# Uova

Negli ultimi anni questo prezioso alimento è stato rivalutato: sono finiti i tempi in cui si accusavano le uova di far male al fegato e di provocare ipercolesterolemia. Il colesterolo nell'uovo è presente, ma in quantità minore che in passato.

Il colore del guscio non ha alcuna relazione con la genuinità dell'uovo, ma dipende dalla razza della gallina. Allo stesso modo il colore del tuorlo è dato dai mangimi somministrati alle ovaiole.

Alle uova mancano le fibre, gli zuccheri e la vitamina C. Ma sono ricche di proteine nobili (in particolare nell'albume), in una forma completa e particolarmente ben assimilabile, oltre che di minerali, vitamine e contengono acidi grassi (4,5 grammi in un uovo di 60 grammi) prevalentemente insaturi e in una forma facilmente digeribile, tra cui il prezioso acido linoleico (nel tuorlo).

La cottura ideale per abbinare il massimo apporto nutritivo e la migliore digeribilità è quella che lascia il tuorlo un po' crudo e l'albume ben cotto: la completa cottura dell'albume serve a disattivare l'avidina, una sostanza che da cruda rende indisponibile la vitamina H. L'uovo alla cocque o quello in camicia rispondono al meglio a queste caratteristiche.

È invece preferibile evitare le uova fritte, cioè al tegamino o all'occhio di bue, poiché i grassi usati per la cottura sovraccaricano il fegato. Per questa stessa ragione, meglio cucinare la frittata al forno.

Oltre a quelle di gallina, che sono le più proteiche, si possono portare in tavola anche uova di quaglia, di oca, di faraona, di anatra, di tacchino...

Le uova sono in assoluto le protagoniste delle festività Pasquali.

I primi a regalare uova sono stati i Persiani, che le donavano alla servitù in segno di riconoscimento. Decorare le uova di Pasqua è invece una tradizione balcanica.

Il Medioevo ha regalato alla tradizione mondiale le uova impreziosite da oro, platino ed argento, diventate poi famose grazie al tocco di lusso del celebre gioielliere Peter Carl Fabergé.

È invece grazie all'olandese Van Hauten se oggi le uova di cioccolato sono vuote all'interno e possono contenere la tanto sospirata sorpresa: nel 1828 ideò infatti uno stampo concavo per poter permettere la creazione di uova di cioccolato dalla sfoglia sottile e vuote.

**Sicurezza in cucina**
Il pericolo più temuto collegato al consumo delle uova è la salmonella, un batterio che provoca disturbi gastrointestinali a volte anche seri e che si può trovare sul guscio dell'uovo. Per evitare problemi è necessario evitare che albume e tuorlo vengano contaminati, il che avviene solo attraverso il contatto diretto con il guscio. Come fare?

Ecco alcune semplici regole da seguire: 1-lavarsi le mani dopo aver toccato il guscio dell'uovo, per esempio per romperlo, e prima di continuare a cucinare 2-non rompere il guscio sul bordo del recipiente in cui verrà cucinato o consumato l'uovo 3-gettare via subito i gusci e non appoggiarli sul tavolo o su altri piani d'appoggio della cucina 4-fare attenzione affinché pezzi di guscio non cadano nell'uovo sgusciato 5-consumare subito le uova con il guscio incrinato e gettare via quelle con il guscio rotto.

Utile anche seguire queste norme di conservazione: A-le uova risentono degli sbalzi di temperatura, che possono provocare la formazione di condensa sul guscio, cosa che lo rende permeabile ai germi, per questo vengono vendute a temperatura ambiente ma poi vanno riposte in frigorifero B-una volta estratte dal frigo, le uova vanno utilizzate entro due ore C-per evitare contaminazioni con altri cibi, tenere le uova nella loro confezione originale 4-il guscio delle uova è un'efficace barriera contro le contaminazioni microbiche; è ricoperto da una sottilissima cuticola che impedisce ai germi di penetrare all'interno e per questo le uova non vanno lavate.