
Quello che c'è da sapere sulle uova (pasquali)

Lun 29/03/2021 - 10:27

Mangiare, bere ed altre delizie - lo sapevate che ...?

Ogni anno, nel periodo di Pasqua, le uova rivestono un ruolo importante, sia per quanto riguarda il cestino pasquale, sia il cespuglio decorato.

Se desiderate dipingere voi le uova a scopo decorativo, prima di soffiarsi dentro per svuotarle, dovrete pulirle accuratamente usando acqua e detersivo. Con un grosso ago si pratica un foro su entrambe le estremità, allargando con cautela quello all'estremità ottusa. Soffiando vigorosamente nel foro più piccolo - eventualmente con una cannuccia - potete ora svuotare l'uovo raccogliendo a parte albume e tuorlo in una ciotola. Pulite l'uovo svuotato immergendolo in una ciotola con acqua calda e detersivo, lasciate che si riempia completamente e scuotetelo con delicatezza prima di scolare l'acqua e lasciare asciugare l'uovo.

"Albume e tuorlo vanno conservati in frigorifero e consumati nel giro di pochi giorni, ad esempio per preparare delle uova strapazzate, delle omelette oppure un dolce", suggerisce Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. "In alternativa, tuorlo e albume possono essere anche congelati insieme e a una temperatura di -18°C conservate fino a sei mesi".

Le uova nel guscio hanno una durata di conservazione minima di 28 giorni dalla data di deposizione. Il termine minimo di conservazione è indicato sulla confezione. Le uova crude andrebbero sempre conservate in frigorifero, preferibilmente nel cartone delle uova o nell'apposito scomparto del frigo e separate dai cibi dall'odore forte. Tenute in frigorifero, le uova sono generalmente commestibili anche dopo la data di conservazione minima; in questo caso, tuttavia, andrebbero utilizzate solo per cibi cotti e cuocendole bene.

Per preparare le uova sode, si lasciano cuocere le uova in acqua bollente per dieci minuti. Il tempo di cottura non dovrebbe essere più lungo, perché altrimenti si forma un anello verdastro intorno al tuorlo e l'albume prende una consistenza gommosa. Il cambiamento di colore è causato da una reazione chimica del ferro contenuto nel tuorlo con lo zolfo contenuto nell'albume.

Per colorare le uova sode, il Centro Tutela Consumatori Utenti consiglia di utilizzare coloranti naturali come brodo di cipolle (per toni sul giallo e sul marrone), brodo di ortica (per tonalità verdi) o brodo di barbabietola (per tonalità rosse). Anziché nell'acqua, si fanno bollire le uova nel brodo, in cui si consiglia di aggiungere due cucchiaini di aceto. Dopo la colorazione, le uova sode non vanno passate sotto l'acqua fredda, poiché questo permetterebbe ai germi di penetrare e le uova si guasterebbero prima. In frigorifero, queste uova pasquali colorate hanno una durata di conservazione compresa tra due e quattro settimane.

Un'altra informazione utile per i consumatori: il tipo di allevamento da cui provengono le uova si evince dalla cifra riportata su ogni singolo uovo: 0 significa che l'uovo proviene da allevamento biologico di galline ovaiole, 1 sta per allevamento all'aperto, 2 per allevamento a terra e 3 per allevamento in gabbia.

Ecco il link per suggerimenti come colorare le uova di pasqua.