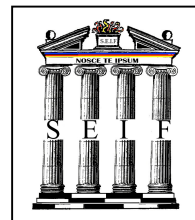


La peor manera de comer huevos



La historia de las vacas locas y las "harinas animales" produjo tal repugnancia entre la gente que incluso a los pollos se les pone hoy en día la etiqueta "criados con grano", como si eso fuese una garantía de calidad.

Pero usted, estimado Lector, que tenía abuelos en el campo, o que en la escuela asistió a alguna granja en una visita extraescolar, sabe que el pollo nunca ha sido un animal vegetariano, ¡y menos aún un consumidor de maíz!

El tentempié preferido de la gallina es una lombriz bien cebada. Déle cortezas o jamón y estará en la gloria.

Si la deja libre, su gallina se pasará el día rascando la tierra en busca de gusanos e insectos. Si no encuentra ninguno, picoteará hierbas, plantas verdes, pequeños brotes, raíces y -sólo ocasionalmente- granos.

Eso es lo que una gallina necesita para estar feliz, gozar de buena salud y producir buenos huevos. Pero para ello debe tener ocasión de salir al exterior.

Pollos de fábrica "criados al aire libre"

El arte de la mercadotecnia consiste en jugar con expresiones que engañan al consumidor... sin que lo parezca.

Así, en el supermercado habrá visto que puede comprar huevos de gallinas camperas, "criadas al aire libre". En el envase puede verse la foto de una hermosa gallina pelirroja picoteando a sus anchas en un prado de hierba verde y abundante en un día soleado.

Ahora bien, veamos qué impone la legislación para tener derecho a poner la etiqueta "criadas al aire libre": *"Por el día, acceso a un recorrido exterior en su mayor parte recubierto de vegetación (4 m² de terreno por gallina)"*.

Supongo que sólo el experto en marketing detectará la trampa que se oculta bajo esta fórmula.

Quien sea algo suspicaz se inquietará por la cuestión de que la gallina tenga derecho a acceder, no a una pradera, sino a un simple "terreno" recubierto "en su mayor parte" de vegetación, pudiendo ser el resto de escombros o de hormigón.

Y tendrá razón en inquietarse. Pero en realidad, la verdadera trampa se encuentra en la expresión "acceso a un recorrido exterior".

Imagínese una nave de 150 metros de largo con techo de chapa ondulada, llena de miles de gallinas como sardinas en lata. El olor es nauseabundo. El ruido, ensordecedor. Las gallinas están en un estado de estrés y agresividad tales que se pelean constantemente, arrancándose las plumas, picándose en los ojos y arañándose. Algunas de ellas tienen las patas o las alas rotas. Uno no se puede aventurar a entrar en esta nave sin protección especial.

En la pared de esta nave hay tres placas móviles de 40 centímetros de largo, a ras de suelo, que el dueño de la explotación retira cada mañana. Y ya está; eso es suficiente para que pueda declararse que las gallinas tienen "acceso" a un "recorrido exterior".

Técnicamente es posible imaginar que un cierto número de gallinas efectivamente salgan al exterior. El problema es que, al haber nacido los polluelos dentro de naves cerradas, jamás han visto la luz del día y tienen miedo a salir. A pesar del "acceso" al exterior, es posible que la gran mayoría de las gallinas "criadas al aire libre" no osen nunca asomar el pico.

¿Comer huevos ecológicos?

Desde el año 2004, todos los huevos que salen al mercado en Europa deben llevar obligatoriamente un código. Para ello se graba en la cáscara de cada huevo un pequeño sello con un número específico cuyo primer dígito indica la forma de cría de las gallinas:

- 3: gallinas criadas en jaula. Estos huevos deben evitarse absolutamente.
- 2: gallinas criadas en el suelo de una nave sin ver el cielo ni una sola vez en su miserable existencia. Deben evitarse igualmente.
- 1: gallinas criadas al aire libre (... ya hemos visto lo que eso significa). Deben evitarse.
- 0: huevo ecológico. Las gallinas han podido salir y se han beneficiado de abrigo y vegetación en el recorrido exterior; en el interior de la nave, el número de gallinas está limitado y su densidad es menor. Además, se han beneficiado de una alimentación ecológica al 90 % como mínimo.

Lo siento por usted, pero yo ni siquiera me conformaría con huevos marcados con el número 0. Cada vez más, se ponen en marcha instalaciones industriales que sobre el papel respetan los criterios de la producción ecológica, produciendo huevos por millones.

Seguimos estando muy lejos de la crianza tradicional de las gallinas, que es la única que puede garantizar el auténtico huevo que comían nuestros abuelos, reconocible entre mil en el plato. En 1950, en España había miles y miles de granjas en activo. En cada una de ellas había un gallinero, con algunas docenas de gallinas que con frecuencia podían pasearse por los alrededores libremente. Todos los huevos que se consumían se producían así.

Porque ésa es la única manera correcta de producir huevos. Esto significa que para usted lo ideal sería comprar sus huevos a un productor ecológico al que conozca, y que tenga una explotación de gallinas de un tamaño normal. Si vive en el campo, diríjase a una granja próxima a su casa; el granjero le enseñará con gusto sus instalaciones si no tiene nada que ocultar.

Un buen criador vigilará la alimentación de sus gallinas, se asegurará de que tengan agua fresca y limpia, espacio suficiente y una buena ventilación en el gallinero, que limpiará con frecuencia.

Las gallinas bien cuidadas pondrán huevos cuya yema es de color amarillo oscuro. Gracias a su buen sistema inmunitario, no se infectarán de salmonella. Cuanto más frescos sean los huevos, más viscosa será la clara.

La mejor manera de comer huevos

Ahora que usted ha comprado huevos de verdad, ¿cómo debe prepararlos para que conserven todas sus virtudes nutritivas?

Lo peor que puede hacer es cocerlos a demasiada temperatura y demasiado tiempo, hasta el punto de que adquieran una consistencia gomosa si se cuecen demasiado. Alterará la estructura de las proteínas de su huevo, lo que puede provocar alergias.

La mejor manera es comer los huevos... crudos.

Puedo ver su gesto de desagrado y de decepción. Pero espere a leer lo que sigue.

Crudo no quiere decir que deba comerse los huevos tal cual. Puede mezclarlos con alguna bebida, como un zumo o un batido.

Por ejemplo, la mousse de chocolate es una receta célebre y muy apreciada a base de huevos crudos. Se hace así: coja 6 huevos y 200 gramos de chocolate negro bio. Funda el chocolate al baño maría. Separe las claras de las yemas y móntelas a punto de nieve. Cuando el chocolate fundido se haya enfriado un poco, mézclelo con las yemas. Añada a continuación a esta mezcla las claras a punto de nieve, con suavidad para no romperlas. Vierta la mezcla en cazoletas individuales que dejará una noche en el frigorífico. Puede añadir, por supuesto, frutos secos, pero no es necesario ni azúcar, ni harina, ni mantequilla.

Certifico personalmente que esta receta es dietética, piensen lo que piensen los “talibanes” que querrían privarnos de todos los placeres de la existencia "por el bien de nuestra salud".

Por el contrario, las autoridades le aconsejarán cocer bien los huevos para evitar la salmonelosis. Pero este riesgo afecta sobre todo a las gallinas criadas en malas condiciones e, incluso en este caso, sólo un huevo de cada 30.000 está contaminado.

No hay nada que justifique privarle de las ventajas nutricionales de los huevos crudos.

Si a pesar de todo decide cocer los huevos

Si no puede evitar cocer los huevos, la mejor forma de tomarlos es pasados por agua, es decir, cocidos a baja temperatura (80° C). No es necesario que el agua hierva, ya que el huevo coagula a entre 70 y 80° C. Dependiendo del tamaño del huevo, unos cuatro minutos serán suficientes para obtener la textura perfecta: la clara debe estar cremosa y la yema caliente y untuosa.

Pero también puede hacer huevos revueltos al baño maría. El resultado final debe ser una crema, a la que puede añadir toda clase de ingredientes para darle sabor: champiñones, especias, finas hierbas, verduras...

Le garantizo que, después de unos cuantos intentos, este modo de preparar los huevos revueltos resulta una auténtica delicia.

Nota para embarazadas

El consumo de huevos crudos no se recomienda a las mujeres embarazadas, ya que la clara de huevo crudo contiene avidina, una proteína que inactiva a

la biotina (vitamina B8) que se encuentra en la yema, siendo la biotina una sustancia que las mujeres embarazadas necesitan y de la que suelen ser deficitarias. Sin embargo, si el huevo está cocido la avidina de la clara se neutraliza (con lo que no inactiva a la biotina), mientras que la biotina mantiene sus características, ya que soporta altas temperaturas sin modificaciones.

Si está usted embarazada, puede hacerse pruebas para medir una eventual deficiencia de biotina y tomar complementos alimenticios, o bien **no comer cruda más que la yema del huevo**.

Para los apasionados de la nutrición

He aquí algunos datos que interesarán a los apasionados de la nutrición, y que explican por qué comer huevos crudos es mejor para la salud.

- Los huevos ecológicos producidos de forma tradicional contienen un tercio de colesterol menos, un cuarto de grasas saturadas menos, dos tercios de vitamina A más, dos veces más de Omega 3, tres veces más de vitamina E y siete veces más de beta-caroteno que los huevos de gallinas criadas en jaulas en batería.
- Las proteínas presentes en un huevo son "proteínas completas", ya que contienen los ocho aminoácidos esenciales, es decir, aquellos que el organismo no puede fabricar por sí solo. Los aminoácidos esenciales se encuentran en proporciones equilibradas (ésta es la razón por la que los huevos se utilizan como referencia para la evaluación de la calidad de las proteínas y del contenido en proteínas de los demás alimentos).
- La yema de huevo contiene, por su parte, luteína y zeaxantina, de la familia de los antioxidantes, que protegen especialmente los ojos contra la posibilidad de cataratas. Estas sustancias corren el riesgo de ser destruidas por la cocción. La yema de huevo, rica en colina, aumenta y protege la memoria. Su contenido en ácido fólico es interesante, sobre todo para las mujeres embarazadas con el fin de prevenir la espina bífida (malformación de la médula espinal) del bebé. Por último, contiene fósforo y cinc.

La yema de huevo no hace subir la tasa de colesterol

En los años 1980 se acusó injustamente a la yema de huevo de hacer subir la tasa de colesterol. Hoy en día se sabe que la tasa de colesterol en sangre tiene poco que ver con el colesterol de los alimentos, ya que es fabricado por el hígado a partir del azúcar.

No olvide que el colesterol no es un veneno: cada célula de su cuerpo necesita colesterol. Contribuye a fabricar la membrana celular, hormonas, vitamina D y ácidos biliares para digerir las grasas. El colesterol ayuda también a conformar recuerdos y es indispensable para las funciones neurológicas. El colesterol de los alimentos es su amigo.

En cualquier caso, numerosos estudios han concluido que los huevos no hacen subir la tasa de colesterol. Por ejemplo, investigaciones publicadas en *International Journal of Cardiology* (1) han mostrado que en los adultos con buen estado de salud, comer huevos todos los días no provoca ni efectos negativos sobre las funciones endoteliales ni una elevación de los índices de colesterol.

Así que puede comerse con toda tranquilidad seis huevos a la semana probando recetas variadas y deliciosas.

¡A su salud!

Juan-M. Dupuis