

11 D'OCTUBRE, DIA MUNDIAL DE L'OU

L'ou, un superaliment carregat de simbolisme

**És un dels aliments amb més tradició gastronòmica a Catalunya
i està present als costums i rituals més antics**

Barcelona, 2 d'octubre de 2019. – Cada segon divendres d'octubre se celebra el Dia Mundial de l'Ou a escala internacional, un esdeveniment que enguany serà el dia 11 d'octubre. Durant diversos dies, a un gran nombre de països dels cinc continents tenen lloc esdeveniments i iniciatives diverses, dedicades a commemorar les bondats d'aquest aliment i la seva importància en la nutrició humana.

Les propietats nutricionals de l'ou són innegables: un sol ou aporta sis grams de proteïna i catorze nutrients essencials, incloses vitamines A, B, D i E, a més de ser una font important de calç, seleni i iode. De les proteïnes de l'ou se'n diu que són d'alta qualitat, perquè contenen tots els aminoàcids essencials i en una proporció òptima, i a més són proteïnes de molt fàcil digestió. El rovell conté un alt nivell de colesterol HDL, anomenat "colesterol bo", i és una font d'antioxidants. Per tot això es considera l'ou com un tresor alimentari. Possiblement, l'ou sigui el "superaliment" més antic i estès del món.

L'ou, símbol de la vida

Les seves qualitats i la seva presència arreu del món, des de fa molts segles, han fet de l'ou un element primordial de la tradició gastronòmica d'un gran nombre de cultures. Aquest és el cas de Catalunya, on podem trobar un gran nombre de plats elaborats amb l'ou com a ingredient principal. Aquesta presència de l'ou a la cuina, no solament va lligada a les seves propietats nutricionals i culinàries, sinó que està íntimament lligada a les nostres tradicions. Des de ben antic, l'ou transcendeix la categoria d'aliment i la seva funció nutritiva i es carrega de simbolisme, impregnant de significat els costums i els rituals i els aliments que preparem al voltant d'aquests.

Des de temps immemorials l'ou ha simbolitzat el germen de la vida i de la creació de l'Univers, així com la fecunditat i la regeneració de la vida. Aquesta és una constant a moltíssimes cultures i en trobem referències als rituals de l'antiga Pèrsia i a les mitologies d'Egipte, de Grècia, de Roma, del poble Celta i de les civilitzacions de l'Extrem Orient, entre molts altres.

Aquest simbolisme de l'ou va impregnar també el cristianisme i ha perviscut fins als nostres dies, marcant els moments més importants del calendari litúrgic cristià –fins a adquirir un gran protagonisme en la Quaresma, la Pasqua Florida i el Corpus– i influint fins i tot l'obra dels grans artistes. A continuació citem alguns exemples d'aquesta influència que té l'ou en la nostra cultura:

Els ous de Pasqua

L'ou té una presència i un simbolisme molt marcats a la Pasqua cristiana i també a la jueva. Per Pasqua, tots els pobles de tradició cristiana utilitzen l'ou per a decorar i per a elaborar menjars especials. A casa nostra el cas més evident i estès és el de l'ou de Pasqua i la mona de Pasqua. Antigament, la mona era un tortell dolç que el padrí regalava al seu fillol, a sobre del qual s'hi col·locaven ous sencers –tants ous com anys tenia el fillol–, que es coïen al mateix temps que el tortell. Aquesta manera de fer la mona encara

perviú a les Terres de l'Ebre, a Ponent i a algunes comarques del País Valencià, mentre que a les comarques de Barcelona i a altres indrets cap al S. XIX es va començar a substituir per un pastís de pa de pessic cobert de llaminadures, on l'ou segueix tenint el protagonisme, això sí, fet de xocolata.

L'ou conté un doble significat en relació amb la Pasqua. Per una banda, pren la idea del renaixement o la renovació de la Natura que es produeix a la Primavera, present als antics rituals dedicats a la deessa Ceres i a les divinitats de moltes cultures ancestrals, i el trasllada a la tradició cristiana per a explicar el misteri de la resurrecció de Jesucrist.

L'ou com balla

La vigília del Corpus, al temple gòtic de Sant Jordi del claustre de la Catedral de Barcelona es pot contemplar cada any, des de fa molt de temps, el que s'anomena "l'ou com balla". Es tracta d'una tradició de la qual se'n desconeix l'origen exacte, però de la que es té constància escrita de l'any 1637. Aquesta consisteix a guarnir el brollador del temple amb fulles i flors –antigament s'utilitzaven cireres– i s'hi diposita un ou a la pica. L'ou va surant mogut pel corrent creada pel brollador i quan passa per sobre d'aquest, el raig d'aigua l'enlaira i el fa giravoltar durant uns instants, fins que torna a caure a l'aigua de la pica i s'inicia novament el cicle. Actualment es pot contemplar aquest fenomen a disset claustres i patis de la ciutat de Barcelona i també a altres poblacions catalanes.

Tot i que no existeixen referències sobre el significat de l'ou com balla, no en falten les interpretacions. D'entre les més esteses hi ha la que hi veu un paral·lelisme amb la custòdia i la que relaciona els diferents elements presents: les flors i fulles, l'aigua i l'ou com a símbols de la fecunditat i la regeneració.

Els ous de les Clarisses

A Barcelona es practica una tradició relacionada amb els casaments, els ous i la comunitat de clarisses del Monestir de Pedralbes. Els ous en aquest cas serien el present que les parelles, i més concretament les núvies o els seus familiars més propers, porten a les monges clarisses del Monestir per a demanar que els tinguin en compte en les seves pregàries a Santa Clara, popularment coneguda com a patrona del bon temps, i aconseguir així una bona climatologia pel dia del casament. El present consisteix a lliurar una dotzena d'ous en un cistell, amb els noms dels nuvis escrits en un paper.

Es desconeix la data d'origen d'aquesta tradició, que es practica també a altres indrets on hi són presents les monges de l'orde de Santa Clara.

La botifarra d'ou

El Dijous Gras o Dijous Llarder, primer dia del Carnaval, és tradició menjar truita i botifarra d'ou a molts indrets de Catalunya. Durant el Carnaval estava permès menjar carn abans de l'abstinència pròpia de la Quaresma; la presència de la cansalada i embotits als àpats va influir el nom que se li ha donat a aquest dia (d'aquí el terme *gras* o *llarder*), però el paper de l'ou és prou important perquè en alguns llocs també se'l conegui com *el dia de la truita*. Hi ha diverses referències al berenar que era costum fer, a base de truita i botifarra. Es creu que aquesta combinació va donar lloc a elaborar botifarres amb ou, un embotit que es consumeix encara avui dia, tant sol com en truita.

Curiosament, l'ou és un aliment que és present tant als "dies grassos" del Carnaval com en els àpats de la Quaresma, inclòs Divendres Sant. D'entre els plats més antics que es cuinen a Catalunya aquests dies hi ha els *cigrans amb suc*, que incorpora ous durs i del que existeixen nombroses variants per tot el Principat, algunes amb bacallà.

L'ou a l'obra de Salvador Dalí

L'ou és un element omnipresent a l'obra de Salvador Dalí i una de les seves obsessions. No és casualitat que tant al Teatre-Museu de Figueres com a la casa de Port Lligat hi hagi ous coronant les edificacions.

Per a Dalí l'ou era símbol de la seva vida *preuterina* i font de l'esperança en el ressorgiment, en sentit metafísic. L'ou és present en un gran nombre d'obres i de representacions de l'artista. Alguns exemples són els quadres "Niño Geopolítico observando el nacimiento del Hombre Nuevo", "Huevos fritos en un plato sin plato" o "Prenatal memory".

Sobre la producció d'ous: Catalunya és la quarta comunitat autònoma productora d'ous

La versatilitat i el preu assequible dels ous els converteixen en un dels aliments més presents a la cuina. Els catalans en consumeixen més d'un bilió d'ous l'any; és a dir, que són 12 dotzenes d'ous, per persona (148 unitats).

Catalunya és la quarta comunitat autònoma amb major producció d'ous (11% del total), després de Castella-la Manxa, Castella i Lleó, i Aragó, amb 176 explotacions de més de 300 gallines i un cens de 4,3 milions d'aus que produeixen al voltant de 105 milions de dotzenes d'ous. Les granges avícoles catalanes apliquen els estàndards més elevats del món en benestar, sanitat i alimentació animal, seguretat alimentària i medi ambient, d'acord amb el que estableix la normativa de la Unió Europea.

FAC, 40 anys en defensa del sector avícola català

Des de fa més de 40 anys, la Federació Avícola Catalana (FAC) és l'entitat que representa el sector avícola a Catalunya i agrupa els productors d'ous i carn d'aviram. Més de 350 empreses, grans i petites, repartides per tota la geografia catalana s'agrupen sota el paraigua de la FAC, treballant conjuntament per promoure la qualitat de la carn d'aviram i els ous i donar a conèixer els seus sistemes de producció, d'acord amb els més elevats estàndards nutricionals, sanitaris, de qualitat i benestar animal.

Més informació: www.federacioavicola.org

Segueix-nos:



REFERÈNCIES I FONTS CONSULTADES

Dades de producció i consum d'ous a Catalunya:

- Departament d'Agricultura, Ramaderia i Pesca i Alimentació, Generalitat de Catalunya.
- Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación.

Sobre el Dia Mundial de l'Ou:

- [International Egg Commission](#)

Sobre les tradicions i la litúrgia al voltant de l'ou:

- *Costumari Català*, Joan Amades. Volum II (Les Carnestoltes). Edicions 62. Edició 1982. pp. 3-6.
- *Costumari Català*, Joan Amades. Volum II (Les Carnestoltes). Edicions 62. Edició 1982. pp. 467-474.
- *Costumari Català*, Joan Amades. Volum III (El Corpus). Edicions 62. Edició 1982. pp. 61-63.
- *Costumari Català*, Joan Amades. Volum V (La Setmana Santa). Edicions 62. Edició 2005. pp. 195-201.
- [Mona de Pasqua](#). Viquipèdia.
- *Corpus de la cuina catalana*, Institut Català de la Cuina. Columna Edicions. Ed. 2006.
- [Receptes del Corpus Culinari de la Cuina Catalana](#). Fundació Institut Català de la Cuina i de la Cultura Gastronòmica.