

8 D'OCTUBRE, DIA MUNDIAL DE L'OU

Curiositats de l'ou, l'aliment natural més complet

Barcelona, 4 d'octubre del 2021. – L'ou està present a l'alimentació dels humans des del Paleolític, quan les societats de caçadors-recol·lectors els consumien durant les èpoques de cria. En les civilitzacions antigues, on ja existien les aus domèstiques però encara no s'havia arribat a l'avicultura moderna, els ous es reservaven sovint per als malalts i les persones més vulnerables, pel seu alt valor nutricional. El fet és que l'ou és un autèntic tresor alimentari, ja que aporta un alt nivell de proteïnes d'alt valor biològic i de fàcil digestibilitat, un gran nombre de vitamines i minerals i el rovell conté greixos saludables i és una font d'antioxidants.

Tot i ser possiblement el “superaliment” més antic en la nostra dieta, hi ha moltes coses sobre els ous que la majoria de nosaltres no coneixem. Des de la Federació Avícola Catalana us les expliquem amb motiu del Dia Mundial de l'Ou, creat per a difondre les propietats d'aquest aliment i la seva importància en la nutrició humana, i que se celebra cada any el segon divendres d'octubre:

Per què consumim majoritàriament ous de gallina?

Les persones ens hem alimentat d'ous des de sempre: les poblacions primitives ja s'alimentaven d'una gran varietat d'ous d'aus salvatges, quan aquests estaven disponibles en l'època de cria. Amb la domesticació de les aus, fa uns 8.000 anys, es va reduir la varietat en afavorir-se les aus que oferien uns millors resultats, que van ser principalment les gallines, els ànecs, les oques i els coloms. De totes elles, la gallina es va estendre ràpidament des d'Àsia fins a Europa i des d'aquí a la resta del món, gràcies possiblement a la seva capacitat d'adaptació i a la qualitat dels seus ous. Durant molts segles, la cria selectiva ha anat prioritzant les gallines amb una millor capacitat productiva, cosa que ens ha permès obtenir ous gairebé cada dia de l'any. En l'actualitat, el 92% dels ous que es consumeixen a tot el món i el 97% dels que es consumeixen a Espanya són de gallina.

Quines classes d'ous mengem i perquè són de mides tan diferents?

A banda de la gallina, les aus que més s'han criat per la producció d'ous en l'època moderna són la guatlla, l'ànega, l'oca, el colom, la pintada, el faisà i l'estruç. Actualment a Europa es produeixen principalment ous de gallina i de guatlla. També es comercialitzen ous d'ànega i d'oca, que han de ser pasteuritzats per la seva venda.

La mida dels ous està directament relacionada amb les dimensions de l'au, per això trobem ous de mides ben diferents. Per exemple, els ous d'estruç són més de 100 vegades més grans que els de guatlla: els primers tenen un pes mitjà d'un quilo i mig, mentre que els segons pesen només uns 12 grams. Entremig es troben els de gallina, que pesen uns 60 grams de mitjana; els d'ànega, que són una mica més grans que els de gallina; i els d'oca, que habitualment són tres vegades més grans i poden arribar a pesar uns 300 grams.

Tots els ous tenen la mateixa composició?

Pràcticament totes les varietats d'ou que consumim habitualment tenen una composició similar a la dels ous de gallina, tant en proporció de closca, clara, rovell i humitat, així com en contingut en proteïnes i greixos. De mitjana, un ou de gallina té aproximadament un 57% de clara, un 32% de rovell i un 11% de closca. L'ou aporta una gran quantitat de proteïna d'alt valor biològic i greixos amb un alt contingut d'àcids grassos. En general, un ou pot aportar un 13% del seu pes de proteïna, present especialment a la clara i també al rovell, i un 10% de greixos, que es troben al rovell.

Una de les excepcions a aquestes proporcions són els ous d'oca, que proporcionalment tenen més rovell, menys clara i menys humitat que els de gallina, i per tant tenen un major contingut en greixos i es consideren més saborosos. També difereixen els ous d'estruç, que pel seu gran tamany tenen una proporció més elevada de closca i menys rovell que la resta.

Per què hi ha ous de diferents colors? El color té a veure amb la qualitat?

Els ous de gallina que es comercialitzen són majoritàriament rossos, tot i que també se'n troben de closca blanca. El color de la closca depèn únicament de la raça de la gallina i no hi ha diferències nutricionals entre els ous d'un color i d'un altre. El color dels ous dels anàtids (ànegues i oques) oscil·la entre el blanc i el crema. Els de guatlla, de color grisós amb taques fosques, són especialment vistosos. Aquestes taques són una estratègia de camuflatge característica de moltes aus petites que nien a terra, per protegir els ous dels depredadors. Alguns dels casos més curiosos que es donen en els ous d'aus salvatges són els d'emú, que són de color negre lluent, i els de la merla americana, que són de color blau intens.

Perquè els ous de gallina es venen per dotzenes?

Des de molt antic, els ous s'han comptat mitjançant el sistema duodecimal. Tot i que la nostra cultura va adoptar posteriorment el sistema decimal com a sistema numèric, el de base dotze ha quedat present en molts àmbits, com ara els mesos de l'any, les hores del dia o els signes del zodíac. Les societats anglosaxones també l'utilitzen en moltes unitats de mesura, com les de pes i longitud. El 12 té sis divisors: 1, 2, 3, 4, 6 i 12; mentre que el 10 només en té 4: 1, 2, 5 i 10. Per tant, els nombres del sistema duodecimal són molt més fàcils i ràpids de dividir. Això és un avantatge a l'hora d'envasar i comercialitzar els ous en diferents fraccions.

L'ou, l'aliment més utilitzat i amb més aplicacions a la cuina

Si hi ha un aliment que no falta mai al rebost de la majoria de cases del món, aquest és l'ou. A banda del seu valor nutritiu, no hi ha un aliment més versàtil ni amb més aplicacions a la cuina i això és degut a la complexitat de la seva composició i a les característiques ben diferents de les parts que el componen. Milers de preparacions incorporen l'ou, ja sigui com a element principal o com a ingredient per les seves característiques funcionals, d'entre les que destaquen: **la coagulant**, que fa que la clara i el rovell s'espessin per l'acció de la calor; **l'escumant**, una propietat de les globulines de la clara, que en batre-la incorpora aire i pot augmentar el seu volum fins a 8 vegades; **l'emulsionant**, una propietat del rovell pel seu contingut en lecitina, que és imprescindible per "lligar" moltes salses; **la colorant**, gràcies als pigments del rovell; **l'aromatitzant**, derivada de les qualitats organolèptiques del rovell, molt apreciada en rebosteria i

salses; l'**anticristalitzant**, ja que l'ou dificulta la formació de cristalls en preparacions amb grans proporcions de sucre; i l'**aglutinant**, present a la clara i el rovell, i que té la funció d'unir altres ingredients entre sí.

Sobre la FAC

La Federació Avícola Catalana (FAC), amb més de 40 anys de vida i més de 300 socis al llarg de tota la geografia catalana, representa el sector avícola davant l'Administració i davant la societat, promou i defensa la forma de producció segons els alts estàndards de qualitat de la Unió Europea.

Els socis de la FAC són empresaris, sigui quina sigui la seva personalitat jurídica, del sector avícola, el qual té una gran diversitat d'activitats i produccions que donen servei al que finalment serà l'obtenció dels aliments: ous i carn d'au.

Més informació: www.federacioavicola.org

Segueix-nos:



Imatge adjunta: Ous de gallina i de guatlla. Federació Avícola Catalana.

