

L'UOVO NELLA GASTRONOMIA MODERNA

L'uovo è un alimento in grado di fornire un buon apporto di proteine, vitamine, Sali minerali. Il valore nutritivo di un uovo può essere assimilato a quello di 80 – 100 g. di carne.



Il colore del guscio dell'uovo varia a secondo della razza delle galline che lo hanno deposto, il colore del tuorlo può invece variare in base alla loro alimentazione. In entrambi i casi, il colore non è indice di qualità o di freschezza delle uova.

Dal punto di vista commerciale, le uova sono suddivise in due categorie:

categoria A, destinate al consumo;

categoria B, destinate all'industria della trasformazione.

Invece in base al loro peso, le uova sono suddivise in quattro categorie principali:

XL, uovo grandissimo, oltre g. 73

L, uovo grande, da g.63 a 73g.

M, uova medie, da 53g. a 63 g.

S, uova piccolo, meno di g. 53.



L'uovo fresco può essere conservato per circa 6-7 giorni, in estate i tempi di consumo devono essere più brevi.



In cucina l'uovo è l'ingrediente di base per molte preparazioni di cucina e pasticceria. L'uovo intero è usato come elemento legante, il tuorlo ha una funzione emulsionante (maionese, salse ecc..), l'albume ha la caratteristica di montare e monta meglio con poco sale o zucchero, più difficilmente se freddo o posto in un recipiente unto o non asciutto.

Le uova cotte in acqua con guscio sono:

Uova à la coque

Uova bazzotte

Uova sode

Le uova cotte in acqua senza guscio sono:

Uova affogate o pochès

Uova in forma

A cura dello staff-web del Consorzio ARCO www.consorzioarco.it

Fonte: dalla rete.

Uova in cocotte

Le uova cotte in olio e o burro sono:

Uova al piatto o al tegame

Uova fritte

Uova strapazzate

Frittata

Omelette

Tortino

Concludendo possiamo affermare che le uova con la loro struttura fragile e semplice, rappresentano l'elemento dominante in cucina.....