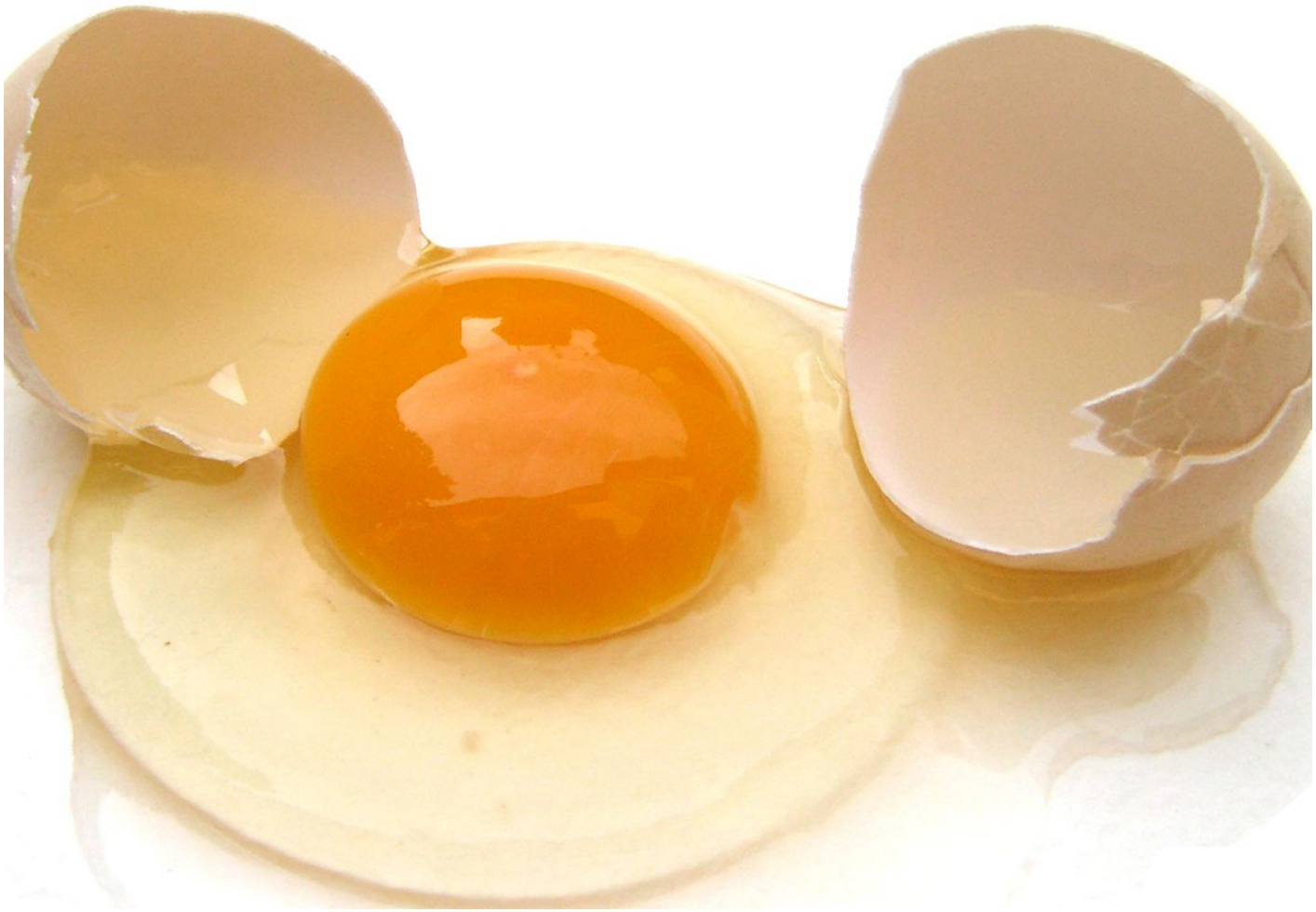
España: Buenas prácticas para huevos excelentes



16 de julio de 2015

La campaña de información “El huevo, de etiqueta” explica las claves para manipular los huevos con toda seguridad

Utilizar en la cocina un alimento tan versátil y fácil de preparar como el huevo parece simple, pero hacerlo de forma correcta requiere seguir unas buenas prácticas de manejo y conservación que no todo el mundo conoce o aplica. ¿Mejor guardar los huevos en el frigorífico o en la despensa? ¿Lavo los huevos antes de guardarlos? ¿Se pueden mantener alimentos cocinados con huevo a temperatura ambiente? Son dudas cotidianas de muchos consumidores que INPROVO (Organización Interprofesional del Huevo y sus Productos) espera resolver con la campaña “El huevo, de etiqueta”.

El Modelo Europeo de Producción implica un importante esfuerzo de los productores para garantizar que llegan a nuestras casas huevos frescos y seguros.

Temperatura e higiene

El huevo es uno de los alimentos más sensibles a la contaminación y multiplicación de bacterias, por lo que es fundamental conservarlo, manipularlo y consumirlo adecuadamente, para mantener su calidad y conservar su frescura. En casa, debemos guardar los huevos a temperatura entre 1ºC y 10ºC, sin llegar a la congelación, y sin saltos térmicos. ¿El lugar ideal? El frigorífico. Guárdalos sin lavar y, a ser posible, en su estuche. Así mantendrás la protección natural de la cáscara del huevo frente a microorganismos externos, olores extraños o humedad. Además, de tener a mano la información importante del etiquetado, como la fecha de consumo preferente (que no es obligatorio indicar en la cáscara del huevo, pero sí en el envase).

Los cambios bruscos de temperatura, especialmente de frío a calor, no son buenos para la conservación del huevo. Es la razón por la que los huevos no se refrigeran durante su distribución ni en el punto de compra. Debemos evitarlos también en casa, sacando del frigorífico solo los huevos que necesites. Antes de utilizarlos, conviene desechar los que estén sucios, rotos o agrietados. Hay que recordar que pueden lavarse, pero solo antes de su uso, nunca antes de guardarlos. Y confirma que están en el plazo marcado por la fecha de consumo preferente.

Las manos, superficies y utensilios de cocina deben estar limpios antes de la manipulación del huevo. Y deben limpiarse después. Procura no cascar los huevos en borde del recipiente donde los vamos a batir, ni separar la clara y la yema con la cáscara, porque facilitamos que cualquier posible contaminación exterior de la cáscara pase a la parte comestible del huevo.

Cómo reconocer un huevo fresco

Si están bien conservados (en frigorífico, y sin cambios bruscos de temperatura) se mantienen frescos hasta 28 días desde su puesta (este periodo se indica en el envase como “fecha de consumo preferente”).

¿Cómo saber si el huevo que vamos a consumir es fresco y está en condiciones óptimas? Debemos comprobar que tiene la cáscara limpia, sin fisuras ni roturas. Al abrirlo, en la clara se distinguen dos zonas: una más densa y otra menos, sin llegar a ser líquida. La yema está firme y centrada sobre la parte densa de la clara, elevándose sobre esta. A medida que pierde frescura, se observa la yema más aplanada y la clara densa más extendida, casi sin distinguirse de la clara líquida. Las “nubes” o “grumos” blanquecinos que a veces se ven en la clara son indicios de frescura y no afectan a la calidad ni al sabor del huevo.

La fecha de consumo preferente no es una fecha de caducidad, indica cuándo un huevo se considera que ya no es fresco, es decir, ha perdido calidad. Es recomendable emplearlo en

alimentos cocinados a temperaturas por encima de 75ºC.

Fuente: Improvo