



L'uovo

Al di là degli enigmi se fosse nato prima della gallina o meno è sicuramente uno degli alimenti più affascinanti che abbiamo in cucina. Stiamo parlando dell'uovo ovviamente il cui fascino è legato in primo luogo all'essere il punto di partenza di un'intera vita, animale o Umana che sia. In secondo luogo l'uovo è la riproduzione perfetta, ma centinaia di migliaia di volte più grande, della cellula, fondamento della nostra esistenza. Proprio come la sua sorellina minore (anzi infinitesima, considerando che una cellula misura circa 50 micron, 50 millesimi di millimetro) possiede una membrana (la sottile pellicina che troviamo all'interno del guscio) il citoplasma (albume) ed il nucleo (il tuorlo).

Da un punto di vista compositivo albume e tuorlo sono molto diversi e, sebbene il primo sia costituito quasi interamente da acqua (più del 90%) e proteine (circa 9%), il secondo contiene grassi e colesterolo. Ed è proprio grazie ad i suoi costituenti ed alle loro proprietà che l'uovo è uno degli ingredienti maggiormente utilizzati in cucina. Non entrerà nel mondo delle centinaia di preparazioni culinarie che vedono protagonista l'uovo (sbattuto, appena sbollentato, strapazzato, fritto, crudo e chi più ne ha più ne metta) ma vi parlerò di alcune curiosità che magari abbiamo notato avendo a che fare con delle uova ed alle quali non abbiamo saputo dare una risposta. Posto che le notizie seguenti sono uguali per tutti i tipi di uova, indipendentemente dall'animale che lo ha prodotto, per semplicità e praticità ci riferiremo sempre e solo all'uovo di gallina.

Pillola n.1

Qualche perfezionista, cucinando un uovo sodo avrà sicuramente notato, una volta tolto il guscio, che il tuorlo non è mai al centro dell'albume, sebbene nel nostro immaginario il rosso sia una simpatica palletta che nuoti all'interno del bianco. Perché? La risposta è semplice e trova la sua spiegazione nella diversa composizione di tuorlo ed albume, vista poc'anzi. Il tuorlo, contenendo i grassi, avrà un peso specifico minore rispetto all'albume (costituito prevalentemente da acqua) e quindi tenderà a spostarsi verso l'alto rispetto all'albume. Per verificare tale fenomeno (ricordiamoci che siamo Scienziati ed ogni affermazione deve avere la sua dimostrazione) ci basterà aprire un uovo in un bicchiere e noteremo come effettivamente il tuorlo tenderà quasi a galleggiare sull'albume. E quindi come potrò mai ottenere un uovo sodo geometricamente perfetto, si starà chiedendo il perfezionista? Basterà far ruotare continuamente l'uovo all'interno dell'acqua in ebollizione in modo che il tuorlo, soggetto alla forza di gravità ed alla spinta di Archimede, si mantenga sempre al centro e non abbia il tempo di spostarsi verso l'alto. Una volta che l'albume sarà ben coagulato il tuorlo sarà perfettamente al centro.

Pillola n.2

A questo punto molti si staranno chiedendo, che vuol dire coagulato? Immaginiamo l'albume e le sue proteine come dei piccolissimi gomitoli di lana; a mano a mano che aumentiamo la temperatura questi gomitoli inizieranno a srotolarsi (le proteine si denaturano) e, visto il loro numero, i singoli fili tenderanno a sovrapporsi e formare una maglia che intrappolerà le molecole di acqua. L'albume diventerà bianco e "sodo". E quindi? Per ottenere un uovo sodo dalla consistenza perfetta? Beh ovviamente in termini di gusti la perfezione non esiste però sicuramente più faremo bollire l'uovo più evaporerà l'acqua intrappolata nella rete delle proteine denaturate, più duro e gommoso risulterà l'albume. Per un risultato ottimale basterà cuocere le uova ad una temperatura di poco superiore a quella di denaturazione delle proteine dell'albume (circa 70 °C) in modo da lasciare inalterata l'acqua intrappolata ed avere così un albume morbido e gustoso.

GioNas

Le Pillole di Uovo Nasillo - Puntata n.1

Scritto da Giorgio Nasillo
Sabato 15 Agosto 2015 22:00

[In cucina con... l'uovo di Nasillo - Video](#)

[Ricetta dell'uovo di seppia con zucca e patata](#)

[Altre "Pillole di uovo"](#)