

# Huevos

Los huevos de las aves constituyen un alimento habitual y básico en la especie humana, se presenta protegido por cáscara y su contenido es proteínas (principalmente en albúmina que es la clara o parte blanca del huevo) y lípidos, de fácil digestión, son el componente principal de múltiples platos dulces y salados, y son un complemento imprescindible en muchos otros debido a sus propiedades aglutinantes.

## Características

Los más consumidos, con gran diferencia, son los de gallina seguidos por los de pato y ganso, también se consumen los huevos de codorniz que son muy pequeños, bien como exquisitez astronómica o para niños pequeños. Los huevos de avestruz y ñandú son también comestibles y pueden llegar a pesar 1,3 kg cada uno. Casi todos ellos proceden de explotación industrial: avicultura. También son comestibles los huevos de reptiles.

Respecto a la frescura de un huevo destinado a la alimentación humana en ciertos países, como en los estados miembros de la Unión Europea, se considera con la denominación de huevos frescos aquellos huevos que están destinados a un consumo en un plazo de 28 días desde la puesta de la gallina. Las denominación 'extra frescos' limita este plazo a sólo nueve días.

## Tamaño

Los huevos blancos y los "huevos morenos" sólo se distinguen por el color de su cáscara, en función de la raza de la gallina que lo ha puesto, ya que su contenido nutricional es el mismo. Los huevos de gallina, pueden ser de variados tamaños, siendo muy pequeños, en aves jóvenes y mayores en aves adultas. La diferencia radica, en que al ser más grandes, la cáscara es más frágil y propensa a romperse. Como curiosidad, estos huevos grandes pueden venir con doble yema, debido a una doble ovulación del ave.

La cáscara del huevo se compone principalmente de carbonato de calcio. Un huevo medio de gallina suele pesar entre los 60 y 70 gramos.

## La yema

La yema viene a aportar la tercera parte del peso total del huevo y su función biológica es la de aportar nutrientes y calorías así como la vitamina A, la tiamina y hierro necesaria para la nutrición del pollo que crecerá en su interior. El color amarillo de la yema proviene de la alimentación de la gallina. Los cuidadores suelen verter en el pienso de las gallinas "ponedoras" aditivos que proporcionan color. Los huevos de pato muestran un profundo color naranja debido al pigmento que existe en los insectos acuáticos y crustáceos de la dieta



# LA PATENTE

LA ESCUELA DE LO COTIDIANO

## La Clara

La clara aporta las dos terceras partes del peso total del huevo, se puede decir que es una textura casi-transparente que en su composición casi el 90% se trata de agua, el resto es proteína, trazas de minerales, materiales grasos, vitaminas y glucosa. Las proteínas de la clara están presentes para defender al huevo de la infección de bacterias y otros microorganismos, su función biológica es la de detener agresiones bioquímicas del exterior.

## Uso culinario

Los huevos se pueden y se suelen consumir solos, al menos, de las siguientes maneras:

- **Fritos** en diversos medios grasos como pueden ser: mantequillas, aceite de oliva o en otros aceites vegetales aptos para el consumo humano, también se pueden freír en aceites animales (especialmente en manteca).
- **A la plancha** en planchas de acero o superficies de teflón antiadherentes.
- **Tortillas**
- **Revueltos** donde la yema y la clara se coagulan juntas, a veces da lugar a huevos rotos que se mezclan con otros alimentos
- **Cocidos** con su cáscara durante más de 7/8 minutos hasta que su contenido se ponga sólido ('duros'), dentro de este cocción están los llamados 'blandos' (cocidos como los duros pero con la yema blanda) y los pasados por agua (cocidos con cáscara menos de 5 minutos)
- **Escaldados o ahogados**, cocidos en caldo o agua (con vinagre o jugo de limón al agua para facilitar la coagulación) sin cáscara.
- **En el plato o en la cazuela (*cocotte*)** que se cocinan al horno y sin su caparazón. Preparados al horno suelen perder un 58% de agua por evaporación.
- **Crudos**. En algunas culturas se comen crudos.
- **Huevos secos o deshidratados** preparación muy típica de la gastronomía de China usada principalmente para realizar una conserva de huevos. Pedid: Huevo de 100 años
- **Salmuera** en la cocina china se consumen los huevos de pato en salazón.
- **Encurtidos** en algunos casos el huevo se ha cocido previamente y luego sometido a una inmersión en una solución de vinagre con especias, en estos casos se pueden comer con o sin su caparazón.
- **Fertilizados** en algunas culturas culinarias de Asia comen el huevo con galladura es decir fertilizado por el gallo, un ejemplo es el *balut* de Indonesia.

## Preparaciones - Huevo como ingrediente

Pero además los huevos forman la base de algunas reparaciones culinarias básicas debido en parte a la capacidad de coagulación y así tenemos la tortilla, mayonesa, bizcochos, soufflé, quiche, merengues, sorbetes, mousses, espumas ...



## Valor nutricional

Los huevos son una fuente barata y rica de proteínas, y en casi todas sus preparaciones son muy digestivos, también **son ricos en vitaminas y de minerales esenciales** (aunque no tienen la vitamina C). Ha habido, pero alguna polémica sobre su contenido en colesterol, que es alto, y si esto puede producir hipercolesterolemia en quien lo ingiere. Sin embargo la yema del huevo es rica también en fosfolípidos, no es un tema que esté claro ni concluido, como muchos otros en nutrición. La consideración tradicional de no tomar más de dos huevos al día ni más de diez a la semana, sigue siendo válida.

Si se consume sólo la clara, no hay riesgo de hipercolesterolemia, ya que ésta no contiene lípidos de ningún tipo (todos los lípidos están en la yema), **por su parte los huevos comunes de codorniz tienen bajo acuerdo de colesterol.**

**Los huevos son convenientes para las mujeres embarazadas ya que poseen colina la cual facilita el desarrollo del sistema nervioso central del embrión y del feto.** El huevo también es **rico en luteína y caxantina lo cual previene de problemas oculares como las cataratas.** El huevo duro se caracteriza por provocar sensación de saciedad ayudando así cuando se quiere disminuir el consumo de comidas.

## Conservación y cuidado

Los huevos son la fuente más frecuente de salmonela, la causa suele estar en restos de excremento de gallina que puedan quedar adheridos a la cáscara, si entran en contacto con el interior y si se toman en crudo. El peor error que se puede cometer es lavar un huevo y guardar varios días para comerlo. Esto permite la entrada de gérmenes, que contaminarán el alimento y, posiblemente, afectarán la salud del comensal. Deben mantenerse en lugares refrigerados: por regla general un huevo se estropea al mismo ritmo en 1 día si se pone temperatura ambiente, que el mismo huevo puesto en nevera 3 días.

## Precauciones en la compra

Las precauciones para su adquisición:

- No adquirir huevos que presenten grietas en sus cáscaras.
- Se deben adquirir en recipientes (generalmente de cartón: hueveras) aireados con sus indicaciones y etiquetas de consumo.
- No adquirir huevos con restos sospechosos en la cáscara.

## Precauciones para su conservación

Las precauciones a tomar son:

El huevo se conserva, como máximo, tres semanas en la parte menos fría del frigorífico.

Se tiene que guardar con la punta para abajo.

No se tiene que limpiar, mucho menos con agua, se tiene que dejar intactos (a menos que se tengan que cocinar al momento).

Los huevos son susceptibles de tomar olores de otros alimentos: se tienen que proteger.

Sería ideal no guardarlos en la puerta de la nevera: el movimiento de esta perturba la yema y la puede romper. Su posición es en el interior. No guardar huevos rotos más de un día.



## Precauciones en la cocina

Durante la manipulación para preparación de platos deben tener las siguientes precauciones:

- Tener cuidado al consumir huevos que presenten grietas en sus cáscaras o directamente no los uses.
- Limpiar los huevos antes de usarlos.
- Tener cuidado de que no queden restos de cáscara en la clara o la yema una vez abiertos.
- No se debe mantener un huevo abierto fuera de la nevera.
- Mantenga el huevo en lugar frío, especialmente en verano, es negativo que los huevos se guarden a más de 25 grados. El calor acelera su putrefacción.

## HUEVOS FRESCOS

### Determinación de buen estado

Para saber si un huevo se encuentra en buen estado se requiere hacer una prueba sencilla: en un vaso casi lleno de agua, añadir un puñado de sal y remover la solución hasta disolver; luego introduzca el huevo, si se hunde, está fresco, si se pone en medio vaso tiene unos días, pero si flota, no es fresco, no tiene por qué estar en mal estado, pero es de peor calidad y al límite de consumo. Esta prueba se basa en una estructura interna del huevo, llamada cámara de aire. Como la cáscara del huevo una superficie porosa, con el paso de los días se va introduciendo aire en esta cámara y en consecuencia permite la flotabilidad del huevo.

Otra interesante prueba, es sacudir el huevo con la mano cerca de la oreja, si produce sonido dentro está pasado, de lo contrario (si no escuchamos nada), está fresco.

## LA HUEVERA

Las leyes en los países de la Unión Europea mencionan que el estuche de huevos (Huevera) debe tener la siguiente información para el consumidor:

### El modo de cría de la gallina

El consejo de conservación recomendación que se conserven los huevos en la nevera. La fecha de consumo preferente. Son 28 días desde la puesta.

El tamaño promedio del huevo que se denomina por una clase:

- ✓ Super grandes o XL: de 73 g más.
- ✓ Grandes, o L: entre 63 y 73 g
- ✓ Medios, o M: entre 53 y 63 g
- ✓ Pequeños, o S: menos de 53 g

### Significado del código

- Primer dígito: forma de cría de las gallinas
- Dos letras siguientes: Estado Miembro de producción
- Resto de dígitos: Granja de producción.
- De forma voluntaria se puede añadir información más detallada sobre el método de cría, la fecha de puesta o la alimentación de la gallina



# LA PATENTE

## LA ESCUELA DE LO COTIDIANO

### Modo de cría

El modo de cría de las gallinas:

Si es un 3 "criadas en jaulas": Las gallinas están dentro de jaulas diseñadas especialmente para facilitar la recogida de los huevos, evitando que se ensucien con el estiércol. Las gallinas viven con movilidad prácticamente nula.

Si es un 2 "criadas en suelo": Las gallinas se mueven libremente dentro del gallinero, en el que tienen comida, agua, ponederos y zonas de descanso. La densidad de gallinas es muy elevada y su movilidad es limitada. Se les controla la iluminación para una máxima productividad.

Si es un 1 "camperas": Las granjas tienen, además de un gallinero como el de las gallinas en suelo, corrales al aire libre donde las gallinas salen a picar, escarbar y darse baños de arena.

Si es un 0 "de producción ecológica": Las instalaciones son similares a las granjas de gallinas camperas, pero se alimentan con pienso que procede de la agricultura ecológica y deben cumplir unas normas específicas de este tipo de producción.

### País

En la parte del tipo de cría le siguen inmediatamente en el código dos letras, que identifican el país de la Unión Europea de donde proceden los huevos.



# Crema de guisantes a la menta con huevos de codorniz

## Ingredientes para 8

1,5 kg de guisantes congelados  
12 hojas de menta fresca  
8 huevos de codorniz  
2 cebollas tiernas  
12 escalonias  
1,5 litro de caldo de ave  
250 g de leche evaporada  
sal  
pimienta negra  
aceite de oliva  
trufa negra para rallar al momento

Rehoga en una cazuela con aove, la cebolla y las escalonias finamente picadas y sal pimenta al gusto. Incorpora los guisantes, cubre con el caldo (preferiblemente si está ya caliente para avanzar tiempo) y deja cocinar aprox. 15 minutos. Apaga el fuego cuando estén tiernos.

Incorpora la menta y tritura el conjunto con la batidora de mano hasta obtener una crema. Pásala después por el chino para que sea lo más fina y homogénea posible.

Pon un cazo con agua a hervir y un chorro generoso de vinagre (para facilitar la coagulación). Cuando empiece a hervir el agua agítala en círculo con una cuchara "simulando un remolino". Introduce los huevos (sin cáscara) uno a uno con cuidado. Deja cocer aprox. 1 min. y pasado este tiempo, retira los huevos del cazo con mucho cuidado ayudándote de una rasera para que no se rompan e introdúcelos en un bol de agua con hielo.

Retira los huevos del agua con hielo cuando se hayan enfriado y deposítalos sobre un plato con papel absorbente.

Sirve la crema de guisantes a la menta en platos hondos o bols, pon el huevo sobre la crema y finalmente acaba con unas láminas de trufa. Si lo deseas, riega con un hilo de aceite de oliva virgen extra y unas escamas de sal. Acaba refrescando con un brote de menta o hierbabuena.

## ¿Dudas?

Si tienes problemas con la receta  
escribenos y trataremos de ayudarte  
<http://bit.ly/nomesale>

## ¿Qué tal fue?

Por favor échanos un poco de sal y  
pimienta dejando tu opinión sobre el  
taller en tripadvisor entrando en  
<http://bit.ly/lapatentemola>



# Vaso de cremoso de patata y champiñones

## Ingredientes para 8

2.4 kg de patata (variedad Kennebec o del Bufet)  
400 g de puerros (sólo la parte blanca)  
200 g. de mantequilla  
150g. de jamón serrano cortado a finas lonchas  
50 g champiñones  
12 huevos de gallina feliz  
2 l. de caldo de ave  
aceite de trufa  
4 dientes de ajos cortados a brunoise  
Sal y pimienta molida  
1/4 l de aove aprox para freír

## ¿Dudas?

Si tienes problemas con la receta escríbenos y trataremos de ayudarte  
<http://bit.ly/nomesale>

## ¿Qué tal fue?

Por favor échanos un poco de sal y pimienta dejando tu opinión sobre el taller en tripadvisor entrando en <http://bit.ly/lapatentemola>

Pela y lava la patata y el puerro, córtalo a rodajas finas (reserva aprox. 200gr de patata). Introduce la patata y el puerro en una olla cubre con el caldo, añade la mantequilla y deja cocinar hasta que el conjunto esté tierno y bien cocido. Salpimenta y tritura. El resultado ha de ser una crema densa y homogénea. Para conseguir la textura adecuada os recomiendo que en el momento de triturar controléis la cantidad de caldo; para ello reservad un poco de caldo de la cocción antes de triturar e ir añadiendo en caso necesario.

Hornea el jamón a 200°C hasta que haya perdido el agua y esté crunch. Desmenuza.

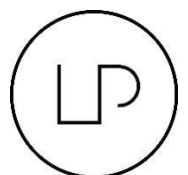
Fríe las patatas que tenías reservadas en aove.

Escurre las setas y saltea en una sartén con el ajo.

Coge un tarro o vaso que disponga de tapa (debe ir tapado) y añade en la base por este orden: la crema de patata y puerro, las patatas fritas, las setas, un poco de jamón y un huevo cascado, sal y aceite de trufa.

Cierra el tarro. Pon los tarros en una olla en la que hayas colocado un paño en el fondo. Cubre los vasos con agua caliente a nivel del contenido y cocina a fuego medio-bajo (baño maría aprox 80oC) durante aprox. 14 minutos o hasta que la clara del huevo haya coagulado y la yema aún esté algo líquida.

Sirve tapado y deja que el comensal al abrirlo mezcle el contenido.



# Crème brûlée de vainilla y naranja con azúcar cassonade

## Ingredientes para 8

1 vaina de vainilla bourbon  
240 gr de yema de huevo  
160 gr. de azúcar  
380 gr. de leche entera  
1 l de nata a partir de 33% mg  
(para montar)  
40 g de almidón de maíz  
1 naranja  
azúcar para caramelizar  
grosellas o fresas  
menta

Batir las yemas de huevo con la maicena y la leche.

Poner a hervir la nata con los 40g de azúcar, la ralladura de naranja y la vainilla.

Llevar a ebullición e incorporar la mezcla anterior.

Repartir en moldes y refrigerar.

Espolvorear con azúcar moreno (o blanco en su defecto) y caramelizar con ayuda de un soplete o de una pala quemadora.

Decorar con los frutos rojos y la menta.

Potenciaremos el sabor si infusionalamos la vainilla dentro de la leche unas horas en la nevera.

Existe la opción de cocinarlo al horno: para ello lo hornearíamos al baño maria a 90°C hasta que la mezcla haya coagulado.

## ¿Dudas?

Si tienes problemas con la receta  
escribenos y trataremos de ayudarte  
<http://bit.ly/nomesale>

## ¿Qué tal fue?

Por favor échanos un poco de sal y  
pimienta dejando tu opinión sobre el  
taller en tripadvisor entrando en  
<http://bit.ly/lapatentemola>

