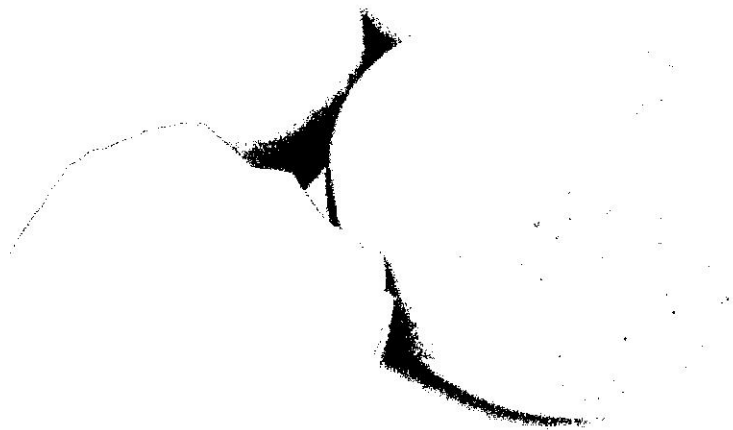




6

Los huevos



CONTENIDOS

- 6.1. Categorías comerciales
- 6.2. Estructura y composición
- 6.3. Determinación de la calidad
- 6.4. Clasificación comercial
- 6.5. Mercado de los huevos
- 6.6. Conservación
- 6.7. Aplicaciones gastronómicas
- 6.8. Normas de manipulación

OBJETIVOS

- ✓ Conocer su clasificación comercial y sus formas de presentación y comercialización.
- ✓ Identificar las técnicas culinarias y las aplicaciones gastronómicas de los huevos.
- ✓ Realizar una correcta manipulación de los huevos.



6.1. Categorías comerciales

Cuando hablamos de los huevos nos referimos exclusivamente a los huevos de gallina por ser prácticamente los únicos que se utilizan. Dentro de estos tenemos que distinguir entre huevos frescos, huevos refrigerados y derivados para uso industrial y establecimientos de restauración.

Los huevos se clasifican, por sus características, en las siguientes categorías comerciales:

- A. Solamente huevos frescos con características irreprochables.
 - B. Huevos frescos con alguna ligera alteración, refrigerados a 4 °C de quince a treinta días después de la puesta, y conservados a 0 °C entre uno y seis meses.
 - C. Frescos refrigerados y conservados, con características de calidad inferiores. No se comercializan para consumo directo, por lo que son utilizados como materia prima en otras industrias alimentarias.
- **Cáscara.** Envoltura cálcica, muy porosa y de color blanco brillante o marrón claro (morenos). La cáscara deberá estar libre de manchas de heces o sangre.
 - **Clara.** Es la proteína más pura de la naturaleza, está formada por un 88% de agua, un 10% de proteína y un 2% de grasa, carbohidratos y minerales.
 - **Yema.** Está constituida por un 50% de agua y un 50% de grasa con algo de proteína.

Del total del huevo, la clara puede representar entre un 60 y un 70% y la yema entre un 30% y un 40%.

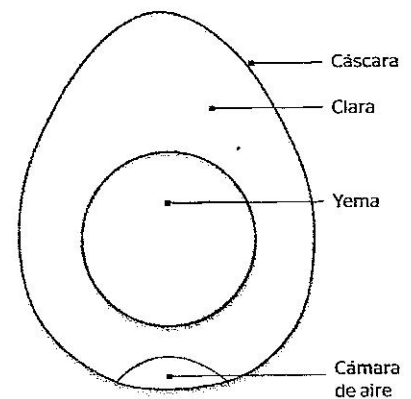


Figura 6.1 Estructura del huevo



Figura 6.2 Huevos de gallina

6.2. Estructura y composición

En este apartado vamos a estudiar la estructura del huevo y las distintas partes que lo componen, ya que cada una tiene características distintas que es preciso conocer. Las partes de las que se compone este producto son las que se mencionan a continuación:

¿Sabías que?
un huevo fresco se distingue por tener la yema perfectamente centrada y la clara recogida. A medida que pasa el tiempo desde su puesta la clara va perdiendo humedad y consistencia, aumenta la cámara de aire y la yema no está centrada.

6.3. Determinación de la calidad

La calidad de los huevos vendrá dada por su frescura, por su tamaño, por la alimentación y el género de vida de las gallinas y la raza de estas.



La frescura se comprueba viendo la distancia a la que está el huevo de la fecha consignada como de consumo preferente. En cualquier caso, un huevo fresco tiene la yema perfectamente centrada y la clara recogida y más consistente; un huevo menos fresco tiene la clara más acuosa y se esparce cuando lo cascamos y lo echamos en un plato, la yema se hunde en la clara, y tiene una gran cámara de aire, que se aprecia mejor en los huevos cocidos. Por eso, es mejor utilizar los huevos frescos en elaboraciones en las que vayan batidos, como rebozados, tortillas, revueltos, puddines, flanes, etc.

El tamaño de los huevos tiene un valor relativo, dependerá de la aplicación que queramos darle y de nuestras preferencias; la raza y la edad de las gallinas son un condicionante del tamaño de estos. En las fórmulas de pastelería las cantidades de huevo suelen expresarse por peso, porque al existir diferentes tamaños de los huevos y entre yemas y claras, si se realizasen las fórmulas con piezas de huevos en lugar de al peso, las fórmulas podrían estar descompensadas dependiendo del tamaño del huevo. Tres huevos menores de 55 g equivaldrían a dos de más de 75 g.

La alimentación a base de cereales y en régimen de semilibertad da unos huevos de mejor sabor con una yema de color más intenso. También se está enriqueciendo la dieta de las gallinas con «omega - 3» para obtener huevos más cardiosaludables.

6.4. Clasificación comercial

La clasificación comercial de los huevos viene dada por su tamaño. Esta categoría comercial, que deberá aparecer reflejada en el envase, es la siguiente:

- S o pequeños: de 43 a 53 g.
- M o medianos: de 53 a 63 g.
- L o grandes: de 63 a 73 g.
- XL o supergrandes: más de 73 g.

6.5. Marcado de los huevos

Además de los datos consignados en la etiqueta de embalaje de los huevos, en la cáscara llevan impresos unos datos bastante interesantes para el consumidor:

- Fecha de consumo preferente (Cons. Pref.). Indicando el día y el mes (28 días después de la puesta).
- Código de trazabilidad. Aparecen una serie de dígitos que nos informan del modo de cría de las gallinas que ponen los huevos, el país de la UE de procedencia, la provincia, el municipio y la granja de producción.

Estos datos ofrecen al consumidor una total garantía del producto.

PRIMER DÍGITO

Código de la forma de cría:

0: Huevos de producción ecológica.

1: Huevos de gallinas camperas.

2: Huevos de gallinas criadas en el suelo.

3: Huevos de gallinas criadas en jaulas.

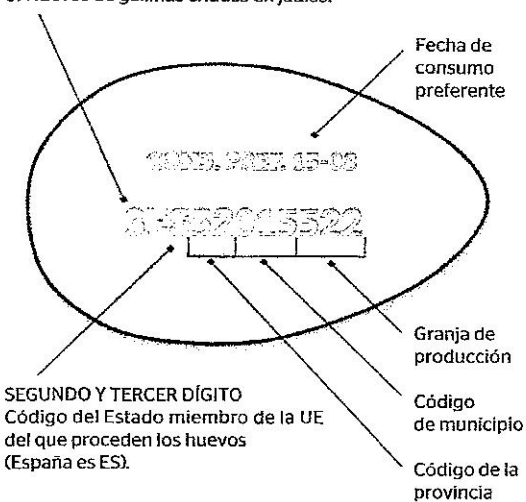


Figura 6.5. Marcado de los huevos

En algunos casos, tras el último dígito se incluye una letra que indica la manada a la que pertenece la gallina que ha puesto el huevo.



6.6. Conservación

Los huevos no precisan especialmente de conservación en frío, aunque es recomendable después de la compra. En los mercados no se refrigeran para evitar que se forme humedad en la superficie durante los traslados, lo que favorecería la penetración de la posible salmonela en la cáscara. Lo que sí es importante es que vengan perfectamente acomodados en cajas con pequeños compartimentos individuales, a fin de que no se golpeen entre ellos y evitar roturas, y siempre dispuestos con la parte más estrecha hacia abajo.

Consejo...

cuando se sacan del frigorífico, por contraste de temperatura con el exterior, se condensa la humedad en la cáscara, lo que facilitaría la proliferación y penetración al interior de la salmonela (en el caso de que estuviese presente en la cáscara). Por esta razón los huevos no están refrigerados en los puntos de venta, y en la cocina solo debemos sacar aquellos que estemos seguros de que los vamos a utilizar.

6.7. Aplicaciones gastronómicas

El huevo es uno de los productos con más aplicaciones dentro de la cocina, lo que hace que sea un producto imprescindible en los siguientes aspectos:

- Como plato. Como plato en tortillas, frito, revuelto, etc.
- Como guarnición. Normalmente cocido y picado o en rodajas en ensaladas, ensaladillas, sopas, cremas y otros guisos.
- Como elemento coagulante. Su capacidad de coagulación lo hace imprescindible en elaboraciones que deban cuajar por medio del calor, flanes, puddings, royales. Es importante saber que la yema coagula a más alta temperatura que la clara, a unos 80 °C, además, en disoluciones, la temperatura de coagulación aumenta ligeramente, esto permite llegar a los 83 °C, lo que permite la paste-

rización de cremas inglesas y sabayones sin que llegue a coagular.

- Como elemento de ligazón. En crema inglesa, natillas, cremas saladas o en farsas y rellenos como las albóndigas o patés.
- Rebozados. En los rebozados y los empanados su misión es formar una costra alrededor del producto al que envuelve.
- Emulsiones. Batidos para bizcochos, sabayones, mahonesas, etc.

Para elaboraciones en las que no se pueda garantizar que se superen los 75 °C en el centro del producto debemos utilizar huevo líquido o derivados pasterizados.



Figura 6.6. Huevos «al plato»

6.8. Normas de manipulación

La utilización de huevos frescos en la cocina exige una cuidadosa manipulación. Están prohibidas las elaboraciones con huevos frescos que no superen los 75 °C en el interior del producto. La cáscara del huevo puede ser transportadora de la salmonela, que además, por su porosidad, puede desarrollarse en el interior del huevo. Tras el cocinado del huevo desaparece el peligro, pero todo lo que ha estado en contacto con la cáscara o el huevo crudo sigue manteniendo el peligro latente, por eso hay una serie de normas que debemos respetar:



1. No tocar ningún otro producto cuando estemos manipulando huevos crudos.
2. No lavar los huevos. La porosidad de la cáscara facilitaría que cualquier microorganismo penetrara al interior al estar la cáscara humedecida.
3. Lavarnos las manos inmediatamente después de haber estado manipulando huevos.
4. Nunca cascar los huevos en el mismo recipiente en que vamos a batirlos.
5. Limpiar inmediatamente los recipientes, las mesas y los utensilios que hayan estado en contacto con los huevos.
6. No desclarar los huevos pasando la yema de una cáscara a otra.
7. Recordar la prohibición de elaborar mañonosas en la cocina y evitar la elaboración de salsa holandesa, bearnesa y sabayones cuando no terminen glaseados o gratinados o no alcancen la temperatura adecuada, siempre que no se elaboren con huevos o yemas pasteurizadas.
8. Cuajar bien las tortillas.

RECORDAR QUE...

el manejo y correcta manipulación de los huevos es vital para evitar contaminaciones alimentarias. La mala manipulación de los huevos es una de las principales causas de intoxicación alimentaria y su prevención es muy sencilla.



Figura 6.9. Arroz a la cubana