



El HUEVO en la Preparación de Alimentos

Martha Lucia Borrero¹, nutricionista - dietista

Para evitar que un huevo frito se extienda y no se cocine en forma uniforme, se requiere que la grasa y el recipiente estén calientes, pero no mucho porque se produce rompimiento, salpicamiento y burbujeo de la clara, por la formación del vapor.

El huevo es un alimento muy especial por su interesante estructura y el valor nutritivo que proporciona. Además de que es principal fuente de proteínas y otros nutrientes, el huevo cumple una serie de funciones como ingrediente de la culinaria clásica y moderna.

Su grasa actúa como emulsificante (une o liga una mezcla de grasa y agua) en preparaciones como la mayonesa o el suflé de queso, en las cuales la mantequilla, la margarina o el aceite son los ingredientes principales.

Da consistencia de gel, como es el caso de un flan horneado; como agente espesante, se utiliza en salsas, y permite incorporar aire cuando las claras se baten hasta formar espuma (punto de nieve), para la preparación de merengues o tortas esponjosas.

MÉTODOS BÁSICOS PARA COCINAR LOS HUEVOS

Huevos tibios y duros

Cocinar los huevos con cáscara es el método más sencillo de todos. Se ponen en un recipiente con un litro de agua hirviendo por cada huevo, luego de lo cual se baja la temperatura y se mantiene el agua por debajo de la temperatura de ebullición. Los huevos se dejan en el agua caliente, hasta que se coagulen en el punto deseado, según el gusto del comensal: blando o duro.

Para un huevo tibio, la clara debe tener una consistencia suave, y la yema, de líquido espeso, lo que requiere de 3 a 5 minutos. Se pueden dejar dos minutos adicionales, si los huevos estaban a temperatura de refrigeración.

Los huevos cocidos duros con cáscara necesitan permanecer en el agua, hasta que la clara se convierta en un gel suave y opaco y la yema tenga una consistencia desmenuzable, más que pastosa. Esto requiere de 20 a 30 minutos.

El calor se transmite, por conducción, del agua caliente alrededor del huevo, hacia la yema, a través de la clara coagulada. Es muy importante evitar el sobrecocinado del huevo, por las siguientes razones:

La clara de huevo que se ha hervido adquiere colores extraños, por reacción entre la glucosa (o azúcar) y algunos componentes químicos de las proteínas de la clara.

Se puede formar una capa verde sobre la superficie de la yema. El sulfuro de hidrógeno que causa esta coloración se debe a una reacción entre el hierro de la yema y el sulfuro de hidrógeno, liberado por las proteínas que contienen azufre, presentes en la clara.

El rompimiento o agrietamiento de la cáscara puede ser un problema, cuando se preparan huevos pasados por agua. La salida del contenido se puede evitar poniendo media cucharadita de vinagre en el agua hirviendo, con lo cual se acelera la coagulación. La eliminación de la cáscara es más fácil si los huevos se enfrían por un minuto después de la cocción.

Importante

La adecuada higiene de manos y uñas de quien pela los huevos, evita su contaminación.

Huevo escalfado, poche o frito en agua

Para escalfar un huevo, se debe tener lista una cacerola con agua hirviendo, donde éste se deposita inmediatamente después de romper la cáscara, luego de lo cual se disminuye el fuego. La clara queda gelatinosa y se coagula uniformemente, y la yema, semilíquida y cubierta por una capa gruesa de clara. El huevo debe quedar compacto, sin bordes irregulares, lo que indica su frescura. Este método es similar en preparaciones denominadas changüa o caldo de leche; también se puede utilizar caldo de carne o pollo en lugar de agua. La ventaja nutricional de esta forma de preparación consiste en que no se emplea grasa para su cocción, lo que reduce la cantidad de calorías.

Huevo frito

Para evitar que un huevo frito se extienda y no se cocine en forma uniforme, se requiere que la grasa y el recipiente estén calientes pero no mucho porque se produce rompimiento, salpicamiento y burbujeo de la clara por la formación del vapor. Se debe emplear una cucharada de grasa para un huevo. Cuando se utiliza poca grasa hay endurecimiento, dorado o quemado de los bordes de la clara, lo que produce un sabor especial. No es necesario adicionar grasa por encima del huevo porque éste queda con una apariencia desagradable.

Huevo revuelto

En el huevo revuelto, la clara y la yema se mezclan con o sin adición de una pequeña cantidad de líquido (una cucharada de leche, agua o crema de leche para cada huevo). Para que queden húmedos, suaves y esponjosos, se debe calentar la mezcla lentamente y revolver el huevo desde los bordes y el fondo del recipiente a medida que se coagula. Esto evita que la parte que está cocida se sobrecocine y queden secos y duros.

El huevo como ingrediente

Cuando el huevo se utiliza como ingrediente de otras preparaciones, les mejora el aroma, el sabor, el color, la consistencia y el valor nutritivo. El huevo cumple la función de espesante y le da

consistencia de gel a los flanes: un verdadero flan se prepara con huevos, leche, azúcar y sabor (esencias); no se agrega almidón. El azúcar, el huevo y la sal se mezclan antes de adicionar la leche. Se emplea mínimo un huevo entero o dos yemas por cada pocillo de leche.

El huevo da una consistencia espumosa cuando se elaboran merengues o permite el crecimiento esponjoso en las tortas. Secretos para obtener estos resultados:

1. Sacar los huevos del refrigerador una hora antes de la preparación, pues a temperatura ambiente se baten más fácilmente.
2. Emplear un recipiente grande para permitir la expansión del volumen de las claras durante el batido.
3. Batir sólo el tiempo requerido para alcanzar volumen (aproximadamente, 5 minutos). A mayor batido, menor estabilidad de la espuma. Cuando se usa batidora, se recomienda trabajarla a velocidad media.
4. Agregar limón, vinagre o cremor tártaro, hace que la espuma sea mas estable al calor, lo que es muy útil en la fabricación de merengues.

5. Evitar adicionar sal antes de haber alcanzado el volumen, por que reduce la calidad de la espuma; sólo se puede agregar terminando el batido.
6. Evitar la presencia de grasa tipo aceite de oliva o yema, porque impide la formación de espuma. En caso de que ocurra esto, se recomienda emplear un trozo de pan, que por su contenido en almidón adhiera la grasa.
7. Los efectos del agregado de azúcar a la clara de huevo son importantes, especialmente en la elaboración de merengues y tortas esponjosas. Cuando se agrega azúcar se demora la formación de espuma; es recomendable agregar la mitad del azúcar que indica la receta, empezando el batido, porque la hace mas suave y más estable al calor.

Cada preparación debe cumplir con unas características de calidad, las cuales se logran cuando se aprovechan las propiedades de los componentes del huevo y se aplican adecuadamente los diversos métodos de preparación.

Bibliografía:

1. A.Coenders. (1996). Química Culinaria. Ed. Acribia, Zaragoza, España.
2. Belitz, H. D., Grosch (1.988) Huevos. Química de los alimentos. Ed Acribia, Zaragoza.
3. McWilliams, M.(1998) Illustrated Guide To Food Preparation. Plycon Press, U.S.A.