



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

@ WWW.CUINANT.COM

✉ parlemdecuina@hotmail.com

Matèries primeres (II)

Ous: composició, aprofitament i nova normativa d'ús

Diu el diccionari que el nom d'ou, del llatí «ovum», i serveix per designar la cèl·lula completa que resulta de la fusió d'un gamet masculí i un altre femení, i que constitueix el punt de partida per a la formació d'un nou ésser en la quasi totalitat dels organismes pluricel·lulars, ja siguin vegetals o animals. A dins cuina definim «OU» com l'ou de gallina. la resta d'ous ha de dur indicada l'espècie a què pertanyen. Són els més comuns els de guatlèra, oca o ànec, però se'n poden comercialitzar molts més.

El seu aspecte exterior, generalment blanc o marró, és de forma ovalada amb extrems diferents i d'un pes mitjà de 45 a 75 grams:

- Ous de mida S (petits): menys de 53 grams. Ous de mida M (mitjans): de 53 a 63 grams. Ous de mida L (grans): de 63 a 73 grams. Ous de mida XL (super grans): de 73 o més.

Colors dels ous:

El to de la closca depèn dels pigments (ovoporfirina) que diposita la gallina en la posta dels ous, que variaran segons la raça a què correspongui. A trets generals, les de color marró ponen ous marrons, mentre que les blanques els donen blancs (no depèn dels colors de ploma). L'edat i l'estress també poden determinar el color de l'ou, però no pas

l'alimentació.

Composició:

Es poden diferenciar 4 parts: membranes, closca, rovell i blanc - Membranes: posseeixen dues, una enganxada a la closca i una altra a la clara, ambdúes tenen la missió de mantenir aïllades les dues substàncies. Són poroses i elàstiques. No tenen valor comercial.

- Closca: composta de carbonat de sal, té un pes de 6 a 7 grams i és la part exterior. Ocupa un 10% del total del pes. Al contacte amb el vinagre torna elàstica.

- Rovell: està compost principalment de greixos, albúmines, vitamines (carotina) i fòsfor, que la fan especialment nutritiva, és la part més valuosa de l'ou. El seu pes és de 18-20 grams i representa un 30% del pes total. El seu color va del groguenc al gairebé vermell depèn de la quantitat de carotina. El seu característic gust s'aprofita per al reforçament de brous, cremes, postres, salses etc. La facilitat per a assecar-se requereix la seva conservació en un mitjà líquid. Com a característica hem de recordar que el seu contingut en sals i sulfats, fa que s'ennegreixin els objectes de plata.

- Blanc: compost principalment d'elements proteics, que constitueixen l'albúmina més pura de la naturalesa. (Amb una proporció d'un 80% d'aigua). El seu aspecte és transparent, i en casos lleugerament rosat, el seu pes és de 35 grams que significa un 55% del pes total de l'ou. El seu volum significa un quart de decilitre aproximadament. El procés d'evaporació el liqua, més es coagula a 60-70 °C. Es globulitza en ser batuda, el que la fa insubstituïble en plats que requereixi-



xin una «pujada» al forn, com merengues o suflés. Sempre també en la clarificació no només en brou o consomés, sinó també en l'elaboració de vins. Té més valor comercial que el rovell. Com a nota important recordar que es deteriora molt fàcilment en contacte amb recipients o estris de material que no sigui inalterable. (Plata, llautó, etc.)

Normativa ús:

No servirem mai ous crus, amb excepcions. La normativa de l'any 1991 obligava que els establiments on se serveixen menjars, com ara bars o restaurants, utilitzessin ovoproductes pasteuritzats. Aquests es comercialitzen en molts formats, però el més utilitzat és l'ou líquid pasteuritzat, que col·loquialment coneixem com a «uevina». Es tracta simplement d'ou batut que ha estat sotmès a un tractament tèrmic suau per eliminar la Salmonella mentre s'evita que coaguli per la calor, que passa a uns 68°C. No obstant, i principalment per factors culturals, recentment la normativa ha canviat. Així trobam que el desembre el Real Decret 1021/2022, del 13 de desembre. L'article nº 9 del Real Decret diu: Requisits específics per als aliments elaborats amb ou.

1. Els establiments de comerç al detall poden fer servir ou cru per elaborar aliments que:

a) Se sotmeten a un tractament tèrmic on s'assoleixi una temperatura igual o superior a 70 °C durant dos segons al centre del producte o qualsevol altra combinació de condicions de temps i temperatura amb què s'obtingui un efecte equivalent.

b) Se sotmeten a un tractament tèrmic on s'assoleixi una temperatura de 63 °C durant vint segons al centre del producte i se serveixin per al seu consum immediat, com ara ous fregits, truites o altres preparacions.

2. Per elaborar productes que es consumiran sense patir un tractament tèrmic que compleixi les condicions de l'apartat 1, cal substituir l'ou cru per ovoproductes autoritzats.

3. Els aliments elaborats d'acord amb el que estableixen els apartats 1.a), que no siguin estables a temperatura ambient, i d'acord amb l'apartat 2, es conservaran a una temperatura igual o inferior a 8 °C i es consumiran màxim en 24 hores a partir de la seva elaboració».

CUINA DE TEMPORADA:

Truita souffle

Omelette du president de cuixot salat

INGREDIENTS (2 persones):

- 4 ous, separats blancs i vermells
- Oli d'oliva, sal
- ½ ceba picada, 200 grams cuixot salat i un poc de julivert

ELABORACIÓ:

- Batre els blancs a punt de neu. Batre també els vermells fins que blanquegin o dupliquin el seu volum. Juntarem les dues emulsions i hi posarem un poc de sal, pebre o condiment que volguem.
- La guarnició la farem amb un sofregit de ceba i cuixot i en estar ben rosset tot hi afegirem un poc de julivert picat.
- Passarem a fer la truita normal, però sense remenar-la gens, de forma que primer es faci completament la part d'abaix abans de doblegar.
- El farciment el posarem en mig just en el moment de doblegar-la.
- Veurem que la truita queda molt més esponjosa, però s'ha de consumir tot d'una.
- Altres farciments que podem usar son gambes, formatge, foie o un saltejar de xixols amb ceba tendra. En aquests tipus d'elaboracions juga un punt important el gust de cada cuiner o cuinera.



ESCOLA DE CUINA:

Altres factors a tenir en compte:

- Treure els ous del frigorífic just abans de la seva utilització i únicament els necessaris pel que es vagi a elaborar i guardar com més aviat a la nevera aquells que no s'hagin d'utilitzar.
- Comprovar que no s'ha superat la data de consum preferent impresa en l'envàs.
- Utilitzar només els ous amb la closca intacta i neta. Rebutjar sempre ous amb olors i/o sabors estranys, floridures a la closca o aspecte anormal.
- Els ous propers a la data de consum preferent hem cuinar-los a temperatures que garanteixin l'eliminació de patògens (més de 75 °C).
- No és convenient rentar els ous amb aigua just abans de la seva utilització. L'ou ja ve net a nivell comercial, i si presenta algun resta adherit el llevarem amb un paperr. Els ous són porosos i no toleren bé la humitat. N'hi pensar-ho de netejar-los amb sabó i fregall.
- Si a l'interior de l'ou apareix alguna petita taca de sang, aquesta no suposa cap risc, pot retirar-se amb un ganivet net abans d'utilitzar l'ou amb normalitat. Tampoc hi ha problemes davant la presència de «núvols» al blanc, que solen estar més bé relacionats amb una major frescor de l'ou.
- Les superfícies, recipients, estris i equips de treball que s'utilitzin per elaborar productes amb ou cru s'han de mantenir nets abans i després de cada ús. No han de ser utilitzats per a la manipulació d'aquests mateixos aliments un cop cuinats.