci le uova con un pizzico di sale
- e appena riprende il bollore **calcolare: 3/4 minuti** - a seconda della consistenza che vi piace avere e della grandezza dell'uovo.
- passato il tempo di cottura, metterle nei portauova con la parte appuntita verso il basso e rimuovere con la punta di un coltello la parte superiore...

Dovrà avere: il **bianco appena indurito** e il **rosso semiliquido**

UOVA SODE:

- mettere le uova in un pentolino con acqua fredda (dovrà coprirle) sul fuoco ed attendere il bollore
- appena arrivare a bollore **calcolare: 8/10 minuti** - a seconda della grandezza dell'uovo.
- passato il tempo di cottura, raffreddarle sotto l'acqua fredda, così da bloccarne la cottura ed evitare che diventi troppo secco ed il rosso possa assumere un colore grigio/verde.

UOVA in CAMICIA:

in questa preparazione le uova dovranno essere freschissime e la pentola larga e bassa

- mettere sul fuoco una pentola con dell'**acqua** ed attendere che sobbolli (**80°C circa**)
- **aggiungere un cucchiaino di aceto** *(aiuterà ad acidificare l'acqua, facendo coagulare meglio le proteine dell'albume, che appunto coagulano con ph acido, intorno al rosso)*
- **aprire le uova in un contenitore** (una per volta)
- **creare un vortice nella pentola** e versarci l'uovo
- lasciar cuocere per **3 minuti**

La cottura può anche avvenire con un **foglio di pellicola alimentare** resistente al calore, chiusa a sacchettino, con l'uovo al suo interno ma in questo caso conviene:

- **ungere con olio** la parte della **pellicola** che verrà a contatto con l'uovo
- aggiungere un po' di sale all'interno della pellicola
- calcolare come tempo di cottura **5 minuti!**

Suggerimento: per mettere l'uovo nel foglio di pellicola, foderate una ciotolina con quest'ultima, versarci come abbiamo detto una goccia di olio all'interno, e adagiarci l'uovo. Chiudere con un nodo il sacchettino e poi immergerlo nell'acqua!