



# Sobre els ous, les idees clares

Entre els consumidors existeix un interès creixent per estar informats sobre els aliments que hi ha al mercat. En general, ens interessa saber com es produeixen, d'on provenen, com manipular-los correctament, com preparar-los i quins beneficis aporten a la nostra dieta. Els aliments frescos són també objecte d'aquest interès, fins i tot els ous, que tot i ser un dels aliments més freqüents a la cistella de la compra, encara hi ha aspectes que se'n desconeixen i també conservem algunes idees que no es corresponen amb la realitat, i que val la pena revisar.

Des de la Federació Avícola Catalana us donem resposta algunes qüestions amb què podeu posar a prova els vostres coneixements sobre aquest aliment tan bàsic a la nostra alimentació:

## Per què hi ha ous que tenen dos rovells?

Els ous amb dos rovells provenen de gallines joves, que es troben a l'inici del període de posta. Com que encara no tenen el sistema hormonal plenament desenvolupat, a vegades poden fer dos òvuls alhora, que queden embolcallats dins una sola closca, i així es forma un ou amb dos rovells. Aquest fenomen no és freqüent i va desapareixent a mesura que la gallina madura. Els ous de dos rovells es poden trobar de vegades al mercat com un producte especial.

## Per què es comercialitzen ous de diferents mides?

La mida de l'ou que pon una gallina varia al llarg de la seva vida. Quan és joveneta els fa, en general, més petits i tal com va madurant els fa més grossos. També hi ha variacions de mida entre els ous de les gallines de diferents races.

## Per què hi ha ous de diferents colors? Hi ha cap diferència nutricional entre ells?

El color de la closca depèn de la raça de la gallina que pon l'ou. Les gallines de races amb plomatge blanc ponen els ous blancs i les de plomatge marró ponen els ous de color marró o rossos. També hi ha altres races de gallina que ponen ous de tonalitats blaves. Cal puntualitzar que no hi ha cap diferència en el contingut nutricional de l'ou en funció del color de la seva closca. És a dir, el color no té cap influència en el seu valor nutritiu.

## Per què cal conservar els ous a la nevera si a l'establiment no hi són?

Als envasos dels ous figura de manera obligatòria la recomanació de conservar els ous a la nevera. Això genera sovint en el consumidor el dubte de per què cal refrigerar-los a casa si a la botiga o al mercat no hi són. El motiu és que els canvis sobtats de temperatura poden causar condensacions d'humitat a la superfície de l'ou, el que pot facilitar que entrin patògens a l'ou a través de la closca i afectar a la seva qualitat. En la cadena de distribució es procura mantenir una temperatura constant per evitar aquestes condensacions. Un cop a casa, es recomana desar els ous a la nevera fins al moment de consumir-los, per protegir-los dels canvis de temperatura i garantir que mantenen les seves qualitats.

## Per què el rovell pot variar de color d'un ou a un altre?

El color del rovell té a veure amb l'alimentació de la gallina. Alguns ingredients del pinso, com el blat de moro, tenen pigments que li aporten coloració. També, als pin-

sos de les gallines sovint s'incorporen pigments que estan autoritzats i avaluats per la normativa europea, per tal que el rovell prengui la coloració que demanden els consumidor.

### Per què els esportistes consumeixen més clares que no pas rovells?

Aquesta pràctica respon a la idea errònia que les proteïnes de l'ou, que són importants per als esportistes, es troben a la clara, mentre que al rovell hi ha el colesterol. Basant-se en aquesta creença, algunes persones que fan una dieta alta en proteïnes consumeixen la clara i rebutgen el rovell.

De fet, no és així: està provat científicament que més del 40% de la proteïna de l'ou és al rovell. D'altra banda, el colesterol que conté el rovell no té cap influència en el nivell de colesterol en sang. A més, aquesta part de l'ou conté moltes de les vitamines i minerals de l'ou, en especial els que són liposolubles. En conclusió, el fet de consumir solament la clara significa perdre gran part de les proteïnes

i dels micronutrients de l'ou, que són molt importants en una dieta sana i equilibrada.

### Quin ou és el de més qualitat?

La qualitat nutricional de l'ou no depèn ni del color de la closca, ni de la seva mida, ni del sistema de cria de la gallina, sinó de la seva frescor. Com menys temps té l'ou, millor conservarà totes les característiques del moment de la posta. Aquest és un dels arguments principals per consumir ous de proximitat, que permeten disposar d'ous frescos amb una distribució curta i ràpida. Els ous produïts a Catalunya els podem identificar fixant-nos en els dos díigits del codi imprès a la closca que van després de les lletres del país productor (ES), i que són 08 per Barcelona, 17 per Girona, 25 per Lleida i 43 per Tarragona.

Federació Avícola Catalana

[www.institutohuevo.com](http://www.institutohuevo.com)



## Servei integral per al professional de la carn



Mescles d'espècies i preparats

Marinades i adobats

Ingredients i additius

Estris i petita maquinària

Tripes artificials i naturals

Equipament professional



**C/Potosí, 28-30 - 08030 Barcelona.**

**Sortida 30 de la Ronda Litoral (al costat de La Maquinista)**

Horari: De dilluns a dijous, de 8.30 a 17.30 h. Divendres, de 8.30 a 14.00 h. Aparcament per als nostres clients

Tel: **93 360 09 70**

[pratsnadal@pratsnadal.com](mailto:pratsnadal@pratsnadal.com) · [www.pratsnadal.com](http://www.pratsnadal.com)

