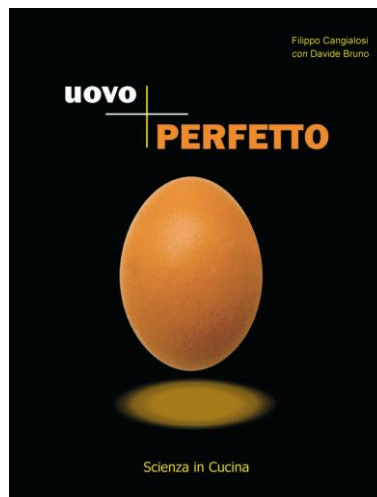


Domande Frequenti su libro



SCIENZA IN CUCINA

PERCHÉ UN INTERO LIBRO SULL'UOVO?

Ho deciso di scrivere un libro interamente dedicato alla scienza della cottura dell'uovo essenzialmente per 3 motivi. Il primo è che l'uovo è **l'alimento** per eccellenza perché esiste proprio per nutrire l'embrione fin dai primi momenti dell'origine della vita. Per la sua funzione vitale ha un forte **potere simbolico**, non per nulla in molte civiltà antiche come in quella Greca, Giapponese, Indiana, ecc., la **cosmogonia** cioè il mito della nascita dell'universo è proprio legato all'uovo.

Il secondo è che l'uovo in cucina è un **alimento** che può essere cucinato in vari modi: fritto, alla coque, sodo; ma con tecniche più avanzate può essere marinato o cagliato.

Ma è anche **ingrediente** di piatti complessi dove svolge delle **funzioni tecniche**: **agente schiumogeno** quando è montato a neve, **emulsionante** nella maionese, **addensante** per le salse, **strutturante** nella preparazione delle paste dolci, addirittura un **filtro molecolare** per chiarificare il brodo, **lievitante** nelle torte. Per **sfruttare al meglio le sue proprietà** nutritive e le sue funzioni tecniche bisogna cucinarlo correttamente tenendo conto della sua chimica.

E poi per **rendere giustizia a tutti i mariti** che almeno una volta nella vita sono stati accusati dalla moglie di **non saper bollire neppure un uovo**. Cucinare un uovo è sempre stato considerato molto semplice e sbrigativo, eppure lo è meno di quanto sembra a prima vista. A seconda della temperatura a cui l'uovo viene cotto otteniamo una consistenza diversa e particolare dell'albume e del tuorlo. Quindi non esiste solo l'uovo alla coque o sodo, ma esiste l'uovo cotto a 62, 65, 70, 75°C e così via. L'**uovo alla coque perfetto** è quello cotto a 65°C, mentre l'**uovo sodo perfetto** è quello cotto a 80°C.

QUAL È L'ARGOMENTO DEL LIBRO?

Il libro tratta il tema della scienza nella preparazione gastronomica dell'uovo come alimento o come ingrediente. Dopo aver analizzato l'anatomia dell'uovo per capirne le caratteristiche chimiche e fisiche dei suoi componenti, il libro propone il metodo scientifico delle "*matrici di invenzione*" per analizzare le ricette tradizionali dell'uovo e quelle innovative e futuribili.

L'uovo è anche uno spunto per delle divagazioni nella storia, nella letteratura, nell'arte e nella cultura popolare. Come dimenticare d'altra parte il famoso *uovo di Colombo*!

A CHI È DIRETTO IL LIBRO?

Il libro è diretto a tutti coloro che almeno una volta si sono cimentati nella preparazione di un uovo: mamme e papà, mogli e mariti, generi e nuore, fidanzati e single che indossato il grembiule vogliono cuocere un **uovo perfetto**.

Il libro è di particolare interesse per tutti gli appassionati di scienza e di cucina, perché essi vi troveranno molti temi e spunti utili per capire meglio i principi della cosiddetta *cucina scientifica*.

Ma il libro sarà sicuramente di interesse e di giovamento per tutti i cuochi che vogliono comprendere i principi scientifici di tanti *trucchi del mestiere* imparati con l'esperienza e vogliono avere spunti per inventare nuove ricette. I giovani cuochi troveranno nel libro un valido strumento per capire la scienza in cucina per essere creativi senza dover passare dalla gavetta fatta di *padelle bruciate* e tentativi mal riusciti.

CHE COSA IL LIBRO NON È?

Il libro non è un manuale di cucina in senso tradizionale: non è una raccolta di *trucchi del mestiere*, *suggerimenti*, *consigli* o *formule magiche*. Il libro, in maniera semplice, vi spiega la **scienza** che sta alla base di tanti fenomeni che avvengono in cucina. Le conoscenze acquisite possono essere utilizzate, insieme alla propria esperienza, arte e creatività, per creare nuovi piatti.

Il libro non è un ricettario in senso tradizionale perché le ricette in esso contenute affrontano solo gli aspetti di base della preparazione per applicare i principi scientifici appresi, mentre, in generale, la preparazione del piatto finale è lasciata al lettore-cuoco. Non mancano però alcuni suggerimenti per ricette molto innovative come il *plum cake di solo uovo* o le *uova cotte nella pentola a pressione*.

DEVO AVERE CONOSCENZE SCIENTIFICHE PER AVVICINARMI AL LIBRO?

No! Il libro non è destinato a scienziati. Tutti gli argomenti, anche quelli più scientifici, sono affrontati in maniera semplice e divertente. Non dovrete imparare formule chimiche e matematiche, ma troverete nel libro tutti gli strumenti per utilizzarli per realizzare una cottura perfetta dell'uovo.

PERCHÉ È NECESSARIO CONOSCERE LA SCIENZA PER PREPARARE UN UOVO?

In questo libro parliamo di **scienza in cucina** e di **gastronomia molecolare** applicata alle uova perché non bisogna aver paura della scienza in cucina. La chimica e la fisica in cucina ci sono già, che noi lo vogliamo o no.

La cottura dei cibi è un fenomeno chimico. Quando arrostitiamo una fetta di carne avvengono molte trasformazioni - il colore, la consistenza, l'odore ed il sapore - riconducibili a delle reazioni chimiche. La cottura dell'uovo è un fenomeno chimico: quando l'uovo è bollito, a seconda della temperatura raggiunta, le proteine modificano la loro forma e si legano tra loro dando origine ad una struttura rigida, ed ecco l'uovo alla coque o sodo.

La preparazione della maionese è un fenomeno fisico. Quando si mescola insieme il tuorlo d'uovo, che contiene acqua e proteine, e l'olio, il cuoco fa un piccolo miracolo che gli scienziati chiamano emulsione.

Termini come chimica e fisica in cucina, cucina scientifica, gastronomia molecolare, spesso spaventano e sono presentati in contrapposizione a metodi e prodotti naturali, tradizione e cibo sano. Ma non ci si deve spaventare dei nomi! Conoscere i principi scientifici che stanno alla base delle preparazioni culinarie ci permette di comprendere meglio le istruzioni di una ricetta, migliorarla, se necessario, e creare nuovi piatti.

Inoltre, una maggiore conoscenza scientifica ci aiuta a sfatare tutti i miti e le false credenze che caratterizzano l'arte culinaria. E così: aggiungere il sale per montare gli albumi a neve, battere l'olio e l'uovo sempre in una direzione per non fare impazzire la maionese, diventano delle *bufale*. Ma in questo caso le *bufale in cucina non sono mozzarelle*.

QUALI RICETTE TRADIZIONALI O FUTURIBILI SONO POSSIBILI?

Nel libro ho applicato il metodo scientifico della **matrice di invenzione** per classificare e spiegare tutte le **ricette tradizionali** e quelle **nuove che posso inventare**.

Il metodo è semplice. L'uovo può essere utilizzato come: Uovo intero, Guscio, Rosso e bianco, fuori dal guscio, non mescolati, Rosso e bianco, fuori dal guscio, mescolati, Rosso, Bianco. Quella che il cuoco chiama **cottura** per lo scienziato è la **denaturazione** delle proteine che può essere causata dal **calore**, ma anche **da altri agenti esterni come il freddo, l'alcol, gli acidi, il sale o semplicemente lo sforzo meccanico**.

Ad esempio:

- l'uovo intero + il riscaldamento = **uovo alla coque o sodo**.
- Il bianco e il rosso fuori dal guscio non mescolato + una soluzione acquosa + riscaldamento = **uovo in camicia**.
- Il bianco + aria = **l'albume montato a neve**.

Con questo metodo possiamo anche creare nuove ricette ad esempio:

L'uovo bollito nella pentola a pressione:

Normalmente l'uovo sodo raggiunge al massimo i 100°C e l'albume diventa bianco, nella pentola a pressione raggiunge i 120°C e dopo un'ora di bollitura l'albume sarà di colore beige-marrone e avrà un buon odore/sapore di tostato segno che è avvenuta la reazione di Maillard.

La **reazione di Maillard** è quella reazione chimica che da ai cibi il buon sapore ed il colore di cotto: l'odore del pane appena sfornato e l'odore della torta di mele sono "chimica".

L'uovo cotto con il freddo:

L'uovo cotto con il freddo che non è un gioco di parole! Ancora una volta si tratta di chimica e di fisica.

Il tuorlo congelato a 4-6°C gelatinizza con un aumento della viscosità. Quando il tuorlo è scongelato appare come una pasta viscosa.

Ad esempio possiamo panare più facilmente il tuorlo con del pangrattato e friggerlo. Oppure possiamo stendere i tuorli su della carta forno, cucinarli a 70°C in forno e otteniamo una **sfoglia di solo tuorlo**.

QUAL È LA SUA RICETTA PREFERITA A BASE DI UOVO?

Ho l'imbarazzo della scelta dopo aver scritto più di 130 pagine dedicate all'uovo, tra frittate e soufflé, tra salato e dolce..., ma mi viene in mente **l'uovo marinato**

L'uovo può essere marinato con il sale così come si fa con il prosciutto crudo. Il sale assorbe l'acqua e disidrata il tuorlo. Dopo 6-8 ore il tuorlo è abbastanza duro per essere lavato e lasciato essiccare all'aria.

Le propongo una pasta alla **carbonara "scientifica"**. Condisco gli spaghetti con l'albume, il pepe e il parmigiano o il pecorino. Sopra grattugio il tuorlo marinato e completo con una spolverata di pancetta disidratata.

Usando il tuorlo marinato il sapore è più forte e ne posso usare molto meno, rispettando la bilancia ed il colesterolo.

COME POSSO FARE PER SAPERNE DI PIÙ?

Sul sito **www.innovidea.org** potete trovare maggiori informazioni sul libro, potrete scaricarlo gratuitamente ed in anteprima alcuni capitoli. Nel sito troverete ricette, esperimenti descritti passo passo, fotografie e video interamente dedicati all'uovo perfetto.

Il libro:

Uovo Perfetto

di Filippo Cangialosi con la collaborazione di Davide Bruno

Conoscere per decidere



Edizioni Youcanprint.it - ISBN 978-88-661805-55

€ 20,00

www.innovidea.org - info@innovidea.org

Per i media:

Informazioni, estratti del libro e fotografie ad alta risoluzione sono disponibili su www.innovidea.org oppure possono essere richiesti a:

Filippo Cangialosi, info@innovidea.org

Conoscere per decidere

