

# CONSELLS PER A LA PREPARACIÓ D'ALIMENTS AMB OU

L'ou és un aliment d'elevat valor nutritiu i una bona font de proteïna. Per la facilitat de preparació, l'ou és un producte essencial en la nostra gastronomia.

Per la seva naturalesa, és un aliment sensible a la contaminació i la multiplicació bacteriana.

L'interior de l'ou està protegit per una barrera natural: **la closca i la cutícula**. Si eliminem o malmetem aquesta barrera, facilitem l'entrada de gèrmens i, per tant, augmentem el risc de contaminació.

La contaminació dels ous pot provocar malalties que es manifesten amb símptomes digestius com els vòmits i les diarrees.

La majoria de toxiinfeccions alimentàries (TIA) produïdes pels ous es podrien evitar si es respectessin aquestes normes d'higiene.



En col·laboració amb:

- Departament de Salut
- Departament d'Agricultura, Ramaderia i Pesca

Amb la participació de:

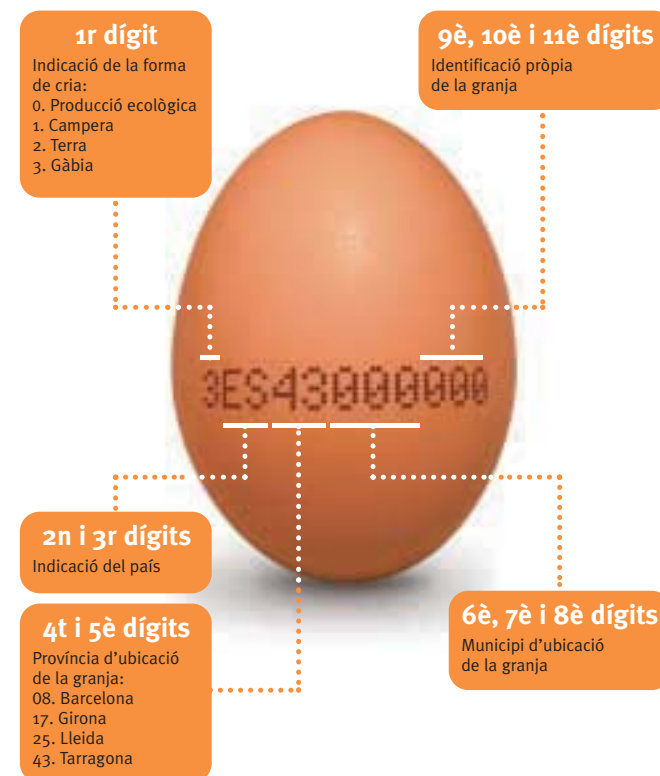
- Centre de Sanitat Avícola de Catalunya (CESAC)
- Federació Avícola Catalana

SEGURETAT ALIMENTÀRIA  
Consells per als Consumidors

Sanitat Respon 24 hores  
**902 111 444**

[www.gencat.net/salut](http://www.gencat.net/salut)

# CONSELLS PER A LA PREPARACIÓ D'ALIMENTS AMB OU



© Generalitat de Catalunya. D. L.: B-41.444-2005

Generalitat de Catalunya  
**Agència Catalana  
de Seguretat Alimentària**

**agència catalana  
del consum**

## 1 COM HEM D'ESCOLLIR ELS OUS EN EL MOMENT DE LA COMPRA?

▪ Els ous han de tenir la closca neta, sencera i sense signes d'humitat. La closca bruta pot contenir gèrmens i contaminar l'interior de l'ou i dels altres aliments amb què estiguin en contacte.

▪ Els ous envasats han de dur una etiqueta que indiqui: la data de consum preferent, la categoria de qualitat i pes de l'ou, el centre on han estat envasats i classificats, la forma de cria i les recomanacions sobre la manera de conservar-los.

▪ Els ous venuts a granel hauran de garantir aquesta mateixa informació.



## 2 COM HEM DE CONSERVAR ELS OUS?

▪ En un lloc fresc, sec i a temperatura constant, és a dir, el refrigerador.

Els canvis de temperatura provoquen condensacions sobre la closca i aquesta humitat facilita la multiplicació de gèrmens, la desintegració de la barrera protectora de l'ou i, per tant, la seva contaminació.

▪ Separats de la resta d'aliments, preferiblement a l'ouera del refrigerador.

L'ouera serveix per mantenir els ous en un espai sec i fresc, i també per dificultar les contaminacions creuades amb altres aliments.

▪ Rentar els ous és una pràctica que, a més de ser innecessària, en pot facilitar la contaminació.



## 3 COM HEM DE PREPARAR ELS ALIMENTS QUE CONTENEN OUS?

▪ No s'han d'utilitzar ous que hagin sobrepassat la seva data de consum preferent. La frescor dels ous és un atribut de qualitat i seguretat.

▪ Abans i després de manipular ous cal rentar-se les mans.

▪ Després del seu ús, els estris que hagin estat en contacte amb ous o amb productes que continguin ou s'han de netejar.

Les mans, els draps de cuina, les superfícies de treball o qualsevol altre estri de cuina poden actuar com a transportador de gèrmens.

▪ No s'ha de trencar l'ou en el mateix recipient on després s'ha de batre, ni separar la clara del rovell amb la closca de l'ou.

En trencar l'ou podem contaminar el recipient i el propi ou amb els gèrmens de la closca.

▪ Un cop hem trencat l'ou cal comprovar que no desprengui olors anormals i que la transparència de la clara sigui l'adequada.

La presència d'aquests signes pot fer sospitar d'un possible creixement bacterià i, per tant, cal refusar-lo.

▪ Cal coure els aliments que contenen ou a una temperatura que arribi als 75°C en el centre del producte. Cal quallar bé les truites.

La cocció és l'única manera d'eliminar els gèrmens perillosos, entre ells, la salmonel·la.

Una cocció insuficient no garanteix l'eliminació dels gèrmens.

## 4 COM HEM DE CONSERVAR ELS ALIMENTS QUE CONTENEN OUS?

▪ Un cop cuinats, s'han de consumir immediatament o mantenir al refrigerador.

Les truites, cremes, flams, quiches i altres productes elaborats amb ou són un medi idoni per al creixement de bacteris, si es deixen a temperatura ambient (10°C- 40°C). No els mantingui a aquestes temperatures més de 2 hores.



## 5 QUÈ HEM DE SABER DE LA MAIONESA I D'ALTRES SALSES QUE PREPAREM AMB OU FRESC?

▪ Cal preparar la quantitat justa de salsa per consumir en un àpat sol. Les salses no s'han de conservar per a dies posteriors.

▪ Si hi afegim unes gotes de vinagre o de llimona, en millorarà la seva conservació.

▪ Cal mantenir-les al refrigerador fins al moment de ser consumides o utilitzades en altres plats que també haurem de refrigerar.

La maionesa i algunes salses elaborades amb ou fresc no reben cap tractament de calor que elimini els possibles gèrmens. Per tant, en la seva preparació, cal respectar molt estrictament aquestes normes d'higiene.

