

9 D'OCTUBRE, DIA MUNDIAL DE L'OU

L'ou, un aliment present a les cultures gastronòmiques de tot el món

Barcelona, 5 d'octubre del 2020. – El segon divendres d'octubre se celebra cada any el Dia Mundial de l'Ou, un esdeveniment que està dedicat a difondre les propietats d'aquest aliment i la seva importància en la nutrició humana, i que es commemora a més de vuitanta països dels cinc continents.

Les propietats de l'ou com a aliment el converteixen en un autèntic tresor alimentari i l'han fet mereixedor de ser celebrat cada any a escala internacional, un privilegi que comparteix amb un selecte grup d'aliments. L'escriptor Michael Rhulman resumeix de manera excel·lent el seu valor en aquest fragment del seu llibre dedicat a l'ou: *“El més gran de tots els nostres aliments: l'ou combina bellesa, elegància i senzillesa, un miracle del disseny de la Natura i, com a aliment, un botí. Els ous, que contenen tots els nutrients necessaris per a crear vida, ofereixen al nostre organisme una potent combinació de proteïnes, aminoàcids, àcids grassos, antioxidants, minerals i vitamines, una combinació que cap altre aliment pot igualar.”*

El fet que el Dia Mundial de l'Ou se celebri arreu del món és indicatiu de la universalitat d'aquest aliment, que està present a la cultura gastronòmica de quasi tots els pobles del planeta. En efecte, l'ou protagonitza un gran nombre de plats de tot el món amb arrels molt profundes en les tradicions culinàries i que tenen una gran significació social per a cultures molt diverses. La seva versatilitat fa que estigui present a les preparacions més senzilles i a les més sofisticades.

Des de la Federació Avícola Catalana celebrem el Dia Mundial de l'Ou distingint sis especialitats elaborades amb ous que són autèntics referents a les seves respectives cultures i que, de vegades, traspassen les fronteres polítiques i socials creant lligams entre pobles molt diversos.

Shakshuka

El *Shakshuka* és un plat que s'elabora amb ous escalfats en una salsa a base de tomàquet. El seu nom prové de l'àrab i significa “barreja”. Es creu originari del Iemen o de l'Imperi Otomà i ha perviscut a la cuina d'un bon nombre de cultures estant present, amb variacions, als pobles del Magreb i de l'Orient Mitjà. És una especialitat compartida per les cultures d'origen àrab i pel poble jueu, essent un dels plats més populars de la seva cuina.

Full English Breakfast

Un dels llegats més importants de l'imperi britànic és el seu desdèjuni, que els anglesos van exportar com a part de la cultura anglosaxona. Des dels Estats Units fins a Austràlia, un esmorzar no és tal si no conté una generosa ració d'ous, escalfats, remenats, passats per aigua o ferrats. Tal és el valor que aquesta cultura dona a l'ou com a aliment imprescindible per al primer –i més abundant– àpat del dia.

Ous dels cent anys

Qui hagi tastat mai els ous dels cent anys xinesos de ben segur no oblidarà mai l'experiència. Sense dubte, aquesta especialitat, que també s'anomena *ous centenaris* és un aliment amb gust adquirit. És originari de la Xina i s'elabora amb ous d'ànec, pollastre o guatlla que es conserven en una barreja d'argila, cendra, sal, calç viva i closques d'arròs durant un període de temps que pot anar de diverses setmanes a uns quants mesos. Aquesta tècnica, que es va crear per a preservar els ous durant les èpoques d'abundància, produeix canvis en la textura, el color i l'aroma de l'ou, que adquireix un gust intens i molt particular. Els *ous dels cent anys* es consideren una menja molt especial a la Xina, sovint són el primer plat dels banquets de noces i a les cases s'ofereixen als convidats com a forma d'afalac, especialment durant l'Any Nou xinès.

Truita de patates

Amb ceba o sense ceba, la truita de patata és un referent de la cuina d'Espanya i un dels seus plats més coneguts internacionalment, amb el nom de *tortilla española*. Per a ser tan famosa, és una especialitat relativament moderna que s'elabora amb un ingredient del Nou Món, la patata. El seu origen se situa a la població extremeña de Villanueva de la Serena, on a finals del segle XVIII es preparava una barreja d'ou i patates com a aliment econòmic i nutritiu per a combatre la fam que es patia a Europa en aquella època. Avui, la truita de patata està introduïda a tot Espanya i és l'especialitat estrella de les tapes en els bars, dels pícnic en família i dels àpats informals.

Doro wat

El plat nacional d'Etiòpia és un estofat picant de pollastre i ous durs que s'anomena *doro wat*. El seu origen és molt antic i també està present en gran part de la banya d'Àfrica, bressol de la Humanitat. En el cas d'Etiòpia, aquesta especialitat té un caràcter transversal, ja que gairebé totes les tribus i religions l'han incorporat a la seva cuina i els seus costums. El *doro wat* es menja sovint en el dia a dia de forma comunal, normalment en dies festius i els cristians el fan sempre per Setmana Santa, per a trencar el dejuni de la Quaresma.

Tamagoyaki

La capsa Bento és el nom que rep la carmanyola que els japonesos porten cada dia a la feina i a l'escola amb el seu dinar, i que és famosa internacionalment per les sofisticades elaboracions i la delicadesa i originalitat amb què s'hi disposen els aliments. Un element que no sol faltar a les capsas Bento és la tradicional truita japonesa, el *tamagoyaki*, similar a la truita francesa i que pot ser salada o dolça. Es couen els ous batuts fent una fina làmina en una paella rectangular i abans d'enretirar-la s'enrotlla formant un cilindre aplanat. Un cop feta es talla en porcions iguals. A més de formar part de les combinacions de les capsas Bento, també se'n fa sushi, utilitzant-se de la mateixa manera que els filets de peix en els *nigiri*.

CONSUM D'OUS A CATALUNYA

Els catalans consumim 82 milions d'ous l'any

La versatilitat i el preu assequible dels ous els converteixen en un dels aliments més presents a la cuina. Els catalans en consumeixen 82,4 milions de dotzenes d'ous l'any, una mica més de 138 ous per persona de mitjana.

Catalunya produeix al voltant dels 96 milions de dotzenes d'ous amb un cens de prop de 4 milions de ponedores. 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

Smithsonian Magazine. *Around the World in 80 Eggs*, recuperat de <https://www.smithsonianmag.com/arts-culture/around-the-world-in-80-eggs-87987638/>

Rulhman, Michael. *Egg: A Culinary Exploration of the World's Most Versatile Ingredient*. Little, Brown and Company (2014)

Tasteatlas.com. Recuperat de <https://www.tasteatlas.com/>

López Linage, Javier. Ed. *La patata en España*. CSIC, 2008

Tamimi, Sami i Ottolenghi, Yotam. *Jerusalén. Crisol de las cocinas del mundo*. Ed. Salamandra, 2014

Fernández-Arnesto, Felipe. *Near a Thousand Tables*, James Bennett Pty Ltd (2002)