Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Lo speciale del CTCU: uova sode colorate per Pasqua

Lun 14/04/2025 - 10:59

I consigli del CTCU: cucinare “l’uovo sodo perfetto”, creare dei coloranti naturali, le uova precolorate in commercio e le ricette per utilizzare le uova sode avanzate da Pasqua

Pasqua senza uova sode colorate non sembra quasi immaginabile. Il Centro Tutela Consumatori Utenti ha pertanto voluto dedicare a questo indiscutibile simbolo di Pasqua uno speciale contenente tutte le informazioni più utili: quanto tempo devono cuocere le uova per ottenere delle “uova sode perfette”, come creare dei coloranti naturali, come sono le uova precolorate in commercio e come si possono utilizzare in modo delizioso le uova sode di Pasqua avanzate.

Come cuocere un uovo sodo “perfetto”
Tuorlo liquido, morbido o piuttosto sodo? Nell’uovo alla coque, ad esempio l’albume si è già solidificato, mentre il tuorlo è ancora liquido. In uno sodo, l’intero uovo risulta invece solido e compatto al taglio. Per ottenere delle uova sode “perfette” bisogna innanzitutto prendere in considerazione diversi fattori: il tempo di cottura, le dimensioni, la temperatura iniziale dell’uovo e, naturalmente, anche i gusti personali.

In commercio si possono trovare uova di diverse misure S, M, L e XL, e in base alla grandezza dell’uovo varia anche il tempo di cottura. Un uovo di taglia M – che pesa tra i 53 e i 63 grammi – avrà il tuorlo ancora liquido dopo 4 minuti e mezzo di cottura, morbido dopo 7 minuti e sodo dopo 10 minuti. Per un uovo di taglia S, i tempi di cottura indicati si riducono invece di 30 secondi, mentre per uno di taglia L aumentano di altrettanti secondi.

Il secondo fattore è la temperatura delle uova: se prese direttamente dal frigorifero richiedono fino a 60 secondi di cottura in più rispetto a quelle a temperatura ambiente. Anche l'altitudine influisce sui tempi di cottura: sul livello del mare, l'acqua bolle a 100°C. Più in alto, ad esempio in montagna, il punto di ebollizione scende, per cui il tempo di cottura aumenta notevolmente.

Le uova sode vanno cotte in acqua bollente, e per ottenere la cottura desiderata può essere utile l'utilizzo di un timer da cucina o di altro tipo. Per far si, inoltre, che l'uovo risulti alla coque: al termine del tempo di cottura indicato, l'uovo deve essere raffreddato in acqua fredda per interromperne la cottura.

Non è sempre possibile evitare che le uova si rompano durante la cottura, nemmeno bucandole con un punteruolo. Tuttavia, le uova a temperatura ambiente hanno meno probabilità di rompersi rispetto a quelle prese dal frigorifero.

Come colorare le uova sode per Pasqua utilizzando dei coloranti naturali?

Con i seguenti ingredienti si possono ottenere diversi colori:

- **giallo:** bucce di cipolla (appena scottate in acqua bollente), cumino, zafferano, fiori di camomilla
- **marrone:** bucce di cipolla gialla e rossa (cotte in acqua bollente), tè nero, caffè
- **rosso:** succo di rape rosse, bucce di cipolla imbevute nell'aceto
- **blu/viola:** cavolo rosso
- **verde:** spinaci, ortiche, foglie d'edera

Come fare?
Preparare un decotto immergendo le verdure in acqua fredda. Per ogni litro d'acqua: 2-3 manciate di bucce di cipolla oppure 250 g di ortiche, spinaci o rape rosse tritate, oppure 500 g di cavolo rosso tritato. Tempo di cottura: ca. 1/2 - 3/4 ora.

A cottura terminata, filtrare il decotto e aggiungervi 2 cucchiai da tavola di aceto per ottenere colori più brillanti. Rassodare quindi le uova nel decotto colorato.

Consigli pratici:

- Le uova dal guscio scuro assorbono meglio le varie tonalità marroni.
- Tutti gli altri colori rendono meglio sulle uova dal guscio bianco.
- Per aumentare la brillantezza dei colori, dopo la cottura strofinare le uova con una cotica di speck o pancetta o con dell'olio.

- Per ottenere l'effetto marmorizzato, cuocere le uova nel decotto non filtrato, immergendole sotto le verdure usate per la colorazione.
- Per arricchire le decorazioni, avvolgere le uova con foglie, fiori, erbe o altro, chiuderle in un telo o una calza di nylon, quindi immergerle nel decotto colorato o in acqua pulita.
- Se disegnate dei motivi sulle uova crude servendovi di un pennello immerso in succo di limone o concentrato di limone, la parte di guscio disegnata non assorbirà il colore durante la cottura.
- Fate attenzione alla provenienza delle uova.

Uova precolorate in commercio
Da qualche tempo a questa parte, nel periodo di Pasqua, troviamo negli scaffali anche uova già colorate. A differenza delle uova fresche queste non sempre riportano il tipo di allevamento e la provenienza. Sulle uova fresche, infatti, va indicato da dove provengono e il tipo di l'allevamento delle galline (biologico, ruspante, a terra, in gabbia). Dato che le uova precolorate rientrano fra i prodotti "lavorati", le stesse sono esonerate dall'obbligo di etichettatura. Purtroppo ad oggi le richieste di estendere tale obbligo anche a tutti i prodotti lavorati (pasta, prodotti da forno, salse ...) ad oggi non hanno avuto seguito. Alcuni produttori però danno il buon esempio, dichiarando volontariamente la provenienza ed il tipo di allevamento, cosicché con un po' di attenzione è possibile evitare le uova da allevamento in gabbia.

Come utilizzare in modo delizioso le uova di Pasqua avanzate?
"Le uova sode avanzate da Pasqua possono essere utilizzate per preparare una insalatona, una crema all'uovo oppure una salsa bolzanina", consiglia Silke Raffeiner, l'esperta di nutrizione del CTCU.

Per utilizzare in modo gustoso le uova sode avanzate dopo Pasqua, i consumatori possono consultare la **Guida "Cucinare con gli avanzi – Il recupero creativo delle eccedenze e degli avanzi alimentari" del CTCU**, nella quale viene ad esempio proposta la **ricetta "Insalata di uova Primavera" (disponibile qui per il download)**.

Nella stessa si possono trovare anche ulteriori consigli e suggerimenti di ricette (anche per le eccedenze di albume o tuorlo).
La guida è disponibile gratuitamente presso la sede centrale a Bolzano e le filiali periferiche del CTCU e presso lo Sportello mobile dei consumatori.