



LA COCINA ES UN LABORATORIO

OVOS MOLES DE AVEIRO

Un poco de Historia

Los “ovos moles” (huevos moles) son un dulce tradicional producido en Aveiro desde hace por lo menos seis siglos y fueron criados por las monjas del Convento de Jesús* (actual Museo de Santa. Joana, en Aveiro, Portugal). Los conventos eran mantenidos gracias al rendimiento de las tierras de que eran propietarios, y al pago de los arrendamientos que era efectuado en géneros, principalmente en trigo, gallinas y huevos. Las monjas, que no consumían huevos en señal de abstinencia, para conservarlos utilizaban azúcar, dando origen a los “ovos moles”.

Inicialmente eran utilizados como un remedio para el tratamiento de enfermos. Muchas de las enfermedades de la época estaban relacionadas con la alimentación deficiente de las personas. Los “ovos moles” eran entonces un suplemento energético.

En el siglo XVI el Rey D. Manuel I*, con donaciones de azúcar, proveniente de Madeira, a la enfermería del convento, estimuló la fabricación de los “ovos moles”.

El revestimiento de los “ovos moles” es hecho de ostia, cuya producción era efectuada exclusivamente en locales de culto religioso. Este hecho no deja dudas sobre su origen conventual.

Con el tiempo, el secreto de la fabricación de los “ovos moles” salió del convento e fue pasando de padres para hijos a lo largo de los años, hasta hoy!

Actualmente es fácil encontrarlos en Aveiro, ciudad donde nacieron. Además del revestimiento de ostia en forma de conchas, caracoles y peces, etc. también se pueden encontrar en barricas de madera o de cerámica, pintadas con imágenes típicas de Aveiro (barcos moliceiros y salineros y salinas).

Composición

En media, la masa de los “ovos moles” posee:

azúcar	água	lípidos	proteínas
41%	29%	17%	5%

Valor Energético

Las proteínas y los lípidos son provenientes de la yema del huevo.

En media cada bolita de ostia contiene 20 g de “ovos moles” y tiene un valor energético de 67 kilocalorías*, aproximadamente. Este valor energético equivale a:

1 Yogurt o 4 Galletas torradas o 1/2 Ovo o 1 Pan y medio = 1 OVO MOLE DE ÓSTIA

E o colesterol?

Relativamente al colesterol, 3 “vos moles” (60 g) tienen, en media, la misma cantidad que un huevo.

A Química

La yema del huevo es constituida mayoritariamente por proteínas*, lípidos* y agua. Cuando se calientan, sus proteínas establecen ligaciones, se juntan y coagulan. Si el calentamiento ocurre en la presencia de sacarosa* (nombre científico del azúcar), las proteínas quedan desprotegidas y establecen un menor número de ligaciones. Entonces, el producto resultante es más cremoso.

La sacarosa es un ingrediente muy importante, además de contribuir para la textura del “Ovo Mole”, es fundamental para su sabor! Cuando la sacarosa es calentada con agua, ocurren una serie de reacciones que dan origen a compuestos con sabor y olor a caramelo. Cuando estos compuestos son calentados con las proteínas de las yemas ocurren otras reacciones muy complejas (reacciones de Maillard*) y así comienza a oler a ...“ovos moles”!

El color puede variar entre amarillo y naranja, siendo un poco más oscura que el color de la yema. Durante el calentamiento, los colorantes naturales existentes en las gemas (carotenoides*), pueden reaccionar con los compuestos formados por el calentamiento del azúcar y las proteínas (mencionados anteriormente) y el producto oscurece.

A pesar de ser un producto a base de huevo aguanta bien cerca de 15 días fuera del frigorífico. Esta resistencia se debe a varios factores: la actividad del agua* de los “ovos moles” es de aproximadamente 0,8; y a este valor no hay crecimiento de bacterias patógenas*; la sacarosa es, también, responsable por esta característica! Al ser alcanzado el “punto de hebra”, las moléculas de agua se ligan a las moléculas de sacarosa y quedan menos moléculas de agua libres. Los microorganismos que deterioran los “ovos moles” necesitan de muchas moléculas de agua libre para crecer y como hay pocas, entonces no crecen.

RECEITA:

Necessitas de:

500 gramos de azúcar

3 dl de agua

30 huevos (yema)

Sabes como se confeccionan?

Comienza por separar las yemas de las claras. Cuidado para no dejar pasar clara! Después, pesa el azúcar y colócalo en una olla con agua.

Con ayuda de un adulto lleva la olla al fogón y dejarla hervir hasta alcanzar el “punto de hebra”*. Después, retira la olla del fuego, deja enfriar un poco y junta las yemas. Tienes que revolver constantemente! Vuelve a colocar la olla en la estufa a fuego lento, revolviendo siempre, hasta que las yemas cosan y la mezcla adquiera la consistencia de ... “ovos moles”.

Deja enfriar y buen apetito!

*Se no entendiste alguna de las palabras o ideas, tal vez encuentres aquí la explicación

Actividad de agua – medida del agua libre de un alimento. Cuando no existe agua libre, la medida de actividad de agua es 0, la actividad del agua pura es 1.

Bacterias patogénicas – organismos celulares de pequeñas dimensiones que producen sustancias tóxicas y pueden dar origen a enfermedades.

Caloría – unidad utilizada para describir el contenido energético de los alimentos.

Carotenoides – familia de compuestos responsable por el color de la mayoría de las frutas y vegetales. Su color puede variar desde el amarillo hasta el rojo vivo. Tu cuerpo no es capaz de producir estas sustancias, por eso tienes que obtenerlas a través de tu alimentación

Colesterol – lípido presente en tu sangre. Es producido por tu hígado, estando también presente en ciertos alimentos (huevos, carnes y derivados de leche). Un elevado nivel de colesterol está relacionado con las enfermedades cardio-vasculares.

D.Manuel I – décimo cuarto rey de Portugal (1469 – 1521). Grande estimulador de los descubrimientos, durante su reinado la armada de Vasco da Gama llegó a la India (1498) y en 1500 una armada comandada por Pedro Álvares Cabral, llegó al Brasil.

Lípidos – macromoléculas formadas por carbono, oxígeno e hidrógeno. No se mezclan con agua. En tu organismo, tienen como principal función almacenar energía.

Museo de Sta Joana (Aveiro) – ocupa el antiguo Monasterio de Jesús, convento fundado en 1458. En él vivió la Princesa D. Joana, hija del Rey D. Afonso V.

Punto de hebra – estado alcanzado durante el proceso de calentamiento de la sacarosa con agua, cuando se coloca un poco de la mezcla entre los dedos y enseguida los intentamos separar, se forman hebras muy finas.

Proteínas – macromoléculas más abundantes en tus células, son constituidas por aminoácidos unidos por ligaciones peptídicas.

Reacciones de Maillard – también designadas por reacciones de oscurecimiento no enzimático, ocurren entre moléculas de proteína y de azúcar. Estas reacciones dan origen a compuestos muy importantes para el sabor, olor y color de los alimentos cocinados.

Sacarosa – designación científica del azúcar de mesa.