

ELS ESPORTISTES S'EQUIVOQUEN: ELS OUS, MILLOR CUI TS QUE NO PAS CRUS

10 desembre, 2024



EL PAÍS

L'ou és el cos germinatiu produït per les aus en el seu procés de reproducció. Així escrit pot sonar estranya, per què es menja. El més habitual a la cuina és el de gallina. No totes les gallines ponen la mateixa quantitat d'ous. Els ponedors posen entre 300 i 320 ous a l'any; les races autòctones o camperes criades en llibertat de 200 a 250 ous a l'any i les gallines de raça pura, només entre 100 i 150 ous l'any. No només la raça determina la quantitat d'ous que pot arribar a posar. També l'edat (les joves i fèrtils ponen més ous). El moment habitual de posada és a primera hora del matí. L'ou triga a formar-se entre 18 i 22 hores a l'úter de la gallina. Per això, és infreqüent que posin més d'un ou al dia.

La gallina és omnívora. La seva alimentació condiciona el sabor de l'ou. Els ous de les gallines criades en llibertat tenen un sabor més intens que els de les aus criades en gàbies industrials i alimentades amb pinsos. En la producció industrial, a més, es mantenen els animals amb llum tot el dia per accelerar el ritme de producció. Això genera estrès en la gallina, que repercuteix en la qualitat de l'os.

Millor, a la nevera

Estan disponibles en el mercat durant tot l'any. El Codi Alimentari Espanyol (CAE) els classifica segons el seu estat de conservació; com ous frescos (menys de 15 dies des de la seva posada, es conserven varies setmanes sense necessitat de fred), ous refrigerats (de 15 a 30 dies de la seva posada i conservats per sota de 4°C), ous conservats (de 30 a 6 mesos, conservats a 0°C), ous defectuosos (trencats parcialment a la closca, però sense afecta a les membranes interiors) i ous espatllats (impropis pel consum humà).

L'ou perd frescor al llarg del temps

Es nota a la clara, és menys consistent que el rovell i es trenca amb facilitat al trencar l'ou. Per això, encara que no sigui precís per seguretat alimentària, sí que convé guardarlos al refrigerador per allargar al màxim les seves qualitats organolèptiques. La data de consum preferent no és la data de caducitat, però a mesura que avancen els dies poden veure's alterades les seves característiques sensorials, com la consistència de la clara i un augment de la cambra d'aire en l'interior. La regla per saber si encara està comestible és submergir-lo en un got d'aigua. Si flota és que hi ha molt d'aire a l'interior. Mal senyal, millor, llença'l.

Pots congelar-los si no et queda altre remei. Treu la closca i emmagatzema'ls en bosses zip o en un taper tancat. Tingues en compte que al descongelar la textura haurà canviat. Serveixen per truita i altres preparacions, per exemple, postres i salses. Però no pensis que tindràs un ou per untar amb pa.

La mida, sí que importa

Com en altres coses a la vida, la mida condiciona el resultat. Els ous de categoria A (els frescos) es classifiquen en quatre

classes segons el pes:

- S o petits: de menys de 53 grams.
- M o mitjans: entre 53 i 63 grams.
- L o grans: entre 63 i 73 grams.
- XL o supergrans: per damunt de 73 grams.

¿Quants ous deuen incloure una ració normal per adult?

Aquí entra en joc la mida. Com a norma general, es considera normal prendre dos ous de categoria M (entre 53 i 63 grams de pes total, i 50 grams de comestible. Per tant, aquesta ració diària serà d'uns 100 grams de part comestible.

Moltes proteïnes i nutrients

Malgrat la seva petita mida, és un aliment sense desaprofitament nutricional (traient el 12% que suposa la closca). L'ou té dues parts comestibles (la closca són proteïnes i polisacàrids, però no es mengen). Per una banda, tenim la clara, formada principalment per proteïnes, entre les quals destaquen les albúmines, i petites quantitats d'hidrats de carboni, minerals. D'altre, el rovell, una emulsió de greix en aigua, amb components proteics i grassos. El rovell d'ou conté pràcticament quasi tot el greix de l'ou. I aquí és on sorgeix la cruïlla.

Durant anys als ous els acompanyava la llegenda negra de posar el colesterol pels núvols. Actualment, no es prescriuen un límit del seu consum d'ous setmanals, però tampoc excedir-se. La doctora Teresa Ruiz Gracia, especialista en Endocrinologia i Nutrició de l'Hospital Universitari HM Porta sud apunta que "diversos estudis han demostrat de manera uniforme i sòlida que és improbable que el consum d'un ou al dia tingui repercussió significativa sobre el risc cardiovascular en persones sanes". De fet, la Societat Espanyola de Nutrició Comunitària (SENC) a les seves Guies Alimentàries per la Població Espanyola situa a l'ou en

la piràmide nutricional com aliment de consum setmanal recomanat.

I encara alguns estudis assenyalen el contrari, no hi ha raó per eliminar els ous de la dieta. L'ou, en especial el seu rovell, aporta greixos complexos entre els quals predominen els insaturats, és a dir, els cardiosaludables. Però, ¿si resulta que l'ou també en té colesterol? Doncs, sí, malgrat que a ser alt (385mg per 100g), el que realment afecta els nivells de colesterol en sang són els greixos saturats. Així que, res d'alarmismes innecessaris i no s'ha de renunciar a aquesta 'bomba de nutrients'.

Com a proteïna hi ha menys dubtes: conté 6,4 grams per ou mitjà i d'alt valor biològic. Per aprofitar bé les de la clara oblida't de Rocky i la seva mania d'empassar-se els ous durs. Les proteïnes milloren la seva digestibilitat quan estan cuides, això sense parlar del risc potencial de toxiinfeccions alimentàries per consum d'ou cru. En xifes: d'un ou cuit s'aprofita el 91% de les proteïnes; d'un cru, només un 5'0%. ¿Et preocupa la salut de les teves ungles o dels teus cabells? Més raons per menjar-los sempre ben fets. Així bloquejarà l'afany de l'avidina, una proteïna de l'ou, que fa no disponible pel nostre organisme la biotina, una vitamina que contribueix al manteniment normal dels cabells, la pell i les mucoses entre altres funcions.

L'ou es pot cuinar fregit, en truita o formar part d'infinites receptes de salat i rebosteria. El seu alter ego des del punt de vista de les combinacions aromàtiques és el formatge Gruyer. També assoleix combinacions organolèpticament suculentos com civada, coliflor o llom de porc fregit.

Igualment, aconsegueix combinacions organolèpticament suculentos amb civada, coliflor o llom de porc fregit.