



## PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández  
Cuiner

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

# 100 maneres de cuinar un ou (III)

Els ous són una font barata i rica de proteïnes i gairebé en totes les seves preparacions són molt digestius

En el decurs de les dues darreres setmanes hem desentrellat tot aquest tema de cuinar ous, i crec que ja hem treballat quasi 50 formes diferents. Doncs seguim fins al centenar (si hi arribam).

### L'ou com a ingredient

(...) Però a més, els ous formen la base principal o no en són una peça insubstituïble d'algunes preparacions culinàries bàsiques. Aquest estatus 'd'imprescindible' ve en part de la capacitat de coagulació i així tenim les truites de patates i les seves innumerables variants amb altres verdures: amb espàrrecs, amb porros, amb espinacs, amb alls tendres, etc. En preparacions com la truita francesa, francesa farcida, francesa soufflé,

salses que porten ou com la maionesa, de la massa del pa de pessic, el soufflé, els flams, els pancakes, tortitas, les creps, els gofres o les quiches, entre molts plats.

També s'usen en l'elaboració de certes pastes que es denominen 'a l'ou' per presentar la seva massa amb ou com a ingredient fonamental.

Però fins i tot podem trobar ous a coceteria: l'eggnog, o en licors com l'holandès o el d'advocat.

En rebosteria s'usen els rovells d'ou principalment per a l'elaboració de certs dolços i postres per la seva capacitat de lligar masses com les famoses *Yemas de Àvila*, o els rovells de Santa Teresa, *tocnillos* de cel, bescuits, els blancs per als merengues i com a ingredient dels sorbets i gelats.

Menció a part han de tenir les cremes d'ou: la *Crème brûlée*, crema catalana, crema anglesa, natilles, puding o la crema pastissera. Impensables sense els ous entre els seus ingredients. Són igualment fonamentals els ous per a preparar un farcit de carn, un arrebossat, una llet fregida, un llet preparada o un coulant.

I ja per acabar per avui amb els ous (i

a l'espera de la quarta i darrera part), us deixo alguns apunts nutricionals:

Els ous són una font barata i rica en proteïnes, i gairebé en totes les seves preparacions són molt digestius. També són rics en vitamines (encara que no tenen la vitamina C) i de minerals essencials. S'ha de tenir en compte que el seu contingut en colesterol és alt i això pot produir hipercolesterolèmia a qui l'ingereix. Per això no és un tema que estigui clar ni resolt, com tants altres en nutrició, per saber quants d'ous per setmana podem menjar. La tradició popular que diu de no prendre més de dos ous al dia ni més de deu a la setmana. Per mi segueix sent vàlida. I seria un bon punt de referència.

Tot s'ha de dir que també depèn de si menjem sols els rovells, els blancs o l'ou sencer. Si es consumeix només el blanc, no hi ha risc d'hipercolesterolèmia, ja que aquesta no conté lípids de cap tipus (tots els lípids estan en el rovell).

Com a curiositat: l'ou dur (bullit un total de 10 minuts) es caracteritza per provocar sensació de sacietat ajudant així quan es vol disminuir el consum de menjars.



### CUINA DE TEMPORADA:

## Escuma de xocolata blanca

### INGREDIENTS

- 2 rovells d'ou
- 2 ous sencers
- 300 grams de cobertura de xocolata
- 200 grams de sucre
- 600 grams de nata
- Cognac i/o Tia Maria
- 3 fulles de cua de peix (gelatina). En cas de fer-ho amb xocolata negra en podem prescindir

### ELABORACIÓ:

- Realitzar un sabaione (emulsionar al calor) amb els ous i el licor fins a 72°C. Dissoldre la gelatina dins els sabaione.
- Montarem la nata i el sucre, però que no quedi massa dura.
- Fondre la cobertura a 40°C al bany maria. Sense deixar de remenar i vigilant que no ens hi entri gens d'aigua.
- Ara abocarem tota la xocolata fosa damunt el sabaione calent i emulsionat, però no ho hem de remenar encara.
- Tot seguit afegim al sabaione i la xocolata una cullerada de nata i ho mesclam fins a aconseguir una crema homogènia.
- Ara anam afegint la resta de nata semi muntada amb molta suavitat.
- Ja hem de tenir preparades unes copes o plats de servei i una màniga pastissera. Ja podem emplatar. Pensau a fer-hi qualche salsa i posar un poc de fruita de guarnició.



### ESCOLA DE CUINA:

#### Què passa realment quan cuinam amb ous?

- Els ous es cuinen habitualment amb altres ingredients que poden anar des de la sal, suc de llimona fins a la crema àcida, llet, brandi, nata etc. Les proteïnes de l'ou reaccionen de forma diferent amb aquests elements.
- Quan es dilueix ou amb altres líquids per regla general s'augmenta la temperatura a la que 'qualla' l'ou. La dissolució amb líquids fa necessari més temperatura perquè les molècules de proteïna es desnaturalitzin (i per tant, qualli).
- El sucre fa créixer la temperatura de quallat.
- Si consideram que els ous quallen entre els 65 i 70°C, un ou dissolt amb un líquid quallarà a partir del 70 o 80°C, això ens anirà bé, per exemple, per a fer el sabaion d'una mousse.
- Al contrari, se sol dir que la sal i els aliments àcids 'endureixen' les proteïnes de l'ou, això és motivat per la seva addicció als ous redueix la temperatura de quallat. Un ou amb sal coagula abans que un sense. Però produeixen al mateix temps una textura més tendra (especialment ingredients àcids). En algunes receptes de l'Edat Mitjana en les preparacions d'ou s'emprava verjus (suc verd), un suc àcid extret del raim blanc abans que maduri del tot. A la cuina marroquina existeixen plats amb ou als quals s'afegeix vinagre.