



Wein und Eier? Es ist nicht einfach...

Eier sind vielseitig und allgegenwärtig, aber die Verbindung mit Wein ist schwierig!
Hören wir den Küchenchef Francesco Perrone



Vino e uova? Non è facile...

Un alimento versatile e onnipresente,
ma che problema gli abbinamenti!
Sentiamo lo chef Francesco Perrone

di GIACOMO NEWLIN

Dall'antipasto al dolce le uova sono presenti in mille preparazioni, sia da sole, sia accompagnate ad altri cibi. Un alimento tanto versatile, con quella sua forma perfetta, sorgente di vita e di energia, che ha sin dall'antichità interessato l'alimentazione dell'uomo: dagli Egizi ai Greci ai Romani, che le riservavano agli ospiti di riguardo, cucinate secondo le ricette di Marco Gavio Apicio nel suo "De re coquinaria". Anche nel Medioevo le uova erano considerate preziose, tant'è vero che venivano accettate dai feudatari come pagamento dell'affitto delle terre. Di storie sulle uova, tra mito e realtà, ve ne sono tantissime; a noi però interessa la loro presenza in cucina. Quando si parla di uova solitamente si intendono quelle di gallina, tuttavia bisogna dire che in gastronomia vengono utilizzate anche quelle di altri volatili: faraona, oca, anatra, struzzo, tutte commestibili, anche le piccole uova di quaglia che praticamente si mangiano solo sode. A

dirla tutta, ci sono anche le uova di vari pesci: storione (caviale), tonno e muggine (bottarga) ecc. Dal punto di vista nutrizionale le uova di gallina hanno una lunga e buona reputazione, specie nel dare conforto e vigore fisico durante la convalescenza o prima e dopo un'attività amatoriale; si potrebbe dire che conferiscano un'energia "rivoluzionaria", dato che pare che Giuseppe Mazzini si nutrisse esclusivamente di uova sode! Da ricordare anche che l'uovo fresco è meno nutriente dell'uovo cotto, poiché l'albumina cruda non viene digerita, mentre cotta è assorbita dall'intestino. Da sfatare il luogo comune secondo il quale le uova farebbero male al fegato: ciò che appesantisce il lavoro del fegato sono i grassi in genere, soprattutto se portati a temperatura elevata come nei fritti. Ora le uova non sono particolarmente grasse, quindi la tossicità nei confronti del fegato dipende dai grassi aggiunti, e non dalle uova.

Torniamo però in cucina e dal nostro ricettario ecco uscire l'uovo alla coque, le uova bazzotte o barzotte o "oeufs mollets", le uova in camicia, la frittata di uova e l'omelette, l'uovo sodo, le uova strapazzate e quelle fritte come le uova in tegamino, che sembrano facili da fare (ma per avere un buon risultato ci vuole abilità e perizia). Per quanto riguarda gli abbinamenti uova-vino, solitamente si consiglia un vino bianco asciutto, ma siccome le uova si cucinano anche con parecchi altri ingredienti come formaggio, prosciutto e pancetta, la scelta può variare da un bianco aromatico, leggero di corpo e struttura, ad un bianco di corpo pieno ed equilibrato, fresco e sapido, op-

DOVE SI TROVA/WO ZU FINDEN

RISTORANTE DELTA GREEN
Golf Gerre Losone
via alle Gerre 5
6616 Losone
Tel. +41 (0)91 785 11 90

pure ad un rosso, poco alcolico, poco tannico e morbido. Passiamo l'incombenza di proporre alcuni piatti che hanno le uova quale ingrediente principale e di suggerire i relativi abbinamenti allo chef Francesco Perrone del Ristorante Delta Green di Losone. Ecco le sue proposte: per iniziare le uova di quaglia in cartoccio con tartufo del Périgord e asparagi bianchi di Cantello, in abbinamento al Bianco Svizzero IGT 2010 Prima Goccia (Petite Arvine, Hermitage e Pinot Bianco) della Chioldi Vini di Ascona. Indi l'uovo nostrano affogato alla polenta rossa "Terreni alla Maggia", con la Riserva Merlot Ticino 2008 Ronco dei Ciliegi (90% Merlot e 10% Cabernet Sauvignon) dell'Azienda Mondò di Sementina. E come dessert lo zabajone ai pistilli di zafferano e gelato al riso Carnaroli col Moscato IGT della Svizzera Italiana 2009 della Agriloro Tenimento dell'Or di Arzo.

von GIACOMO NEWLIN

Von der Vorspeise bis zur Nachspeise sind Eier in unzähligen Formen auf dem Teller vorhanden: sei es alleine oder in Begleitung anderer Speisen. Das Ei ist ein sehr vielseitiges Nahrungsmittel, dessen perfekte Form die Quelle der Energie und des Lebens enthält und das seit dem Altertum für die menschliche Ernährung von Bedeutung ist: von den Ägyptern zu den Griechen und den Römern. Bei Letzteren waren sie den Ehrengästen vorbehalten, und wurden nach Marco Gavio Apicios Rezepten aus dem "de re coquinaria" zubereitet. Auch im Mittelalter wurden Eier als wertvoll angesehen. Von den Feudalherren wurden sie zur Begleichung der Pacht angenommen. Geschichten über Eier gibt es sehr viele, von Mythen bis zur Wahrheit; uns aber interessiert ihre Gegenwart in der Küche. Wenn man von Eiern spricht, sind meist diejenigen der Henne gemeint, aber es muss gesagt werden, dass in der Gastronomie auch die Eier von anderem Geflügel genutzt

werden: Perlhuhn-, Gänse-, Enten- und Straußeneier, selbst die kleinen Wachteleier, die man praktisch nur hartgekocht isst, sind alle genießbar. Um genau zu sein, werden selbst die Eier von Fischen genutzt: Stör (Kaviar), Thunfisch und Meeräsche (Rogen), etc. In der Ernährungswissenschaft haben Henneneier seit langem einen guten Ruf. Sie sind Stärkung und verleihen Kraft während der Genesung, bzw. vor und nach der Liebe; man könnte sagen, dass sie eine "revolutionäre" Energie übertragen, schliesslich scheint es, als habe sich der Revolutionär Giuseppe Mazzini ausschliesslich von hartgekochten Eiern ernährt! In Erinnerung sollte behalten werden, dass ein rohes Ei weniger nahrhaft ist, als ein gekochtes, denn das rohe Eiweiss wird nicht verdaut, während es gekocht vom Darm aufgenommen wird. Unwahr ist der Glaube, dass Eier der Leber schaden: was die Arbeit der Leber erschwert, sind ganz allgemein Fette, vor allem wenn sie

stark erhitzt werden wie zum Beispiel bei Gebratenem. Eier sind an sich nicht besonders fettig, die Schädlichkeit für die Leber entsteht erst durch die beigefügten Fette und nicht durch die Eier. Kehren wir aber in die Küche zurück. In unserem Rezeptblock stehen die 3-Minuten-Eier, weichgekochte Eier, pochierte oder verlorene Eier, Eierkuchen oder Omelette, hartgekochtes Ei, Rührei und die Spiegeleier, deren Zubereitung einfach zu sein scheint (aber für ein gutes Ergebnis braucht es Geschicklichkeit und Erfahrung). Was die Paarung von Eiern mit Wein betrifft, wird gewöhnlich ein trockener Weisswein empfohlen, aber da Eier mit unzähligen anderen Zutaten wie Käse, Schinken und Speck zubereitet werden können, kann die Wahl des Weins von einem aromatischen Weisswein, mit leichtem Körper und Struktur zu einem Weisswein mit vollem und ausgewogenem Körper, frisch und würzig, oder einem weichen roten, mit tiefem Al-

koholgehalt und mit wenig Tannin reichen. Den Auftrag einige Gerichte, die das Ei als Hauptzutaten haben, und ihre jeweilige Vermählung mit dem Wein vorzustellen, delegieren wir an den Küchenchef Francesco Perrone des Restaurants Delta Green in Losone. Hier seine Vorschläge: Zu Beginn Wachteleier in Folie mit Périgord-Trüffel und weissem Spargel aus Cantello in Vermählung mit dem Schweizer Weissen IGT 2010 Prima Goccia (Petite Arvine, Hermitage und Pino Bianco) der Chioldi Vini aus Ascona. Dann ein pochiertes Ei an roter Polenta "Terreni alla Maggia" zusammen mit dem Riserva Merlot Ticino 2008 Ronco dei Ciliegi (90% Merlot und 10% Cabernet-Sauvignon) des Bauernhofs Mondò in Sementina. Als Dessert Eierpunsch mit Safranblütenstempeln und Speiseeis mit Carnaroli Reis zusammen mit dem Moscato (Muskat) IGT der italienischen Schweiz 2009 der Agriloro Tenimento dell'Or di Arzo.