

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.

Ovo de Galinha	Energia (Kcal)
Inteiro em cru	149
Clara crua	47
Gema crua	342
Líquido pasteurizado	131
Cozido	149
Escalfado	150
Estrelado com azeite	190
Estrelado com manteiga	194
Estrelado com margarina	174