

Crude o bollite, le uova è meglio mangiarle subito

/ 15.08.2022
di Laura Botticelli

Gentile Laura, mi saprebbe per favore dire se si possono mangiare le uova scadute? E se le compro dai contadini, e non hanno la data di scadenza come si fa a sapere se sono ancora buone o no? E se le ho bollite per evitare che scadano per quanto tempo le posso conservare? / **Michele**

Caro Michele, la ringrazio per le domande, le uova sono molto presenti sulle nostre tavole e quindi spero di poter essere d'aiuto a lei e ad altri lettori. La durata delle uova dipende da diversi fattori, tra cui le loro condizioni di conservazione e manipolazione. Mi sono documentata in merito e ho letto che per quel che concerne la manipolazione in un negozio svizzero le uova giungono massimo sette giorni dopo la deposizione, vengono poi controllate, selezionate e imballate.

La loro conservazione avviene fuori dai frigoriferi perché le uova posseggono una autoprotezione naturale, per cui garantendo una temperatura fissa di 20°C non si degradano - non so se l'abbia notato, ma spesso le uova sono collocate vicino ai banchi frigorifero in modo strategico. L'attenzione spetta quindi a noi consumatori dopo averle comperate per portarcele a casa: innanzitutto, non serve dirlo, dobbiamo cercare di non romperle, ma anche sarebbe bene non lavarle prima della conservazione perché potremmo togliere la cuticola di protezione naturale e favorirne la contaminazione. Se sono visibilmente sporche, penso alle uova super fresche appena prese dal contadino, meglio farlo solo prima dell'utilizzo. Da ultimo, ma non per questo meno importante, visto che a casa non è possibile garantire una temperatura fissa di 20°C, è meglio conservarle in frigorifero. Gli sbalzi di temperatura possono risultare pericolosi.

Per quel che concerne la data di scadenza, nell'Unione Europea le uova sono contrassegnate con una data che è fissata dalla legge a non più di 28 giorni dopo la deposizione dell'uovo. L'ideale è mangiarle prima che questa data sia passata, ma spesso sono ancora sicure da mangiare dopo, anche se la loro qualità potrebbe essere diminuita. Ad esempio, si potrebbero notare cambiamenti di colore, sapore o consistenza. C'è anche da considerare che prolungare il tempo di conservazione può aumentare il rischio di infezioni per uova crude e leggermente cotte. Più tempo passa dalla data di scadenza, più aumenta il rischio. Di conseguenza, se si sceglie di usare le uova dopo che la data di scadenza sia passata, ci si deve assicurare che abbiano un aspetto e un odore normali (inodore) ed è meglio utilizzarle sode o in altri piatti in cui saranno ben cotte. È bene anche gettare via tutte le uova che hanno un odore marcio o cattivo dopo aver rotto il guscio.

Per quel che concerne invece l'uovo senza una data di scadenza esiste il test «galleggiante» che può dare un suggerimento sulla freschezza dell'uovo ma, ed è giusto specificarlo, questo non è un modo affidabile per garantire la qualità o la sicurezza di un uovo. Per eseguire il test del galleggiante si deve posizionare l'uovo in acqua fredda. Con l'avanzare del tempo, più gas si accumula all'interno delle uova e più la loro densità diminuisce. Quindi, se l'uovo galleggia o se la punta smussata salta

fuori dall'acqua, questa è un'indicazione che l'uovo in questione è più vecchio di quelli che affondano nell'acqua. Indipendentemente dal fatto che un uovo galleggi o affondi, non vanno consumate, ovviamente, uova che odorano di marcio. Portare l'uovo ad ebollizione con l'idea di conservarlo più a lungo possibile sodo è un falso mito, durante l'ebollizione, lo strato protettivo naturale del guscio d'uovo viene rimosso, aprendo i pori. Ciò consente ai possibili batteri nocivi esterni di entrare e contaminare l'uovo. Pertanto, è consigliato mangiare le uova sode il prima possibile. Se non si ha intenzione di mangiarle subito, si devono raffreddare rapidamente e conservare in frigo, e vanno mangiate entro due giorni.

In generale io consiglio caldamente di consumare le uova sempre il prima possibile poiché il rischio di una contaminazione è comunque elevato e le conseguenze non sono per nulla gradevoli.