



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

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

100 maneres de cuinar un ou (i IV)

No s'ha de mantenir un ou obert fora de la gelera, ha d'estar correctament tapat

Posarem punt i final a n'aquesta sèrie d'articles parlant dels ous amb una sèrie de consells i assegurances a l'hora de comprar-los, manipular-los o consumir-los:

- Hem de tenir present que els ous són la font més freqüent de salmonel·losi, la causa sol estar en els restes d'excrement de gallina que puguin quedar adherits a la closca, si entren en contacte amb l'interior i si es prenen en cru. El pitjor error que es pot cometre és rentar un ou i guardar-lo diversos dies per menjar-lo. Això permet l'entrada de gèrmens que contaminaran l'aliment i, possiblement, afectaran la salut.

- S'han de mantenir en llocs refrigera-
rats.

- Per regla general les autoritats de cada país solen fer regulacions específiques sobre l'etiquetatge dels ous perquè el consumidor estigui infor-

mat sobre l'estat i origen de l'ou que consumeix.

- No adquirir ous que presentin esquerdes en les seves closques.

- S'han d'adquirir en recipients (generalment de cartró: oueres) airejats amb les seves indicacions i etiquetes de consum.

- No adquirir ous amb restes sospitoses a la closca.

- L'ou es conserva, com a màxim, tres setmanes en la part menys freda de la gelera.

- S'ha d'emmagatzemar amb la punta cap avall.

- Ja ho he dit moltes vegades, però no està de més recordar-ho: no s'han de netejar, molt menys amb aigua i fregall. A no ser que sigui imprescindible i sempre que siguin per consumir en el mateix moment.

- Els ous són susceptibles d'agafar olors d'altres aliments: s'han de conservar protegits.

- Curiosament l'ideal seria no emmagatzemar-los a la porta de la nevera: el moviment d'aquesta pertorba el rovell i el trenca.

- No emmagatzemar ni usar ous trencats o amb taques no habituals.

Precaucions

Durant la manipulació per a preparació de plats s'han de tenir les següents precaucions:

- Anar amb compte que no quedin restes de closca en el blanc o el rovell un cop oberts.

- No s'ha de mantenir un ou obert fora de la gelera. Ho hem de fer dins la gelera, correctament tapat, i l'hem de

consumir el més ràpid possible.

- Hem de tenir els ous en lloc fresc, especialment a l'estiu, no és bo que els ous es guardin a més de 25 graus centígrads. La calor accelera la seva putrefacció.

- Encara que sembli irònic, la majoria de les empreses productores d'aliments processats, com les maioneses, no usen els ous més frescos. Sempre són usats ous frescos per al consum directe i els que tenen una mica més de dies, per a la indústria.

Nutrició

Acabam el tema fent un repàs a les seves qualitats nutricionals:

Per cada 100 grams d'ou ingerirem 150 Kc; 1,12 grams d'hidrats de carboni; 12,6 grams de proteïna; 75 grams d'aigua i 10,6 grams de greix. A més, aporten principalment vitamines del grup B. De fet l'ou conté totes les vitamines que l'home necessita, llevat de la vitamina C, en proporcions rellevants. Les vitamines es reparteixen de manera desigual entre el rovell i el blanc. També és rellevant el contingut en àcid fòlic, ferro i calci. Teniu en compte que també aporten 425 mg de colesterol. Això sí, la composició nutritiva de l'ou no és constant. L'alimentació de les aus o la seva edat influeixen en la composició de l'ou, com també ho fa la dieta de les gallines i com han estat cuidades.

I recordau: Ja tenim la Seu plena d'ous, així que no mescleu ous amb caragols, no faceu els ous enterra, s'han de rompre els ous per a poder fer les truites, gallina que canta perd l'ou, però sempre podreu somiar truites.



CUINA DE TEMPORADA:

Ous farcits

Una de les receptes més reconegudes a l'hora de fer els ous és fer-los farcits. Aquí teniu algunes idees. Pensau que per a fer els ous durs els hem de posar amb l'aigua freda i quan arrenqui a bullir contar 10 minuts. Després els heu de refredar i ja es poden pelar, xapar per la meitat i treure els rovells que afegireu als diferents farcits.

- Amb tonyina: 4 ous; 1 llauna de tonyina; 2 cullerades de maonesa; 1 xalota picada i una grapada d'olives sense pinyols.

- Amb carn picada i espinacs: 4 ous, beixamel (½ litre de llet, 40 grams de farina, 40 grams de mantega, sal i nou moscada); carn picada i espinacs, tot sofregit dins la mantega de la beixamel. Formatge rallat per a gratinar.

- Amb sardina: la polpa de 4 sardines torrades; 4 ous; oli; sal i una tomàtiga.

- Amb salmó: 4 ous; 250 grams de salmó fumat i una beixamel com l'anterior amb algunes gambetes a dintre. El salmó fumat va per sobre. Acabarem amb un poc d'anet picat.

- Al pesto: 4 ous durs; 3 cullerades soperes de pesto que el preparem amb unes quantes fulles d'alfabeguera; 4 cullerades soperes d'oli d'oliva verge extra; un polsim de sal; formatge parmesà rallat i uns pinyons torrats. A n'aquest farciment hi afegirem 80 gr de formatge d'untar i usarem de llavors de rosella o sèsam per adornar.

TOCINILLOS

Elaboració: 400 grams de rovells d'ou; 400 grams de sucre; 200 grams d'aigua. Batre (sense emulsionar) els rovells d'ou. Dins un altre recipient dur a ebullició el sucre i l'aigua, aturar en arrencar a bullir. Mesclar el xarop i els rovells a poc a poc (amb el líquid calent). Passar per un xino. Folrar els motllos amb xarop i omplir amb el preparat anterior. Coure al vapor 10/15 minuts. Un cop freds els podem treure del motlles submergint uns pocs segons dins aigua calenta.



ESCOLA DE CUINA:

- Per saber si un ou es troba en bon estat podem fer una prova senzilla: a un tassó gairebé ple d'aigua, afegiu un bon grapat de sal i ho remenam fins dissoldre, després introduïm l'ou, si s'enfonsa està fresc, si es queda a mig tassó té uns dies, però si sura, no és fresc, no té perquè estar en mal estat però és de pitjor qualitat. Aquesta prova es basa en una estructura interna de l'ou, anomenada càmera d'aire. Aquesta càmera, en passar els dies, s'omple d'aire, i en conseqüència permet que suri l'ou.

- Una altra curiosa prova és sacsejar l'ou amb la mà prop de l'orella, si produeix so dins, està passat. En cas contrari (si no se sent res), l'ou és fresc.

- Crec que això ja ho he contat, però diu el saber popular que el nombre de plecs del gorro mostra quantes tècniques i habilitats culinàries amb els ous ha dominat el xef. Per exemple, un xef tenia 100 plecs al seu barret, el que significa que sabia com cuinar ous de centenars de formes diferents.