

Características e informação nutricional do ovo

Há muito tempo foi confirmada a eficácia e grande importância do ovo na alimentação das pessoas.

De fácil preparação e digestão não foi difícil incorporar e tornar habitual o consumo deste alimento em todo o mundo, por pessoas de todas as idades e níveis sociais.

O ovo contém vários nutrientes importantes ao organismo.

Considerado pela OMS Organização Mundial de Saúde como um alimento de proteína padrão e de alto valor biológico a sua composição é fonte de :

Vitaminas - A , D, E, K, Complexo B

Minerais - ferro, fósforo, manganês, potássio e sódio.

Os ovos são muito utilizados devido ao seu valor nutritivo e comodidade.

O consumo dos ovos, às vezes, é criticado com o argumento de que o colesterol presente na gema pode ser prejudicial à saúde, estimulando a arteriosclerose. O colesterol, no entanto, tem funções tão importantes que o organismo possui um complexo sistema de síntese desta substância. Quando aumenta a ingestão de colesterol na alimentação, o organismo diminui a síntese, regulando as quantidades no sangue.

Pessoas com uma predisposição genética para desencadear arteriosclerose têm uma elevação do nível de colesterol no sangue mesmo sem o consumo de ovos na alimentação.

Nestes casos, o ideal é o consumo isolado da clara sempre cozida.

- No ovo de galinha, a clara representa 57.3% do peso total, a gema 30.9% e a casca 11.5%.
- A clara é constituída por 88% de água o restante são proteínas.
- A clara deve ser límpida, translúcida, consistente, densa e isenta de qualquer corpo estranho.
- A gema contém 50% de sólidos, nos quais a proteína e os lipídios se repartem em partes iguais.
- A gema deve ser lisa, redonda, consistente, saliente e centrada no meio da clara . A gema bem amarela depende da alimentação fornecida às galinhas. As gemas dos ovos velhos são achatadas, flácidas e a membrana rompe-se com facilidade.
- A casca é uma matriz cálcica, porosa, separada da clara por uma membrana. Entre os seus componentes minerais o cálcio é o mais importante.
- A casca deve ser vista como uma embalagem natural que envolve o seu conteúdo contra perdas e agressões do meio, no entanto como é porosa significa que existe troca de substâncias entre este e o meio ambiente onde se encontra.
- A casca e cutícula devem estar limpas, intactas e isenta de cheiros. A casca dos ovos frescos é opaca ao envelhecer torna-se brilhante. Uma casca resistente ajuda a proteger a parte interna do exterior.
- A câmara de ar pode ser vista colocando o ovo em contra luz. É pequena em ovos frescos e muito grande em ovos velhos.
- A câmara de ar do ovo de categoria A tem uma altura não superior a 6mm, com o passar dos dias a câmara vai aumentando justamente porque tem mais quantidade de ar internamente.

A Classificação dos ovos:

Durante a produção são realizados diversos controlos para garantir um produto final com garantia de qualidade e segurança alimentar. No centro de classificação os ovos são inspeccionados no Ovoscópio, rejeitando-se aqueles que não apresentem garantias para o consumidor. O ovoscópio é um aparelho que através de um foco de luz intensa permite detectar anomalias no interior do ovo e casca. Depois de passarem no ovoscópio são classificados por classe de peso, depois acondicionados em embalagens.

A classificação de classes de pesos por unidade é:

- * Classe XL - Gigante - É Superior a 73 gramas. (+73)
- * Classe L - Grande - Tem entre 63 a 73 gramas.(63/73)
- * Classe M - Médio - Tem entre 53 a 63 gramas. (53/63)
- * Classe S - Pequeno - É Inferior a 53 gramas. (- 53)

Os ovos de categoria A não são submetidos a qualquer tratamento de conservação nem refrigerados artificialmente abaixo de 5°C.

As instalações e locais de armazenagem devem ter uma temperatura ambiente agradável.

Periodicamente os parâmetros qualitativos são verificados em laboratório, com este processo garante-se um produto com excelentes características a nível de salubridade, valor nutritivo e genuinidade.

A frescura dos Ovos

No processo de envelhecimento do ovo, o ar penetra através da casca. Há um modo simples e prático de avaliar a idade do ovo antes de quebrá-lo, basta imergi-los em água.

Ovo dentro de uma taça com água:

1. - O Ovo permanece no fundo = resultado: Está fresco
2. - O ovo levanta até atingir a posição vertical = resultado: Tem cerca de 3 semanas.
3. - O ovo eleva-se à superfície = resultado: Está muito retardado.

A frescura dos ovos é um factor muito importante!

O consumidor pode completar os cuidados, começando por armazená-los no frigorífico, a ponta mais fina deve ficar para baixo. podem ainda ser armazenados à temperatura ambiente, tendo sempre em atenção o seu prazo de validade.

Deve sempre verificar a data de validade aquando da sua aquisição.

Ao preparar o ovo deve:

- Ter as mãos lavadas.
- Partir o ovo para um recipiente limpo e vazio diferente daquele que vai utilizar para a confecção/preparação.
- Após a quebra dos ovos, colocar imediatamente as cascas no recipiente do lixo.
- Lavar e desinfetar todos os recipientes utilizados na operação.
- Após a manipulação dos ovos, deve lavar as mãos com sabão desinfetante.
- Antes de o juntar a qualquer cozinhado deve parti-lo à parte.
- Após a sua confecção os ovos ser conservados em refrigeração durante 4 dias.