



Un (n) uovo mondo

Oltre il guscio di un alimento che la gastronomia sta riscoprendo si cela un tesoro proteico dalle mille virtù.

Vi spieghiamo perché «nasce» prima la gallina. Come diventare esperti nell'acquisto di uova fresche e di qualità.

E come consumarle a beneficio della salute

L' uovo è per me rassicurante. La sua presenza nel frigorifero, intendo. Avere a disposizione delle uova mi dà sicurezza, la certezza di contare su qualcosa da mangiare anche quando i giorni tra una spesa e l'altra si allungano e il frigo è pressoché vuoto.

L'uovo è un alimento importante dal punto di vista nutrizionale e al tempo stesso vanta in cucina una duttilità senza eguali: è protagonista oppure spalla – rendendo possibile la preparazione di piatti che senza la sua presenza non potrebbero esistere – oppure è capace di essere semplicemente comparsa.

IN PRINCIPIO FU L'UOVO

L'uovo rappresenta l'inizio della vita e ha per questo anche una grande valenza simbolica. Quello di gallina è una cellula animale gigante, che contiene tutte le sostanze che permettono lo sviluppo dell'embrione: acqua, proteine nobili, grassi e minerali.

Nel caso di un uovo fecondato, l'attività cellulare che porta a differenziare i diversi organi del futuro pulcino inizia quando l'uovo è all'interno del corpo della gallina e si ferma al momento della deposizione, per ripartire se l'uovo viene fatto covare. Questo implica delle differenze nella composizione dell'uovo che si riflettono sul suo valore nutrizionale. Mentre l'uovo non fecondato è un insieme di sostanze nutritive «ferme», quello fecondato, grazie all'attività di differenziazione, presenta un tenore vitaminico ed enzimatico superiore del 30% rispetto al primo. Questo spiega la presenza del gal-

CLEMENTINA PALESE



Le «ovaiole» depongono circa 300 uova all'anno

lo – per la fecondazione delle uova – negli allevamenti rurali, anche se le uova servono solo a scopo alimentare e non per la cova.

CI SONO GALLINE E GALLINE

La gallina, come la maggior parte degli animali in natura, ha un periodo circoscritto per la riproduzione, che va da novembre a giugno. In realtà l'uomo, come sulle altre specie e per di più facilitato dal ciclo di vita veloce del volatile, ha operato una selezione genetica che ha condotto alla produzione delle cosiddette «ovaiole industriali», cioè galline in grado di deporre circa 300 uova all'anno, contro le 150-180 uova deposte dalle cosiddette «galline a duplice attitudine», cioè quelle che secondo natura producono uova e carne, intesa come pulcini maschi che allevati opportunamente diventano i polli che arrivano sulle nostre tavole.

Nel caso di individui destinati alla produzione industriale di uova, invece, a sopravvivere al «sessaggio», cioè alla determinazione del sesso, sono solo le femmine, mentre i pulcini maschi vengono eliminati. Queste razze selezionate in modo così spinto per la produzione di uova, infatti, non producono pulcini maschi in grado di crescere velocemente, cioè di avere incrementi di peso tali da renderli interessanti dal punto di vista economico per la produzione di polli.

Negli allevamenti rurali vengono allevate galline a duplice attitudine, rustiche – cioè adattabili a condizioni diverse – che di

solito dispongono di un pollaio chiuso e di un terreno scoperto per il movimento. E siccome la gallina è un animale sociale, ogni gruppo di allevamento non deve superare i 150 individui, pena l'insorgere di problemi comportamentali.

Negli allevamenti industriali, invece, si parla di migliaia di capi di «ovaiole industriali» allevate in capannoni a terra o in gabbia. Attualmente le gabbie hanno caratteristiche imposte dalla normativa europea sul benessere animale, ma sostanzialmente la gallina si può muovere poco.

L'attuale normativa sull'etichettatura prevede tra le indicazioni obbligatorie per le

uova confezionate anche il sistema di allevamento e ultimamente, oltre al codice identificativo, che non è di comprensione immediata, alcuni marchi mettono questa informazione sulla confezione con una certa evidenza.

Le «forzate dell'uovo» sono selezionate geneticamente in modo da soddisfare le sole condizioni di allevamento industriali. Per sostenere la produzione di uova elevata di cui sono capaci hanno bisogno di una alimentazione adeguata. La gallina ovaia industriale comincia a deporre dall'età di 18-20 settimane e la sua «carriera» dura un anno.

LA QUALITÀ PASSA PER LA RAZZA

A differenza di quanto viene spontaneo pensare, e di quanto suggerisce la moda ultimamente in voga nell'alta ristorazione di preferire uova di galline nutrite con alimenti inusuali, l'alimentazione influenza relativamente la qualità dell'uovo.

«Le differenze qualitative riscontrabili nelle uova – racconta a questo proposito Maurizio Arduin, esperto di avicoli – sono riconducibili quasi completamente a differenze genetiche, cioè alla razza. Recentissimamente se ne è avuta una dimostrazione documentata scientificamente, ma va sottolineato, nel caso della variabilità nel gusto e nella viscosità dell'uovo, che queste diversità sono percepibili solamente da palati sopraffini».

A dipendere macroscopicamente dalla razza sono tutte le variazioni nella forma, nel colore e nel contenuto dell'uovo. Il guscio può essere bianco – lo è quello della Livornese – o mol-

COMPOSIZIONE DELL'UOVO

Un uovo medio fornisce 6,5 grammi circa di proteine, a fronte di un fabbisogno quotidiano medio intorno ai 60-70 grammi, di cui la metà è bene che siano di origine animale.

L'**albume** è composto in massima parte da acqua (poco meno del 90%) e da proteine e contiene notevoli quantità di calcio, cloro, iodio e ferro, oltre ad altri minerali presenti in misura minore (magnesio, manganese, fosforo, potassio, sodio) e numerose vitamine: A, D, E, B12, ecc.

Nel **tuorlo** sono presenti un 16% di proteine e un 32% di lipidi, in massima parte (circa 2 terzi) trigliceridi, meno di un terzo di fosfolipidi e un 5% di colesterolo. I tuorli delle uova sono ricchi anche di lecitina, una sostanza biologicamente preziosa di cui ogni cellula del corpo ha bisogno e che è contenuta in quantità elevata nel midollo osseo, nel cervello, nel fegato e nel cuore. Anche se la lecitina è un grasso, non viene usata come fonte di energia, ma è responsabile di attività vitali nelle membrane cellulari, soprattutto nel tessuto nervoso. ●





Il colore del guscio, come tutte le altre caratteristiche dell'uovo, dipende dalla razza

to più comunemente pigmentato di marroncino chiaro, oppure addirittura di azzurro come quello della razza sudamericana Araucana, che peraltro ha un tuorlo scurissimo e sapore caratterizzato da forti sentori di erba.

Anche la colorazione del tuorlo è definita dai geni: per esempio quello della Mugellese (razza toscana nana) è particolarmente pigmentato. In generale l'assunzione di vegetali ricchi di caroteni con l'alimentazione può influenzare in tutte le razze l'intensità di colorazione.

Il peso dell'uovo non fa eccezione. Lo standard è definito geneticamente e piccole oscillazioni, pari al 5%, si registrano durante il ciclo di deposizione: in genere le uova sono un po' più piccole nel primo mese. Lo stesso spessore del guscio è determinato dal genotipo!

In sostanza, ogni razza è «programmata» per produrre il «suo» uovo. Vale a dire che, a prescindere da quello che la gallina mangia sia in termini di qualità che di quantità, il «risultato uovo» non cambia, tanto che anche in caso di carenze alimentari le sostanze nutritive destinate all'uovo rimangono costanti e vengono reperite dagli organi del volatile.

«Infatti un modo empirico per valutare le migliori galline in fatto di produzioni di uova – conferma Arduin – è l'esame visivo, a cui ricorrevano le massaie per scegliere tra le ovaiole quelle da destinare alla mensa. La produzione di uova è una «fatica» che mette a dura prova l'organismo della gallina a causa della

quantità elevata di sostanze coloranti che devono essere trasferite dalla gallina stessa al tuorlo. Questi pigmentanti giallo-rossi vengono recuperati dalla cresta, dal becco e dai tarsi (piedi) dell'animale. In conclusione, confrontando galline della stessa età e allevate nello stesso modo, quelle che presentano una cresta meno rossa, tarsi e becco pallidi e sono più magre sono quelle che depongono più uova. È chiaro che in caso di carenze alimentari ne va della salute dell'animale».

«Per produrre uova di buona qualità, quindi – prosegue Arduin – è importante che l'alimentazione sia calibrata alle necessità dell'animale, sia quantitativamente che qualitativamente. Fondamentale è l'apporto di proteine, in particolare degli aminoacidi essenziali lisina e metionina, qualsiasi sia la loro provenienza, che si tratti di larve razzolate al pascolo o di mangimi proteici. Certo, anche il siero di latte che viene utilizzato in Francia nell'alimentazione delle galline è una fonte proteica, ma si tratta di una forzatura, come sono pure le aggiunte di vitamine e altre varie sostanze. La gallina, infatti, è granivora e ha uno stomaco muscolare adatto alla triturazione dei semi di cui si nutre prima di digerirli!».

Il pensiero corre inevitabilmente a Paolo Parisi, già fautore della riscoperta della Cinta Senese, che nel suo allevamento rurale nel Pisano produce uova da galline di razza Livornese alimentandole con latte di capra mescolato con cereali. Le uova di queste galline – secondo gli estimatori, chef e gourmet, che sono disposti a pagarle anche 1 euro ciascuna – non presentano quel retrogusto che spesso hanno le uova «industriali», ma anzi ne hanno uno di mandorla. Il tuorlo particolarmente cremoso – caratteristica attribuibile alla qualità delle proteine di struttura chimica particolarmente lunga e al contenuto superiore di grassi e inferiore di acqua – è in grado di incorporare una quantità tre volte superiore di aria, facendo la felicità di tutta l'alta ristorazione italiana. Merito dei geni della Livornese o del latte di capra?

INDICAZIONI PER L'ACQUISTO

Da qualsiasi razza di gallina provenga, l'uovo è qualitativamente al meglio quando è fresco.

«A giudicare da quanto avviene in natura – suggerisce Arduin – anche se per legge l'uovo è considerato fresco per 28 giorni dalla deposizione, il limite biologico è individuabile in due setti-



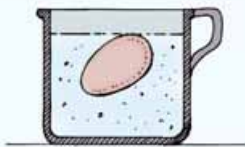
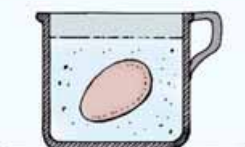
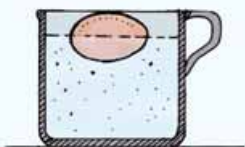
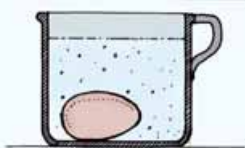
VERIFICA DELLA FRESCHEZZA

Un metodo semplice per valutare la freschezza di un uovo si basa sulla valutazione indiretta della quantità di aria presente nell'uovo, che è inversamente proporzionale ai giorni che intercorrono dalla deposizione. Il tuorlo e l'albume sono racchiusi nel guscio ricco di piccolissimi pori che permettono il passaggio dell'aria, regolato anche da una leggera cuticola trasparente che avvolge l'esterno dell'uovo. Tra un uovo di un giorno e un uovo di 10 giorni, quindi, la differenza sta nella maggiore quantità d'aria all'interno di quest'ultimo. Tale quantità di aria aumenta, a parità di giorni, se manca la cuticola protettiva esterna all'uovo e cioè quando l'uovo è stato lavato, per cui è meglio non lavare le uova troppo in anticipo sul momento del consumo per evitarne un precoce invecchiamento.

Come fare

Riempite un recipiente con dell'acqua, scioglietevi un cucchiaino colmo di sale e immergetevi l'uovo: se

l'uovo è freschissimo starà sul fondo, posato su un fianco. Se l'uovo è stato deposto da più di 10 giorni tenderà a galleggiare in superficie in posizione orizzontale. Le diverse posizioni intermedie assunte dall'uovo indicano diversi gradi di freschezza (da due giorni, se l'uovo si solleva appena dal fondo del recipiente, a 8-9 giorni se arriva fin quasi a toccare il pelo dell'acqua).



mane, periodo durante il quale mantiene la sua capacità, se messo a cova, di generare un pulcino».

La maggior parte dei consumatori, però, acquista le uova nei supermercati, non fecondate e provenienti da allevamenti industriali, e deve farsi guidare dall'etichetta a cui mediamente dedica poca attenzione.

La normativa attuale classifica le uova in base al peso, individuando 4 categorie: uova molto grandi (XL) con peso superiore a 73 grammi, uova grandi (X) con peso compreso tra 63 e 73 grammi, uova medie (M) con peso compreso tra 53 e 63 grammi e uova piccole (S) con peso inferiore a 53 grammi. Va però sottolineato che la dimensione dell'uovo è totalmente insignificante nei confronti della sua qualità, dato che la dimensione, come abbiamo detto, dipende dalla razza di gallina.

«Un uovo di gallina nana – precisa Arduin – è percentualmente più ricco di tuorlo: su 40 grammi ben 14 sono di tuorlo (35%), mentre una gallina comune depone un uovo del peso medio di 58 grammi con un tuorlo di 19 grammi, pari al 33%».

Tornando alla freschezza, l'etichettatura e la marchiatura sul guscio delle uova confezionate (norme introdotte dal 1° gennaio 2004 e aggiornate con un decreto nel dicembre 2007) forniscono tutte le indicazioni utili a identificare la qualità, la freschezza e l'origine delle uova.

La legge prevede per il consumo fresco solo la categoria A, che comprende le uova non refrigerate e non trattate per la conservazione, imballate entro 10 giorni dalla deposizione. In questa categoria rientrano le «extra fresche» (imballate lo stesso giorno della deposizione) e le «extra» (imballate entro tre giorni dalla deposizione).

La categoria B classifica le uova di seconda qualità, conservate in celle frigorifere o sottoposte a processo di conservazione, che non possono essere vendute al dettaglio.

Le uova devono essere marchiate con il codice del produttore, eccezion fatta per quelle che provengono da produttori che hanno fino a 50 galline ovaiole, purché il nome e l'indirizzo siano indicati nel punto vendita o comunicati all'acquirente. Nel caso in cui la vendita sia porta a porta, però, la commercializzazione deve avvenire entro un raggio massimo di 10 chilometri dall'azienda.

Nell'acquisto bisogna fare attenzione, innanzitutto, alla data di scadenza, tenendo presente che deve essere fissata al massimo al ventottesimo giorno dopo la deposizione. Sull'imballaggio e sulle uova devono comparire un codice che reca la tipologia di allevamento («0» significa biologico, «1» all'aperto, «2» a terra, «3» in gabbia), lo Stato di produzione (IT, Italia; FR, Francia eccetera), il codice Istat del comune di produzione, la sigla della provincia di produzione e il codice dell'allevamento.

Le uova «extra» ed «extra fresche» devono riportare sovraimpressa sul guscio la data di deposizione e nel caso di queste ultime sugli imballaggi deve essere riportata la dicitura «Extra fresche fino al 9° giorno dalla deposizione».



ALIMENTO ECCELLENTE E VERSATILE

Le proteine dell'uovo sono migliori di quelle dei latticini, della carne e del pesce perchè sono più complete e hanno un costo nettamente più basso.

«Grazie al suo perfetto equilibrio in aminoacidi – specifica Paolo Pigozzi, esperto medico nutrizionista – l'uovo è l'alimento proteico più facilmente e completamente assimilabile dal nostro organismo e quindi, da questo punto di vista, è superiore al latte, al formaggio e alla carne! Il valore biologico (*n.d.r.*: che indica la presenza di tutti gli aminoacidi essenziali e quindi la possibilità per l'organismo di utilizzare le proteine di quell'alimento in modo ottimale e si misura con un indice) delle sue proteine, infatti, è pari a 93,7, mentre il latte raggiunge 84,5 e la carne bovina 74,3».

È opinione diffusa e priva di fondamento che l'uovo sia difficile da digerire.

«Si tratta, infatti, di un luogo comune da sfatare – sostiene Pigozzi. Per quanto riguarda i tempi di digestione, molto dipende dal metodo di cottura: le uova bollite 3-5 minuti vengono assimilate in poco più di un'ora e mezza, le uova crude in due ore e un quarto, le uova sode e la frittata in tre ore. Per un confronto, si tenga conto che la completa assimilazione di 250 grammi di latte richiede almeno due ore e la digestione di una porzione di pasta poco condita almeno tre ore».

È da sfatare anche la supposta dannosità dell'uovo per il fegato e la relazione tra il consumo di uova, l'aterosclerosi e le malattie cardiovascolari. «Non esiste la minima evidenza scien-

tifica che possa avvalorare queste diffuse convinzioni – prosegue Pigozzi. In realtà, l'uovo contiene diverse sostanze (come, ad esempio, la lecitina, la colina e la metionina) che stimolano e proteggono la funzionalità epatica, limitano l'eccesso della colesterolemia e innalzano il colesterolo HDL (quello «buono»). Queste sostanze sono mantenute integre e biologicamente attive soprattutto quando l'uovo è cotto leggermente e senza l'impiego di grassi (esemplari, in questo senso, sono l'uovo "in camicia" e quello "à la coque"). Le uova, poi, per l'assenza di purine (sostanze ricche di azoto), possono essere consumate anche da chi ha l'uricemia elevata (cioè superiore a 6-7 milligrammi/dL) e la gotta».



Per dare indicazioni sulle quantità ottimali di consumo, è necessario tenere in considerazione da un lato le uova che assumiamo inconsapevolmente, perché sono «nascoste» in alcuni alimenti, e dall'altro il consumo complessivo di grassi animali, anche attraverso latte, formaggi e carne. «Nell'ambito di una dieta equilibrata – specifica Pigozzi – per quanto riguarda l'apporto di proteine (che devono essere per almeno il 50% di origine vegetale), di grassi (è opportuna una netta prevalenza di olio extravergine di oliva) e di carboidrati (vanno preferiti quelli complessi presenti nei cereali e nei legumi), il consumo di 2-3 uova alla settimana non solo non è dannoso, ma è anzi consigliato (in caso di colesterolemia elevata, è bene comunque non superare la quantità di 1-2 uova la settimana). Anche per i bambini le uova sono un alimento prezioso, perché apportano proteine di facile e completa assimilazione, grassi in prevalenza di tipo insaturo, vitamine A e D e ferro. Vanno introdotte nello svezzamento dopo il 10-12° mese di vita. Prima viene proposto il tuorlo da solo, facile da digerire, successivamente l'uovo intero».

Per dare indicazioni sulle quantità ottimali di consumo, è necessario tenere in considerazione da un lato le uova che assumiamo inconsapevolmente, perché sono «nascoste» in alcuni alimenti, e dall'altro il consumo complessivo di grassi animali, anche attraverso latte, formaggi e carne. «Nell'ambito di una dieta equilibrata – specifica Pigozzi – per quanto riguarda l'apporto di proteine (che devono essere per almeno il 50% di origine vegetale), di grassi (è opportuna una netta prevalenza di olio extravergine di oliva) e di carboidrati (vanno preferiti quelli complessi presenti nei cereali e nei legumi), il consumo di 2-3 uova alla settimana non solo non è dannoso, ma è anzi consigliato (in caso di colesterolemia elevata, è bene comunque non superare la quantità di 1-2 uova la settimana). Anche per i bambini le uova sono un alimento prezioso, perché apportano proteine di facile e completa assimilazione, grassi in prevalenza di tipo insaturo, vitamine A e D e ferro. Vanno introdotte nello svezzamento dopo il 10-12° mese di vita. Prima viene proposto il tuorlo da solo, facile da digerire, successivamente l'uovo intero».



L'uovo è il «cuore» di ricette rustiche o sofisticate

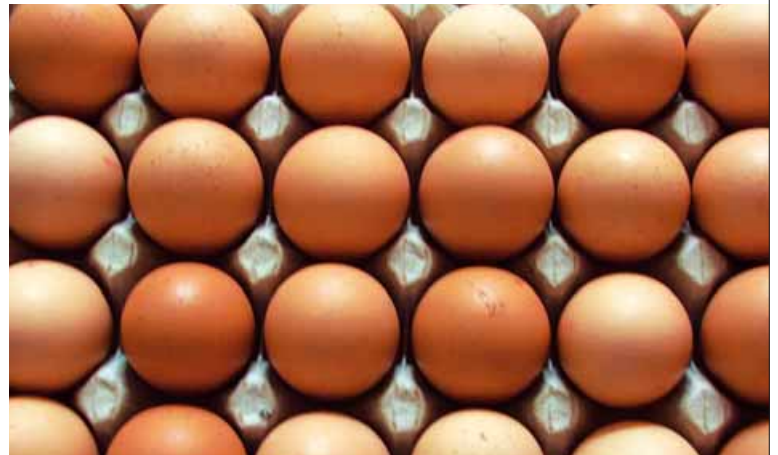


Le meringhe: i dolci più fragranti preparati con l'albume





Ultimamente l'alta ristorazione sta dedicando molta attenzione all'uovo



LA RIVOLUZIONE DEL TERMOMETRO

Recentemente sull'uovo si è concentrata l'attenzione dei grandi cuochi. È indubbio che tuorlo e albume stuzzichino la fantasia in cucina, ma la novità di quest'ultima tendenza è che si basa la sperimentazione su principi scientifici.

Quella magica reattività dell'uovo alla temperatura, il suo potere addensante, le sue trasformazioni quando si incorpora aria negli albumi oppure olio o zucchero nel tuorlo non lascia indifferente chi cucina. Immaginatevi quali suggestioni può generare sui «creativi» della gastronomia, in virtù delle opportunità offerte dalla tecnologia e dalla sperimentazione.

I «fondamentali», che hanno dato origine alle «interpretazioni» di molti cuochi, sono relativi al comportamento dell'uovo rispetto alla temperatura, ancora più stimolante perché differenziato tra albume e tuorlo: il primo coagula a 65 °C e solidifica a 70; il tuorlo si inspessisce a 65 °C e non è più fluido a 70.

Ma anche il freddo può giocare un bel ruolo. Per esempio, come ha sperimentato il cuoco

Emanuele Scarello a Udine, le uova tenute per 4 ore nell'abbattitore di temperatura a -28 °C, e poi lasciate rinvenire per una notte in frigorifero a 4° cambiano consistenza.

L'albume si liquefa (e viene buttato via), il tuorlo diventa cremoso ma mantiene le caratteristiche organolettiche del crudo.

Viene proposto così ad accompagnare gli asparagi, o trasformato, steso in pellicola e fatto cuocere in forno fino ad ottenere tagliatelle *sui generis*, senza l'aggiunta di farina. Carlo Cracco a Milano arriva allo stesso risultato di cremosità del tuorlo, per farne anche lui tagliatelle senza farina e maionese senza olio, sottoponendo il rosso dell'uovo a marinatura per 4 ore con sale grosso affumicato, zucchero e purea di fagioli!

La ricerca gastronomica, insomma, sperimenta applicando sofisticate tecniche di cottura e raffreddamento. Ecco qualche cu-

riosità: uovo in camicia con tuorlo e albume della stessa consistenza ottenuto con cotture in acqua a bassa temperatura; forno a 62 °C per 33 minuti e conservazione in caldo a 50 °C per uova strapazzate; tuorli congelati, impanati e fritti giusto il tempo necessario per farli scongelare.

Questa «rivoluzione del termometro», che ha avuto una grande accelerazione negli ultimi anni, ha in realtà radici lontane. I risultati di densità che oggi si realizzano «scientificamente» e dominando i processi con la cottura lunga a bagnomaria a temperatura controllata (70 °C) o con le basse temperature una volta si ottenevano cuocendo le uova sotto la cenere.

Con l'albume i grandi cuochi si stanno sbizzarrendo sulla disidratazione seguita da reidratazione con i liquidi più disparati, o – come ha sperimentato Cracco – cuocendolo tra due fogli di carta da forno con olio e sale a bassa temperatura per 5-6 minuti ricavandone una «ragnatela».

Questo curioso «reticolato» viene cotto in acqua, frullato e montato con acqua o latte; quindi viene trasformato in una base neutra da colorare o insaporire a piacere: rossa con il pomodoro, verde con il basilico, gialla con lo zafferano, nera con il nero di seppia! Gli orizzonti sono decisamente ampi, forse troppo per la maggioranza ai fornelli, che stenta a ricordare i minuti di cottura che distanziano l'uovo à la coque (2

minuti e mezzo da quando l'acqua bolle) da quella dell'uovo barzotto (cioè con l'albume sodo e il tuorlo morbido) o sodo (da 4 minuti a 7) perché anche su questo ci sono diverse teorie...

Il «pianeta uovo», insomma, si rivela ben più complesso di quello che sembra.

Tanta «densità» e «consistenza» hanno attratto pure la scienza. Pensate che Charles Williams, professore di fisica della Exeter University in Gran Bretagna, ha svolto una ricerca su una delle ricette più semplici, quella dell'uovo sodo, utilizzando addirittura l'equazione della diffusione del calore negli oggetti sferici. La conclusione è tutta da sperimentare nelle nostre cucine: secondo il fisico inglese, infatti, un uovo tolto dal frigo a una temperatura di 4 °C ha bisogno di 4 minuti e mezzo di cottura in acqua bollente al fine di raggiungere una perfetta consistenza.



L'omelette:
una delle infinite
preparazioni a base
di uova

Clementina Palese