



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

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

100 maneres de cuinar un ou (II)

Cal tenir ben presents els quatre elements que componen l'ou a l'hora de manipular-los

Anem per parts. Els ous es componen per 4 elements: closca, rovell, blanc i membranes. Tots ells ben importants i que cal tenir-los ben presents a l'hora de manipular-los.

La relació entre ells respecte del pes total del ou és aproximadament d'un 10 % (closca); 30 % (rovell); 58 % (blanc) i entre un 2 i 5 % (membranes)

Les closques dels ous de gallina poden ser blanques o color marró clar, principalment, però ambdues coloracions tenen les mateixes propietats organolèptiques.

Pel que fa a la closca d'ou, aquesta presenta una gran font de calci però -òbviament - tot i que és comestible (jo mai les he provades) el seu consum necessita de mètodes complexos que permeten ser ingerides sense risc. Entre la closca i el blanc hi ha una membrana que per a cuina no té pràcticament ús, però que complica el pelar bé un ou si

no hem fet el procés correctament (ho veurem més endavant).

El rovell representa la tercera part del pes total de l'ou i la seva funció biològica és la d'aportar nutrients i calories, i sobre tot vitamina A, la tiamina i ferro necessària per a la nutrició del pollet que creixerà en el seu interior.

El color groc del rovell no prové del betacarotè (color taronja d'algunes verdures) sino que la gallina obté aquest pigment colorant a través de diversos grans que consumeix (principalment blat de moro).

Així i tot, algunes indústries afegeixen colorants al pinso de les gallines per suplir els pigments naturals que no els hi aporten.

Els ous d'ànec mostren un color taronja més intens degut al consum de certs insectes aquàtics i crustacis presents en la seva dieta.

Lestructura interna del rovell és com si fos un conjunt d'esferes concèntriques (a l'igual que una ceba), quan es cuina l'ou aquestes esferes es coagulen una de sola. El rovell es protegeix i es diferencia del blanc per una membrana vitelina.

El blanc d'ou és la proteïna de referència (albúmina, entre d'altres) aporta les dues terceres parts del pes total de l'ou. Es pot dir que té una textura quasi transparent ja que en la seva composició gairebé el 90% es tracta d'aigua, la resta és proteïna, traces de minerals, materials grassos, vitamines (la riboflavina és la que proporciona aquest color lleugerament groguenc) i glucosa. Les proteïnes dels blancs protegeixen l'ou de la infecció de bacteris i microorganismes. La seva funció biològica és la de detenir agressions bioquímiques de l'exterior. Les proteïnes del blanc són les responsables que el blanc es pugui quallar al foc o emulsionar.

I ja passam a la cuina: Els ous els podem cuinar amb o sense closca, batuts o sense batre, bollits, fregits, torrats, al forn, farcits... anem una a una a veure si arribam a les 100...

Preparacions - Només ou

● Fregits en diversos mitjans grassos com poden ser: mantegues, oli d'oliva o en altres olis vegetals aptes per al

consum humà, també es poden fregir en olis animals (especialment en saïm).

● A la planxa en planxes d'acer o superfícies antiadherents.

● Truites; una de les preparacions més habituals és la truita a la francesa a occident o la variant asiàtica: la tamagoyaki de la cuina japonesa. També podem fer les truites espanyoles, farcides o soufflé.

● Remenats en què el rovell i el blanc es coagulen junts.

● Ous fregits i trencats que es mesclen amb altres aliments.

● Cuits amb la seva closca durant més de 10 minuts fins que el seu contingut es posi sòlid ('durs'), dins d'aquesta cocció hi ha els anomenats 'tous' (cuïts com els durs però amb el rovell tou, però no cru) i els passats per aigua (cuïts amb closca menys de 5 minuts).

● Escaldats o ofegats, cuïts en brou o aigua (amb vinagre o suc de llimona a l'aigua per facilitar la coagulació) sense closca.

● Al plat o a la cassola (cocotte) que es cuïnen al forn i sense la seva closca. Preparats al forn solen perdre un 50% d'aigua per evaporació.

● Crus en salses, o altres elaboracions. De petit ma mare

me feia llet preparada amb un ou batut a dintre.

● Ous secs o deshidratats, preparació molt típica de la gastronomia de la Xina.

● Salmorra en la cuina xinesa es consumeixen els ous d'ànec

en salaó.

● Adobats: en alguns casos l'ou s'ha cuït prèviament i després sotmès a una immersió en una solució de vinagre amb espècies, en aquests casos es poden menjar amb o sense la seva closca.

● Fertilitzats en algunes cultures culinàries d'Àsia mengen l'ou amb galladura és a dir fertilitzat pel gall, un exemple és el Balut d'Indonèsia.

● Al forn com poden ser els ous a la flamenca.



CUINA DE TEMPORADA:

Ous al plat a l'estil de Sóller

Video recepta de Marc Martínez

INGREDIENTS (per a 5 comensals)

- 10 ous
- Una cullerada generosa de saïm
- 200 grams de sobrossada
- 200 grams de xixols bullits
- Sal i pebre bo negre

ELABORACIÓ:

● Dins plat d'ou, una cocotera o semblant col·locarem un poc de saïm i un cop fos damunt el foc (planxa), sofregirem una rodanxa de sobrossada i quan comenci a agafar color li tirarem dos ous.

● Sense remenar deixarem que els ous es qual·lin i a la meitat de la cocció hi posarem al costat oposat a la sobrossada els xixols (tant sencers com en puré).

● Rectificarem de sal i pebre bo i ja podeu servir.

Podeu veure sa recepta del ous a la Sollerica d'en Marc Martínez a <https://www.facebook.com/lacuinadenmarc/videos/886838048045105/>



ESCOLA DE CUINA:

● Els ous són la font més freqüent de salmonel·losi, la causa sol estar en restes d'excrement de gallina que puguin quedar adherits a la closca, si entren en contacte amb l'interior i si els ous es prenen en cru.

● Si l'ou està molt brut el rebutjarem. El pitjor error que podem cometre és rentar un ou amb aigua i guardar-lo diversos dies per menjar-lo. Això permet l'entrada de gèrmens, que contaminaran l'aliment i, possiblement, afectaran la salut del comensal.

● S'han de mantenir en llocs refrigerats, però secs. No obstant no convé enmagatzemar un nombre excessiu d'ous. Convé adquirir sols aquells que consumirem en breu.

● Els ous poden ser congelats durant diversos mesos. Però hem de saber que la seva qualitat sempre serà menor.

● Existeixen en el mercat ous pasteuritzats, secs o liofilitzats per a aquelles elaboracions que portin ou cru.