

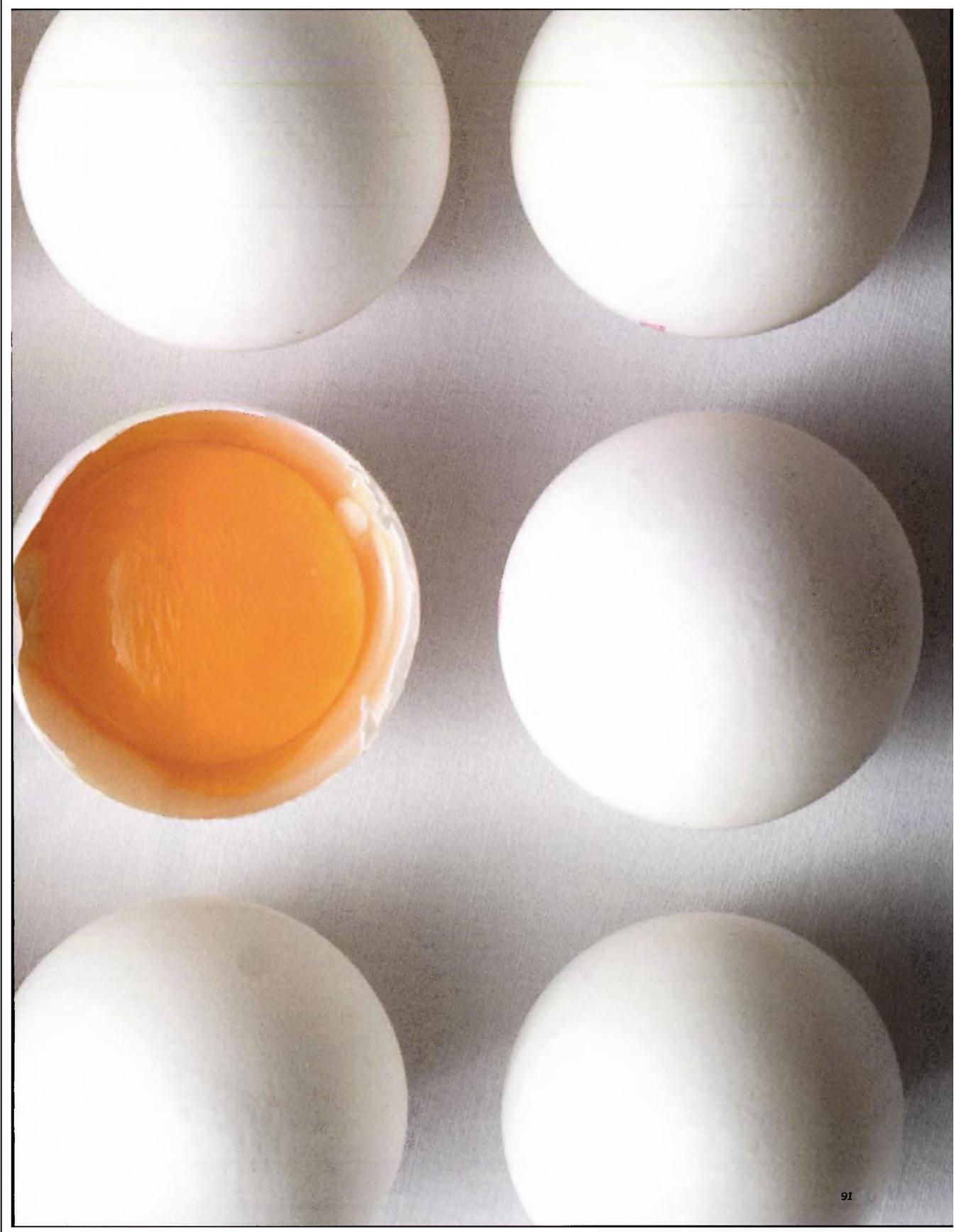
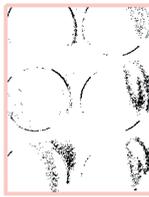


Meglio un uovo oggi...

Il simbolo della Pasqua è un alimento
semplice e completo, nutriente e versatile,
sempre più amato anche dai grandi chef
internazionali

di *Elisabetta Berrè*

L’uovo non è soltanto il simbolo della nascita e della Pasqua ma, soprattutto un importante alimento nutritivo. In Italia se ne consumano 215 annue pro capite e nel 2009 la produzione è cresciuta dell’1%, vale a dire **13 miliardi e 84 milioni di uova**. Rappresentano uno dei prodotti più versatili oggi disponibili in commercio, e sono presenti nelle diete di tutto il mondo, sia nell’alta cucina che nella colazione più frugale. L’uovo, nelle dosi consigliate di 2-3 a settimana, è un alimento indispensabile soprattutto per i bambini e i ragazzi: è raccomandato subito dopo lo svezzamento per integrare e completare l’apporto nutritivo del latte. E questo grazie al suo rilevante contenuto in proteine e al suo **basso apporto di calorie e grassi**, adatto particolarmente a promuovere i processi di crescita. A un costo estremamente contenuto (nei supermercati vengono vendute da 14 a 40 centesimi l’una) è una preziosa fonte di proteine con un valore nutritivo equivalente a 80-100 grammi di carne.





Più libere, più buone

Qual è la differenza tra un uovo proveniente da allevamenti in gabbia, all'aperto e biologico? Le uova non sono tutte uguali. **“L'uovo vien dal becco”**, cioè è buono se la gallina ha mangiato bene. In Italia 40 milioni di galline, l'80% di quelle ovaiole, vivono in gabbie di batteria, recluse in spazi più piccoli di un foglio A4, impilate in file fino a 6 piani con ventilazione e luce forzata per aumentarne la produzione (ogni gallina depone oltre 300 uova in un anno). Studi pubblicati sulla rivista “British Journal of Nutrition” hanno dimostrato che le **uova da allevamento biologico** sono più ricche di omega 3, vitamine A, E, D, B12, betacarotene, acido folico e contengono meno colesterolo di quelle tenute in gabbia. Le uova prodotte dalle

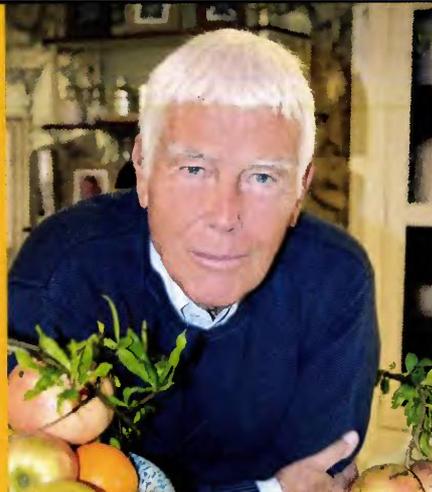
galline libere sono **più nutrienti** proprio perché l'alimentazione dei volatili è stata di tipo naturale e non chimico, in un **habitat meno stressante**. Ma come riconoscere le uova in base al metodo di allevamento? Secondo la legge, ogni confezione deve indicare in modo chiaro le condizioni delle galline. E ogni uovo riporta un codice: il primo numero descrive il sistema di allevamento. Per le galline sfortunate si aspettano tempi migliori. Dal 2012 si applicheranno le norme europee che impongono di **migliorare il loro benessere**: più spazio per muoversi, meno affollamento. A oggi però solo il 10% delle uova arriva da allevamenti a terra, in capannoni o all'aperto, o addirittura con **alimentazione biologica**.



A prova di freschezza

Come riconoscere la freschezza di un uovo? Immergetelo in un bicchiere pieno di acqua e con 25 grammi di sale. A questo punto sono quattro le situazioni che si possono verificare:

1. **Uovo freschissimo** (da bere): si deposita sul fondo.
2. **Uovo fresco** (ha da 1 a 4 giorni): galleggia sul fondo.
3. **Uovo non fresco** (ha circa 20 giorni): galleggia in sommità, ma senza affiorare in superficie.
4. **Uovo vecchio** (non commestibile): galleggia in superficie.



I consigli di Beppe Bigazzi

1. **La qualità degli ingredienti** è la condizione per una buona cucina e le uova non si sottraggono a questa regola. Comprare uova 3 - animali in gabbia nutriti con cibi "stimolanti" per fare un uovo al giorno e medicati con antibiotici per prevenire malattie - non è intelligente. Comprare uova di **gallina allevate all'aperto, libere e felici**, e nutriti con becchimi biologici, **uova 0**, che costano intorno al 10% in più, è giusto anche perché il valore di un alimento dipende da come è ottenuto; il valore funzionale di un uovo 0 è molto superiore al valore nutrizionale di un uovo 3.
2. Le uova hanno un guscio che fa passare aria (eventuale pulcino deve respirare). **Porle in frigorifero è un errore**, anche perché da una indagine risulta che è il luogo meno sterile della casa (se non è pulito come si deve) - stanno bene fuori dal frigo.
3. Le buone uova sono un **alimento completo** e forniscono proteine nobili al più basso prezzo, nei confronti di carne, pesce, formaggi.
4. Non possiamo controllare la qualità delle uova usate per dolci e paste all'uovo. Controlliamo almeno la qualità delle **uova che si usano in casa**, anche se sono meno della metà delle 250 pro capite l'anno che si consumano in Italia.
5. **Il momento migliore** per consumare uova tipo 0 è la **primavera**, perché gli uccelli - polli compresi - si riproducono in questa stagione.
6. Per fare la pasta in casa sono particolarmente adatte le **uova d'oca**, indicate anche per le frittate e per le uova in camicia. Apprendole capirete il perché: il rapporto rosso - albume, pendente dalla parte del rosso. Le uova delle anatre mute, germani, hanno un **sapore muschiato**, assai piacevole. Comunque in linea generale, da quelle di strazzo a quelle di passerotto, sono di sapore e di nutrienti simili.
7. Dal ante la Seconda Guerra Mondiale, mamma conservava le **uova sotto calce**. Cosa che, ho scoperto qualche decennio dopo, fanno **anche in Cina**. Cambia il motivo, per loro l'uovo conservato ha un sapore migliore. Come se l'uovo fosse un barolo!
8. Una curiosità: il **colore del guscio**. Dipende dalla razza delle galline: bianche, beige, nere (che vicino a Roma, a Passoscuro, vende una signora su prenotazione, non sempre affidabile perché le sue galline le fanno in primavera e in autunno). Se poi dalle galline passiamo alle anatre, ai fagiani, alle starnie, ai merli, alle quaglie... non c'è tavolozza di pittore più ricca di colori. Non ho trovato finora quelle a righe, ma non dispero. **La fantasia della natura è infinita**.



Secondo natura

GIOVANNI FERRERO | PIEMONTE

L'**Azienda di Giovanni Ferrero** conta un centinaio di galline. Le uova sono in vendita il sabato mattina anche ad Alba, nel mercatino di piazza San Giovanni.

Uova di galline biologiche alimentate con grano di produzione propria.

Giovanni Ferrero

Via Cavour 61
Magliano Alfieri (Cn)
Tel. 0173 66 321

CLAUDIO OLIVERO | PIEMONTE

L'**Azienda Agricola Biologica Claudio Olivero** alleva all'aperto, nutrendo le sue galline con mais e piselli proteici coltivati appositamente in azienda con metodo biologico.

Le uova di Olivero sono prodotte da animali seguiti fin dalla nascita con una cura totale e hanno elevate qualità nutrizionali.

Claudio Olivero

Via Rigrasso 15
Monasterolo di Savigliano (Cn)
Tel. 0172 37 35 56

CASCINA DI MEZZO | LOMBARDIA

La **Cascina di Mezzo** di Liscate vende uova di galline della razza brianzola, allevate a terra e nutrite con granturco di produzione propria.

Le uova di questa specie di galline sono tra le migliori in assoluto, in quanto la razza brianzola è la più sana: di questi animali sono noti i lusinghieri risultati produttivi e la grande resistenza alle malattie.

Cascina di Mezzo

Via Martin Luther King
Liscate (Mi)
Tel. 02 95 35 03 72
www.cascinadimezzo.it

BARGERO | LOMBARDIA

Nell'**azienda Bargerò** vengono allevate 5000 galline ovaiole secondo i metodi dell'agricoltura biologica.

Qui si vendono le uova biologiche di galline della razza brianzola, allevate a terra e sono nutrite con granturco di produzione propria.

Azienda Bargerò

Via Moneta 54
Carbonate (Co)
Tel. 0331 83 32 13
www.bargerò.it

FATTORIA PARADELLO | LOMBARDIA

La **Fattoria Paradello** è specializzata nel settore dell'allevamento di pollame biologico.

Le uova sono raccolte direttamente dai nidi di deposizione. Le galline vivono libere all'aria aperta e nutrite con granturco di produzione propria.

Fattoria Paradello

Via Paradello 9
Rodengo Saiano (Bs)
Tel. 030 61 02 60
www.paradello.it

MASO MAIRHOF | ALTO ADIGE

In Alto Adige, a Campo Tures, in un'area recintata del **Maso Mairhof**, vivono centinaia di galline che razzolano su un grande prato beccando erba e granaglie della zona.

Le uova biologiche si possono scegliere direttamente dalle covate nei nidi.

Maso Mairhof

Via Wieren 14
Campo Tures (Bz)
Tel. 0474 67 93 44
www.mairhof.net

CORNEO TERESA | LIGURIA

Nell'**Azienda agricola Corneo Teresa** e Luciano Stagnaro vendono galline di razza gigante nero (autoctona, recuperata di recente) e le rispettive uova.

Questa tipologia di galline che fa ottime uova vive nel sottobosco, e si nutre di granaglie, avanzi dell'orto, erbe e insetti.

Corneo di Teresa

Frazione Corneo 76
San Pietro Vara di
Varese Ligure (Sp)
Tel. 320 41 36 320

IL FEUDO | EMILIA ROMAGNA

Il **Feudo** è un buon indirizzo per l'acquisto di uova provenienti dalle razze valdarnese, modenese e romagnola.

Qui le galline, che razzolano in 18 ettari di terreno, producono delle uova apprezzatissime dai gourmet, tra cui le pregiatissime Marans.

Il Feudo

Via Farnè 1827
Zocca (Mo)
Tel. 320 25 30 008
www.agriturismoilfeudo.it

CASOLARI | TOSCANA

Maria Esther Doerig, dell'azienda agricola Casolari di Rignano sull'Arno è tra i produttori del Presidio Slow Food del pollo del Valdarno.

Eccellenti le uova di galline valdarnesi, che sono nutrite anche col mais quarantino, una qualità locale molto rara e pregiata.

Casolari

Via Casolari 76
Rignano sull'Arno (Fi)
Tel. 055 83 05 241
Tel. 333 93 79 441

LE MACCHIE | TOSCANA

Le più care d'Italia si trovano probabilmente a Usigliano di Lari dove Paolo Parisi nel suo agriturismo **Le Macchie** le vende a 1 euro l'una. Ma ne vale veramente la pena!

Qui vengono allevate le galline livornesi con mille cure e nutrite con cereali di qualità e persino con latte di capra. Le uova sono famose per il leggero retrogusto "mandorlato".

Le Macchie

Via delle Macchie 2
Usigliano di Lari (Pi)
Tel. 0587 68 53 27
www.paoloparisiti



La ricetta
Omelette agli asparagi e gamberetti

INGREDIENTI
(per 2 persone)

3 uova
30 g di burro
una decina di punte di asparagi già lessate
300 g di gamberetti
1/2 bicchiere di vino bianco
3 cucchiaini di latte prezzemolo
1 scalogno
sale e pepe
olio extravergine di oliva

PREPARAZIONE

1 Per il ripieno: sguosciate i gamberetti, incideteli sul dorso ed eliminate il filamento scuro dell'intestino. Affettate sottilmente lo scalogno e fatelo appassire in una casseruola con 2-3 cucchiaini di olio. Unite le punte di asparagi e lasciatele insaporire per 10 minuti. Aggiungete i gamberetti, sfumate con il vino bianco e fate cuocere per 2-3 minuti ancora.

2 Preparate l'omelette: rompete le uova in una terrina, conditele con sale e una macinata abbondante di pepe, unite il latte e il prezzemolo tritato e sbattetelo con una forchetta. Fate fondere il burro in una larga padella dai bordi alti e con fondo antiaderente. Quando è ben caldo versateci il composto di uova.

3 Fate ondeggiare la padella a destra e a sinistra e contemporaneamente continuate a mescolare. Fate cuocere finché si sarà formata una leggera crosticina bionda sul fondo; al centro, invece, l'omelette dovrà essere ancora baveuse (con una percentuale di uovo non ancora rappreso). A questo punto, farcite al centro con il ripieno di asparagi e gamberetti. Infine ripiegate l'omelette e continuate la cottura per un paio di minuti.

F... come frittata!



Alle **frittate** e alle **omelette** è dedicato questo volume della collana **I colori della cucina** di Sitcom Editore, a cura di Alice Cucina: **100 pagine illustrate** con tante ricette che vedono come protagonista l'uovo, il ritorno del giallo nella tavolozza dei colori della cucina. Tanti gli ingredienti: salumi, formaggi, crostacei... non c'è limite! **Ogni ricetta è illustrata su doppia pagina**, con foto, ingredienti, modalità di esecuzione, tempi di realizzazione, cottura, variazioni e consigli utili. In chiusura, si trova l'indice alfabetico, per una pratica consultazione. **Il volume è in libreria a 9,90 euro.**





Il ristorante **La Terrazza dell'Eden** a Roma. Sotto e nella foto nella pagina a fianco, l'interno dell'**Osteria Francescana** a Modena. Nella pagina a fianco, in alto una ricetta del **San Domenico** a Imola: l'uovo rifritto con schiacciata di patata al mosto d'olio d'oliva e crema acida





Carta d'identità

A partire dal 1° gennaio 2004 la **normativa comunitaria** ha previsto che sugli imballaggi e sul guscio delle uova di categoria "A" debba apparire, oltre alla data di scadenza, un **codice a 11 caratteri**, tra numeri e lettere, che fornisca una serie di informazioni ai consumatori: dal tipo di allevamento al luogo di produzione. Una vera e propria carta di identità. L'informazione più importante è quella sul metodo di allevamento, vale a dire sulle **condizioni delle galline** che depongono l'uovo. Altre informazioni sono presenti sulla scatola: il nome dell'azienda, la scadenza, la conservazione e la categoria di qualità, definita in base alle caratteri-

stiche del guscio, del tuorlo, dell'albume e della freschezza. Tutte le uova in vendita per il consumo alimentare diretto appartengono alla **categoria "A"** e "A Extra". Le prime sono le uova fresche, non trattate e non refrigerate, con camera d'aria non superiore a 6 mm; il termine minimo di conservazione riportato è di 28 giorni dalla deposizione; le seconde sono le uova freschissime, non trattate e non refrigerate, con camera d'aria non superiore a 4 mm, commercializzabili fino al nono giorno dalla deposizione (o al settimo dall'imballaggio). Dopo tale periodo perdono la qualificazione di "extra" e possono essere commercializzate solo come "A"

3 indica allevamento in gabbia

2 indica allevamento a terra in recinti

1 indica allevamento all'aperto

0 indica allevamento biologico

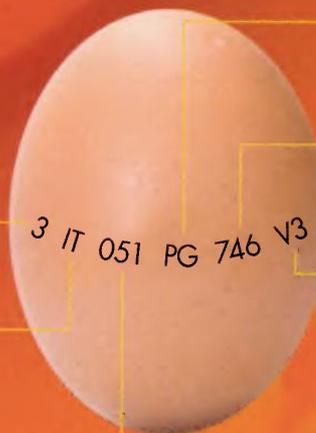
IT significa Italia, cioè lo Stato dove l'uovo è prodotto

0 5 1 è il codice Istat del comune

PG indica la provincia

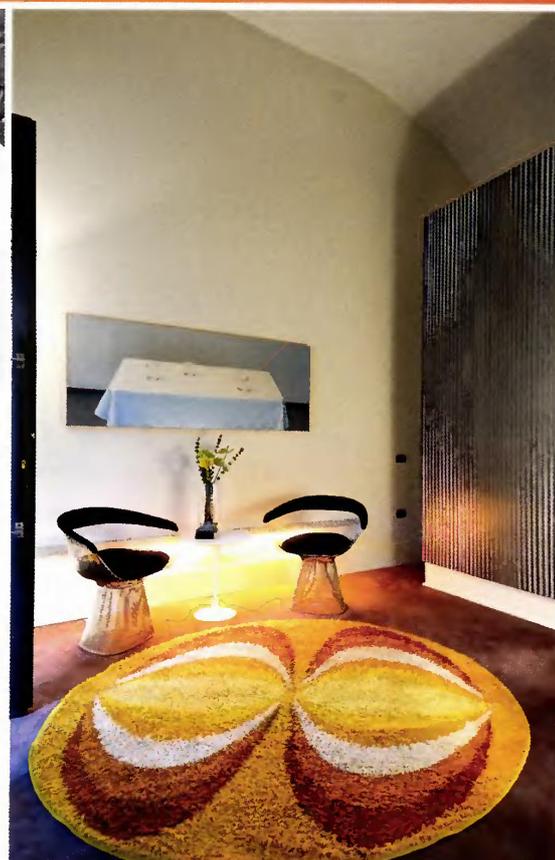
7 4 6 identifica il luogo dell'allevamento in cui la gallina ha deposto l'uovo

V3 identifica il gruppo di galline che ha deposto l'uovo



Uguali ma diverse

In Italia esistono circa **22 razze locali di galline**. Le migliori per capacità produttiva e resistenza alle malattie sono: la Livorno, la Valdarno, la Polverara, la Padovana e la Razza Siciliana. La prima è tra le più eccellenti produttrici di uova a guscio bianco. La Livorno bianca può raggiungere deposizioni medie annuali assai elevate (280 uova), con punte di 300-320. Fra le uova di gallina esiste una **grande variabilità di forme e dimensioni**; il **colore del guscio** è un fattore che dipende dalla razza, ma che non ha alcuna influenza sulle caratteristiche organolettiche del contenuto. Ciononostante, in diversi Paesi e culture esistono particolari preferenze cromatiche: mentre da noi si consumano molto le uova di colore scuro, nel nord Europa sono particolarmente apprezzate le varietà chiare o addirittura bianche.





L'uovo è servito



1. DA VITTORIO | BERGAMO

Tre stelle Michelin, ristorante di un Grand Chef Relais & Châteaux e hotel in campagna. La location è fantastica, la struttura è veramente notevole.

Lo chef Enrico Cerea popone tra gli antipasti "Uovo all'uovo" in onore di Michel Roux: in un piatto unico sono presentati quattro tipi di uova, di gallina, quaglia, salmone e caviale. Tutte naturalmente di eccellente qualità.

Da Vittorio

Via Cantalupa 17
Brusaporto (Bg)
Tel. 035 68 10 24
www.davittorio.com



2. SEMPIONE 42 | MILANO

È un ristorante delizioso con pochi coperti dislocati su due livelli, sobrio e mise en place di gran gusto.

Famosa la prelibata ricetta di Andrea Alfieri "battuta di manzo con uovo e Parmigiano Riserva". Tra gli antipasti, gli asparagi con l'imballabile uovo di Paris e Parmigiano Riserva.

Corso Sempione 42

Corso Sempione 42, Milano
Tel. 02 31 78 49
www.sempione42.com



3. CRACCO | MILANO

Due stelle Michelin, è aperto dal 2001 in un edificio elegante nel centro della città. Interni raffinati realizzati dagli architetti Beretta. La cucina innovativa di Carlo Cracco è per 60 ospiti.

Quattro ricette da provare: tuorlo d'uovo con fonduta di parmigiano, garganelli d'uovo marinato all'amatriciana, spaghetti all'uovo, aglio, olio e peperoncino, sfoglie di tuorlo d'uovo con branzino.

Cracco

Via Victor Hugo 4, Milano
Tel. 02 87 67 74
www.ristorantecracco.it



4. LA TERRAZZA DELL'EDEN | ROMA

Ospitato al sesto piano dell'Hotel Eden. L'ambiente da poco ristrutturato è arioso ed elegantissimo. Il servizio è impeccabile, attento e professionale.

Fabio Cervo, nuovo executive chef, ex braccio destro di Michel Roux, propone ai suoi ospiti l'antipasto "Uova nostrane Haudan" in camicia al vino rosso con funghi misti, salsa berneese e tartufo bianco.

Hotel Eden

Via Ludovisi 49, Roma
Tel. 06 47 81 27 52
www.edenroma.com



5. SAN DOMENICO | IMOLA

Due stelle Michelin per un ristorante emiliano di alto livello, fondato a Imola nel 1970 da Gianluigi Morini che ha introdotto per la prima volta nella ristorazione italiana l'idea di "cucina di casa".

Famoso primo piatto "Uovo in raviolo San Domenico con burro di malga nocciola, parmigiano dolce e tartufo di stagione". Tra gli antipasti "Uovo rifritto con schiacciata di patata al mosto d'olio e crema acida."

San Domenico

Via Gaspare Sacchi 1
Imola (Bo)
Tel. 0542 29 000
www.sandomenico.it



6. OSTERIA FRANCESCANA | MODENA

Due stelle Michelin, è considerata tra i migliori tre ristoranti in Italia e quasi tra i primi dieci del mondo. Nel centro della città, in una vecchia casa ristrutturata dall'arredo minimalista ed elegante.

Il piatto "Uovo, Parmigiano Reggiano 60 mesi e tartufo bianco". Le uova sono di razza modenese e provengono da allevamento biologico.

Osteria Francescana

Via Stella 22, Modena
Tel. 059 21 01 18
www.osteriafrancescana.it



7. SIBILLA | TIVOLI

Nasce nel 1730, nella roccaforte medievale della Cittadella, cuore della città di Tivoli. La struttura ha una posizione unica al mondo: è immersa nel parco di Villa Gregoriana, fra le vestigia del Tempio di Vesta.

Lo chef Adriano Baldassarre popone ai suoi ospiti il "Pan cotto con uovo in camicia e prosciutto di Bassiano Romano". Le uova sono biologiche di San Vito Romano.

Sibilla

Via della Sibilla 50
Tivoli (Rm)
Tel. 0774 33 52 81
www.ristorantesibilla.com



8. LA FERMATA RESORT | ALESSANDRIA

Premiato per tre anni di seguito con una stella Michelin, è ospitato all'interno dell'hotel, dimora di campagna del XVIII secolo e interamente rinnovata.

Il noto chef Andrea Ribaldone ha realizzato la ricetta del piatto "Uovo d'anatra fritto in pasta kataifi, cardi e topinambour in bagna cauda". Le uova provengono da aziende agricole selezionate nei Colli Tortonesi.

La Fermata Resort

Strada Bolla 2
Spinetta Marengo (Al)
Tel. 0131 61 75 08
www.lafermata-al.it



9. LA STÙA DE MICHIL | BOLZANO

Il ristorante gioiello di Michil Costa, una stella Michelin, è ricavato in due antiche stube all'interno del favoloso hotel La Perla di Corvara.

Lo chef Arturo Spicocchi ha realizzato un piatto strepitoso a base d'uovo chiamato "La gallina ha fatto..." "Si tratta di un uovo cotto a bassa temperatura servito con porcini, tartufo e fonduta di formaggio d'alpeggio colata al momento.

Hotel La Perla

Col Alt 105, Corvara (Bs)
Tel. 0471 83 10 00
www.hotel-laperla.it



10. L'ALBERETA | BRINDISI

Ristorante ospitato all'interno dell'Albereta Relais & Châteaux, prestigiosa e meravigliosa struttura di proprietà della famiglia Moretti e situata in cima a una collina nel cuore della Franciacorta.

Qui lo chef Gualtiero Marchesi, gestore del ristorante, propone un grande classico: "l'uovo all'uovo."

L'Albereta

Via Vittorio Emanuele 23
Erbusco (Br)
Tel. 030 77 60 550
www.albereta.it



Qui sotto, l'interno del ristorante emiliano il **San Domenico**. A fianco, l'**Osteria Francescana** e in alto un piatto dello stesso ristorante modenese: uova, asparagi e prosciutto di Modena





Le Marans, galline dalle uova d'oro

Rustica e robusta è una gallina con piumaggio duro e ben aderente al corpo, di razza francese, tranquilla, buona ovaioia, buona covatrice e dall'ottima carne, il cui nome deriva dal villaggio di Marans.

La sua caratteristica peculiare sta nel **colore delle uova**. La Marans infatti è, insieme alla Peninsolense (razza spagnola), la gallina che produce uova dal guscio più scuro. Questa particolarità è dovuta a un insieme di geni molto complessi e ancora oggi sconosciuti. Le uova sono di dimensioni grandi, proficue e ottime da gustare alla coque, come consiglia **James Bond**. Ecco come Ian Fleming descrive la colazione dell'agente segreto in A 007 dalla Russia con amore: "Il pasto preferito da 007, quando si trova nel suo appartamento londinese situato nel piazzale alberato oltre la King's Road, è la prima colazione: caffè fortissimo della qualità venduta da De Bry nella New Oxford Street, senza latte né zucchero, preparato con una Chemex americana, un uovo sodo maciugato di gallinelle francesi Marans - quelle di certi amici di May, la governante scozzese di Bond - bollito per non più di 3 minuti e 20 secondi e accompagnato dalla conlettura Little Scarlet spalmata su due grandi fette di pane integrale tostato".



Non solo galline

Le uova commestibili non sono solo quelle di gallina, ma anche quelle di quaglia, di pernice, di tacchina, di anatra e di faraona. Sebbene abbiano un consumo poco frequente in Italia, sono molto apprezzate dai gourmet e nella cucina internazionale. Il più richiesto è il piccolo e delicato **uovo di quaglia**, che si trova comunemente in molti buoni supermercati e nelle gastronomie: ha un sapore raffinato, viene consumato principalmente sodo o per gustosi ed eleganti antipasti, si sposa bene con il tartufo ed è perfetto nei brodi di zuppe ricercate. L'**uovo di pernice**, anch'esso di piccole dimensioni e dai particolari colori esterni, è una raffinatezza ancora più rara. In Spagna viene servito caramellato, su apposito cucchiaino d'argento come antipasto. Le **uova di tacchina o di oca** sono ottime sia per particolari frittate che per impasti dolci. E ancora, l'**uovo di anatra** è molto gustoso perché contiene grassi e sostanze azotate ed è particolarmente utilizzato nella cucina cinese. Le **uova di faraona**, più piccole di quelle di gallina, ma di sapore eccellente, si prestano sia per il consumo fresco che per la preparazione di paste alimentari. Le uova più grandi in assoluto, invece, sono quelle di **struzzo**: hanno un peso che può variare dagli 800 ai 1500 g (equivalenti a 23-25 uova di gallina). Hanno forma ovale, colore bianco e granuloso e un gusto simile a quelle di gallina. È abbastanza difficile trovarle in commercio, perché per gli allevatori è molto più conveniente aspettare la nascita e la crescita dello struzzo per poi venderne la carne.