



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

@ WWW.CUINANT.COM
✉ parlemdecuina@hotmail.com

100 formes de cuinar els ous (I)

Els més consumits, amb gran diferència, són els de gallina, seguits pels d'ànec i d'oca. També es consumeixen els ous de guatlla, que són molt més petits

Diu una llegenda popular que els ous es poden cuinar de 100 maneres diferents. Avui ho intentarem.

Els més consumits, amb gran diferència, són els de gallina, seguits pels d'ànec i d'oca. També es consumeixen els ous de guatlla que són molt més petits. Aquests 4 (gallina, ànec, guatlla i oca) podem dir que són els 'normals'; però també tenen bastanta acceptació els ous d'estruç i nyandú (que és com una estruç més petita). Aquests poden arribar a pesar 1,3 kg cadascun; l'equivalent a 2 dotzenes d'ous de gallina.

Els ous emprats en el consum humà són, per regla general, i en la seva gran majoria no fertilitzats; a excepció del Balut que és un ou d'ànec ja fertilitzat amb el seu embrió a dins que es cou a l'igual que un ou cuit. És considerat una delícia a Àsia i especialment pel seu alt contingut proteic a les Filipines, a Xina,

a Cambodja, i al Vietnam. Però no són els ous d'aus els únics ous que consumim.

El caviar, que són ous de peix i són també comestibles, estan molt valorats sobretot els d'esturió, salmó, rap i altres peixos. També es comercialitza el caviar de caragol terrestre i en alguns llocs del món són un luxe gastronòmic els ous d'iguana, tortuga i altres rèptils.

Com a curiositat, a Mèxic es consumeix el caviar Mexicà o Ahuautle que són els ous d'un insecte aquàtic que viu a les ribes dels rius. Un aliment que ja era conegut i consumir per les antigues cultures astèques.

Amb tants d'ous al mercat s'ha de tenir clar de quina espècie són els que adquirim, per això a nivell comercial al nostre país sols es poden comercialitzar amb el nom genèric 'd'ous' els de gallina, la resta han de dur indicat l'animal d'on provenen, per exemple ous d'oca o ous d'ànec.

Ja per acabar amb aquesta presentació sols afegir tots els ovoproductes que podem trobar al mercat com l'ou pasteuritzat sencer, rovells o blancs per separat; ou sec o liofilitzat, ou congelat o fins i tot barres (ben llargues) d'ou bullit.

Respecte de la frescor d'un ou (de gallina) destinat a l'alimentació humana en els estats membres de la Unió Europea, es considera amb la denominació de 'ous frescos' aquells ous que estan destinats a un consum en un termini de 28 dies des de la posta de la gallina. La denominació 'extra frescos' limita aquest

termini a tan sols nou dies. Però respecte dels ous (i a partir d'ara sols faré referència als de gallina) també els podem trobar classificats per mesura o pes (S, M, L i XL) talment com les talles de les camisetes.

Els S (*small*) o petits són aquells ous que mesuren entre 40 i 47 grams.

El M o mitjans els podem trobar de 48 a 54 grams cada un.

Els L (*large*) són aquells ous de 54 a 62 grams.

Els XL (*extra-large*) són tots aquells ous de més de 62 grams.

Totes aquestes mesures les hem de tenir ben present perquè no és el mateix fer un besucit amb 4 ous petits o 4 dels més grossos, per exemple.

També hem tenir en compte que el preu dels ous és directament proporcional a la seva mida.

I per si tot això no era suficient també podem trobar els ous amb una altra classificació comercial: A, B o C

Ous de classe A: són els ous frescos que no presenten cap tipus de defecte i que no han estat rentats ni sotmesos a cap tipus de tractament per a la seva conservació.

Ous de classe B: són ous frescos de qualitat normal que han estat sotmesos a tractaments de neteja o conservació.

Ous de classe C: són els ous que només són considerats aptes per al consum després d'haver passat per processos industrials.

No pensava fer aquesta introducció tant llarga, però són els ous un tema ben apassionant i interessant.

Segur que ara algú em demanarà: I el color dels ous?

Els ous blancs, verdosos i els 'ous morenos' només es distingeixen pel color de la seva closca, en funció de la raça de la gallina que l'ha posat, ja que el seu contingut nutricional és el mateix.

Els ous de gallina, que poden ser de varies grandàries, sent molt petits, en aus joves i grans en aus adultes. La diferència entre uns i els altres és que en ser més grans la closca és més fràgil i és propensa a trencar-se.

I ja com a darrera curiositat, alguns ous poden venir amb doble rovell, a causa d'una doble ovulació de l'au.



CUINA DE TEMPORADA:

Ous en cocotte amb salsa perigourdine

INGREDIENTS

Per a sis persones

- 12 ous
- 50 grams de mantega
- Sis crostons de pa
- Sal i pebre blanc

ELABORACIÓ:

- Unteu amb mantega 6 cocoteres i un cop untades es salpebren.
- Trencar en cadascuna dos ous. Preparar un sauté amb aigua, posar el sobre el foc i quan arrenqui el bull, col·locar-hi les cocoteres. Quan torni a arrencar el bull, taparem el recipient i ho enforarem a 180°C dos minuts.
- Un cop cuits, es treuen del sauté i els naparem amb la salsa, punxant-los amb els crostons de pa fregit.
- La salsa perigourdine és una salsa demi-glace o de rostit d'ossos d'au, aromatitzada amb vi de Madeira o Oporto, tòfona picada i bolets si en tenim.

Ous en cocotte Celia

Aquest ous es realitzen igual que els anteriors, però els acompanyarem amb alguns espinacs saltejats i napats (coberts) amb salsa Mornay, formatge ratllat i gratinats. La Salsa Mornay és una beixamel, lligada amb rovells i formatge ratllat.



ESCOLA DE CUINA:

- La closca de l'ou és porosa i pot arribar a tenir de 7.000 a 17.000 porus. Per això no els hem de rentar amb aigua i molt manco fer-ho amb sabó i fregall. Els ous comercials venen ja nets i en cas de presentar alguna partícula no desitjada la retirarem amb un paper de cuina.
- Per la mateixa raó, els ous no s'han de conservar devora productes que emetin fortes olors com peixos o formatges.
- Si un ou presenta taques no habituals o crulls a la closca els hem de rebutjar.
- Evitem que altres aliments toquin les mateixes superfícies o recipients on hi han estat els ous amb contacte.
- Després de manipular els ous, i abans de tocar altres aliments en farem ben netes les mans. De fet això ho hem de fer sempre que canviem d'aliment, siguin o no ous.