Uova, di gallina ma non solo. Ecco come sceglierle

1-8ed3d5a0

Le uova fresche non possono mai mancare nella cucina professionale. Ecco perché è importante conoscerle e saperle scegliere.

1Gallina

Hanno un peso standard attorno ai 60 g, ma possono arrivare fino a 80, a seconda delle categorie di appartenenza (S, M, L, XL). Adatte a qualsiasi uso di cucina. Quelle a guscio bianco, in Italia meno diffuse, all'estero sono usate quasi esclusivamente per le preparazioni del mattino (sode, strapazzate, fritte) perché se ne riconosce più facilmente la freschezza: se sono vecchie si formano macchie grigiastre.

Quaglia2

Minuscolo e ricoperto da macchie marroncine, l'uovo di quaglia si serve generalmente all'occhio di bue, sodo o poché, per valorizzarne le piccole dimensioni. Perfetto per appetizers e tapas.

3Pernice

Anch'esso di modeste dimensioni, si riconosce per il guscio grigio puntinato. Prodotto raffinato e di alta gastronomia, ne servono un paio per porzione. Solitamente si preparano sode o poché.

Faraona4

Un uovo poco più grande di quello della pernice e simile per dimensioni a quello delle galline nane, ma con tuorlo più piccolo e con guscio molto resistente. Bene poché o fritto, non è invece indicato per preparare pasta all'uovo.

5Oca

Più grandi di quelle di gallina, le uova di oca (e quelle di anatra) sono particolarmente ricche di lecitina. Una caratteristica che, se usate per preparare pasta fresca, ne migliora la struttura. Perfette anche per preparare maionese.

Struzzo[6]

Il più grande in assoluto, pesa circa 1500 g di cui 200 di guscio. Può bastare per 8/10 persone; in genere si utilizza per preparare omelette, frittate e uova strapazzate.

Uova e derivati, alleati dello chef