

COME POSSIAMO RICONOSCERE UN UOVO DI ALTA QUALITÀ?

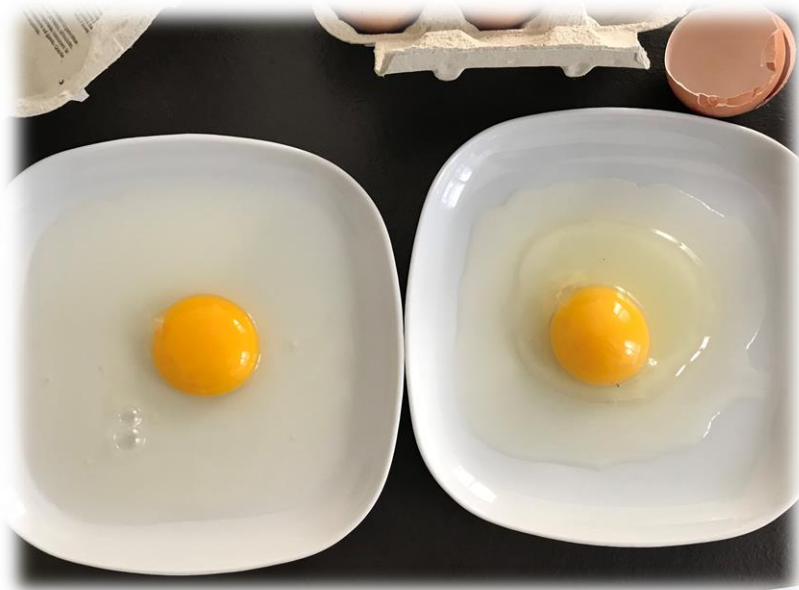
Le uova sono alimenti ricchi di proteine, lipidi, sali minerali e vitamine e sono pressoché prive di carboidrati. Scopriamo meglio come distinguere un uovo di “Alta Qualità” e riconoscerne la freschezza.

1. Che cosa sono le uova

- Con la parola “*uova*”, non seguita da nessun’altra specificazione, ci si riferisce a quelle di gallina (altrimenti deve essere specificato il nome del volatile da cui provengono). L’uovo è formato da tre strutture: una esterna, il *guscio*, una media, il *bianco d’uovo o albume*, una interna, il *rosso o tuorlo d’uovo*.
- Il guscio è formato per circa il 95% da *carbonato di calcio* (necessario al pulcino per la calcificazione delle ossa). Il guscio è poroso e il colore varia in dipendenza dei pigmenti di origine ematica, propri della razza della gallina di provenienza. Quando l’uovo è perfettamente fresco, presenta un caratteristico aspetto opaco e untuoso dovuto ad un sottilissimo strato di mucina che si deposita sulla sua superficie poco prima che venga deposto.
- L’albume a sua volta è suddiviso in due parti, una solida maggiormente ricca in proteine e l’altra più liquida che corrisponde alla parte meno proteica. Tutte le uova hanno questa struttura, ma nel caso di uova di identica freschezza, tanto più la parte solida dell’albume sarà riconoscibile rispetto a quella liquida, maggiore sarà il suo contenuto proteico e la qualità dell’uovo. L’albume sospende nel suo interno il tuorlo.
- Il tuorlo è la parte che contiene il maggior numero di lipidi dell’uovo, il suo colore più o meno giallo dipende dall’alimentazione e dalla vitalità delle galline ovaiole (sono soprattutto i *carotenoidi* a conferire un colore più scuro) ma anche dalla genetica degli animali, poiché alcune galline non sono in grado di assorbire troppo i carotenoidi presenti nell’alimentazione e quindi depongono di per sé uova dal tuorlo più chiaro. Pertanto il colore del tuorlo non deve essere necessariamente messo in relazione con la qualità dell’uovo.

2. Come riconoscere un uovo di Alta Qualità

- Questo semplice test che possiamo fare comodamente da casa, ci permette di conoscere qualcosa di più sulle uova che consumiamo quotidianamente nelle nostre tavole.
- Provate ad aprire un uovo che avete in casa e prima di cucinarlo come fate abitualmente, ponetelo crudo in una bacinella.
- Guardate la foto campione qui sotto, se assomiglia all'uovo di destra, avete tra le mani un uovo fresco e di Alta Qualità, di galline sane che razzolano al pascolo. Se invece assomiglia di più al campione di sinistra, l'uovo avrà un minore quantitativo proteico.
- La dicitura Bio e anche la dicitura "allevamento all'aperto" purtroppo non sempre è indice di Alta Qualità. Il Biologico di per se garantisce che l'animale abbia a disposizione, in rotazione con gli altri animali, 4 metri quadrati di spazio all'aperto.
- Le galline della Principe di Fino hanno all'incirca 15 metri di prato ad animale, tutti i giorni e per tutto il giorno.



- In questa foto, ad esempio entrambi i campioni provengono da allevamento *Bio* e sono entrambi etichettati come allevamento all'aperto. Ma quelle di **destra** sono le nostre *Uova Bio Principe di Fino, di Alta Qualità*, mentre quelle a **sinistra** sono *Uova Bio Tradizionali*, si può vedere bene la differenza nell'albume.

- L'albume solido che è quello ricco di proteine, nell'uovo di *Alta Qualità* resta molto compatto, data la maggiore ricchezza in proteine e resta ben separato dall'albume liquido, cosa che invece nell'Uovo Tradizionale non avviene in modo così marcato, anzi nel secondo caso i due tipi di albume tendono ad unirsi e il tutto si liquefa molto.
- Infatti negli allevamenti Bio all'aperto tradizionali, le galline hanno comunque troppo poco spazio a disposizione per razzolare. La normativa Bio garantisce che ogni gallina abbia a disposizione in rotazione (quindi non sempre) solamente 4 metri quadrati di superficie all'aperto ad animale.
- Con il risultato che gli animali si muovono troppo poco e sono molto sedentari.
- Le nostre galline durante il giorno avendo sempre a disposizione tanto spazio all'aperto, l'incirca 15 metri quadrati per ciascun animale sono libere di muoversi e di mangiare erba e vermetti che trovano nel terreno, offrendo così il meglio che madre natura sa dare.



Ecco il nostro pollaio di galline Isa Brown, Uova di Alta Qualità di galline sane e felici.....

- Conoscere e riconoscere le differenze qualitative tra i prodotti, oltre alle diciture in etichetta (nel caso dell'esempio le diciture sulle uova erano identiche) è un passo molto importante per una scelta consapevole del consumatore finale.

3. Come riconoscere le uova fresche

- Riguardo alla freschezza, occorre sapere che più la camera d'aria all'interno dell'uovo è grande meno questo sarà fresco: lo si può vedere con l'esame alla luce, osservando l'uovo in trasparenza una volta messo davanti a una sorgente luminosa.
- In alternativa si può immergere un uovo crudo (senza romperlo!) in una bacinella piena d'acqua, quando è fresco andrà molto bene giù sott'acqua, altrimenti tanto più vicino resterà alla superficie quanto meno sarà fresco.
- Con il passare dei giorni dalla deposizione, inoltre, la doppia membrana interna aderirà sempre meno alla parte interna del guscio, e anche l'albume si fluidificherà sempre di più. Questo è ben riconoscibile quando lo si cucina sodo, se una volta cotto si sbuccerà troppo facilmente significa che l'uovo non è molto fresco, quanto più invece l'uovo sarà fresco tanto maggiore fatica si farà a sbucciarlo, anzi delle parti dell'uovo sodo resteranno sempre incollate al guscio.