

1 settembre 2015 12:20

Uovo sodo e patina verde. Nocivo?

di [Primo Mastrantonì](#)



Le uova sode sono spesso usate per preparare veloci insalate estive risolvendo il problema del pranzo o della cena. A volte si trova una patina grigio verdastra intorno al tuorlo. Significa che sono andate a male? No, non è così. La colorazione è causata da un composto chiamato solfuro di ferro (FeS) che si forma con una cottura prolungata. Il tuorlo contiene il ferro e l'albume lo zolfo. Durante la cottura si libera lo zolfo che si combina con l'idrogeno contenuto nell'albume producendo acido solfidrico che interagisce con il ferro del tuorlo formando, appunto, il solfuro di ferro, che dà la caratteristica colorazione grigio verde. La soluzione consiste nel limitare il tempo di cottura (8-10 minuti) e raffreddare immediatamente l'uovo, in questo modo si limita il rilascio di zolfo e la successiva combinazione con il ferro. Ricordiamo che l'uovo sodo impiega circa due ore e mezza per essere digerito mentre per quello alla coque ci vuole molto meno, circa un'ora.