

ISETA: Educando al consumidor

CONSERVACION Y MANEJO SEGURO DEL HUEVO EN LA COCINA.

Desde el instante de la compra debemos cuidar la adecuada manipulación del huevo, teniendo en cuenta algunos consejos:

- En el transporte desde la compra al hogar, evitar los saltos bruscos de temperatura.
- Es conveniente lavarlos cuidadosamente con agua y con un paño secar antes de su almacenamiento en la heladera.
- Conservarlos en la heladera. No mantenerlos a temperatura ambiente, al lado del fuego o fuentes de calor, o en lugares expuestos a la luz solar. Sacar los huevos de la heladera justo antes de su utilización y únicamente los que se calculen necesarios para el plato que se vaya a elaborar.
- Evitar que entren en contacto con otros alimentos o materiales que puedan aportar contaminación u olores extraños (por ejemplo, evitar que se mojen con las carnes frescas que gotean, y no dejarlos al lado de ajos, cebollas o de otros alimentos con olores fuertes).
- Desechar los huevos con olores y/o sabores extraños, moho en la cáscara o aspecto anormal.
- Los huevos más frescos y sin defectos podemos utilizarlos para alimentos cocinados a menor temperatura: tortillas, huevos pasados por agua, salsas, etc.
- Los huevos de cáscara débil o con fisuras debemos cocinarlos a temperaturas que garanticen la eliminación de patógenos (más de 75 °C).
- Si en el interior del huevo aparece alguna pequeña mancha de sangre, ésta no supone ningún problema para la seguridad. Puede retirarse con un cuchillo limpio y utilizar el huevo con normalidad. Tampoco supone problema la presencia de «nubes» en la clara, que suelen estar relacionadas con una mayor frescura del huevo.
- Las superficies, recipientes, utensilios y equipos de trabajo deben mantenerse limpios, así como las manos. Evitar el uso de equipos y utensilios deteriorados, porque pueden albergar microorganismos. También de anillos o pulseras por el mismo motivo.
- Evitar cascar el huevo en el borde de los recipientes donde se vaya a batir o que contengan otros alimentos. El recipiente donde se ha batido el huevo no debe emplearse de nuevo sin lavarlo previamente.

Fuente: El gran libro del Huevo. INSTITUTO DE ESTUDIOS DEL HUEVO.

Consejos para reconocer la frescura de los huevos.

Si cuando se introduce un huevo en un recipiente con sal, éste se sumerge hasta el fondo es señal de que es fresco. Por el contrario, si flota quiere decir que no es tanto.

Cuando el huevo es fresco, al romperlo y verterlo en un plato, la yema queda abombada, en el centro de la clara y muy adherida a ésta.

Cuando se cuece un huevo para hacerlo duro, si éste es fresco, la yema queda en el centro y hay poca cámara de aire en la parte más redondeada, al contrario de lo que sucede cuando el huevo no es fresco.

Fuente: Larousse de la Dietética y la Nutrición.

HUEVO BLANCO O DE COLOR?

¿Alguna vez te has preguntado por qué hay huevos blancos y marrones?

La mayoría no le presta atención al color y compra el que esté en precio especial o el que considere su favorito. Un huevo es un huevo, ¿verdad? Pero resulta que sí hay diferencias.

La gallina es determinante

La razón es muy simple. Las gallinas con plumas y lóbulos blancos ponen huevos blancos, mientras que las gallinas con plumas y lóbulos rojizos ponen huevos marrones (esto podría no aplicar a todas las razas). Además, hay algunas gallinas que ponen huevos moteados y azules. Pero más allá del cascarón, no hay diferencia nutricional.

¿Hay diferencia en el cascarón?

No hay diferencia entre los cascarones más allá de su color. Algunas personas asumen que los cascarones de los huevos marrones son más duros que los blancos, pero no es así. Lo que es cierto es que las gallinas más jóvenes ponen huevos con cascarones más duros.

¿Hay alguna diferencia en la yema?

Algunas personas dicen que las yemas de los huevos marrones son más intensas en color que los huevos blancos. El tipo de comida de las gallinas puede variar, mientras más maíz consumen, más amarillas las yemas. El color del cascarón no puede predecir la intensidad del color de la yema.

Entonces... ¿POR QUE MAS CAROS LOS DE COLOR?

Más allá de lo expuesto anteriormente, existe un mito urbano (falso) bastante instalado que dice que los huevos colorados son de mejor calidad que los blancos,

ya sea por un aspecto más rustico del mismo o solamente por haber escuchado durante años esta teoría, lo que lleva a una mayor demanda del tipo de producto en cuestión, teniendo este un mayor precio.

En conclusión: ***EL HUEVO COLORADO TIENE UN PRECIO MAYOR DEBIDO AL "BUEN MARKETING HISTÓRICO" QUE LO PONE DE MANERA ERRONEA EN UNA POSICIÓN DE MEJOR CALIDAD QUE LA DEL BLANCO YA QUE AMBOS TIENEN LAS MISMAS CARACTERÍSTICAS NUTRICIONALES Y DE SABOR.***

Fuente: Avícola Monte Buey.

