

Dos Alimentos à  
refeição:

Grupo dos Ovos





# OVOS

- - Os ovos possuem proteínas de alto valor biológico
- - Ácidos graxos essenciais como o linoléico
- - Vitaminas lipossolúveis A, D, E e K
- - Rico em vitaminas do complexo B
- - Possui digestibilidade de 97% e baixo valor calórico (143 kcal/100g)

# GEMA E CLARA

- A gema e a clara são muito diferentes em sua composição.
- A clara contém:
  - 87,5% de água
  - 12,5% de proteína (predomina a albumina)
  - tem apenas traços de gordura
  - aproximadamente 0,6% de material mineral.



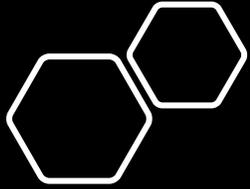
# GEMA E CLARA

---

- **Gema:**
  - proteína – Ovovitelina
  - alto teor de lipídios
- **Clara:**
  - proteínas - Ovoalbumina (maior quantidade), ovotransferrina, ovo mucóide, ovomucina, lisozima, G2 globulina, G3 globulina, avidina, ovoglicoproteína

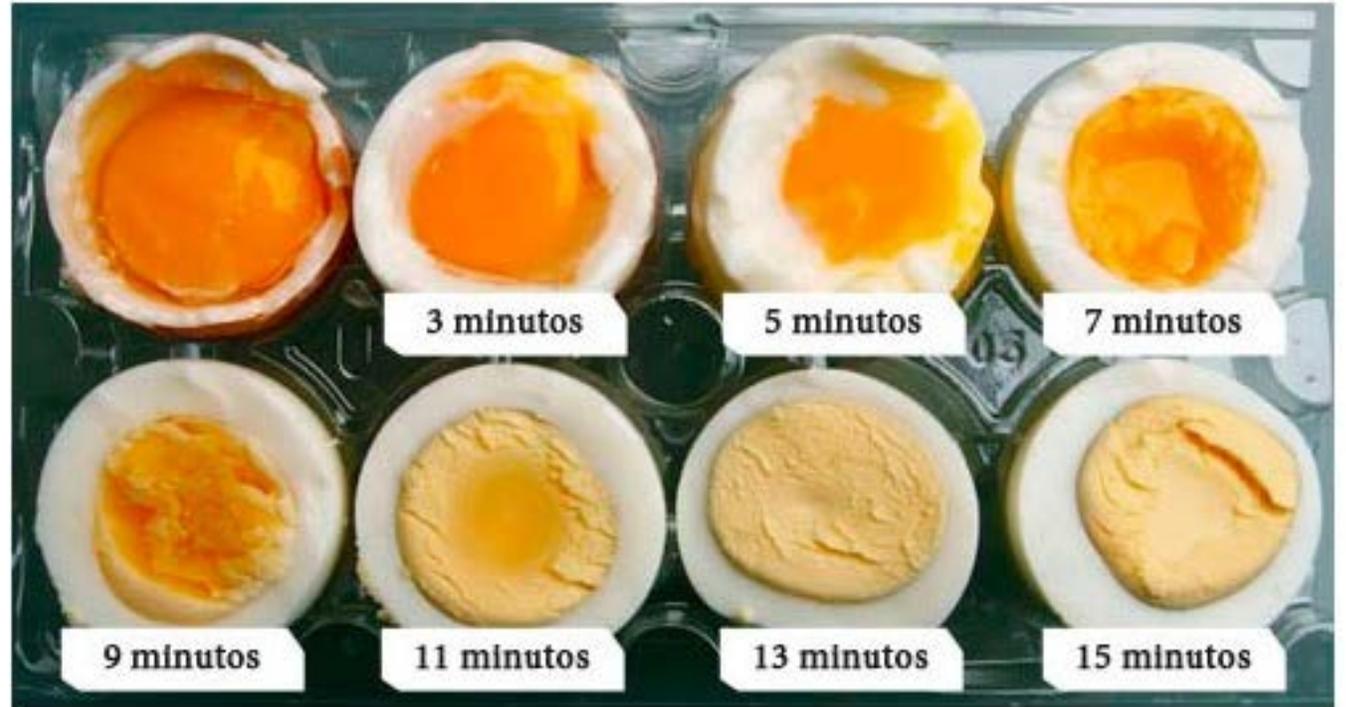






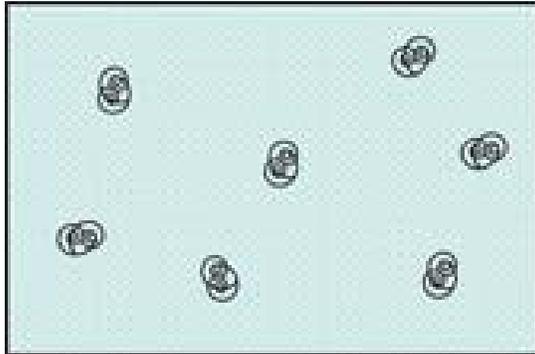
- A proteína do ovo coagula a  $60^{\circ}\text{C}$ , portanto deve cozinhar a temperatura entre  $85^{\circ}\text{C}$  e  $90^{\circ}\text{C}$

## TEMPO DE COZIMENTO

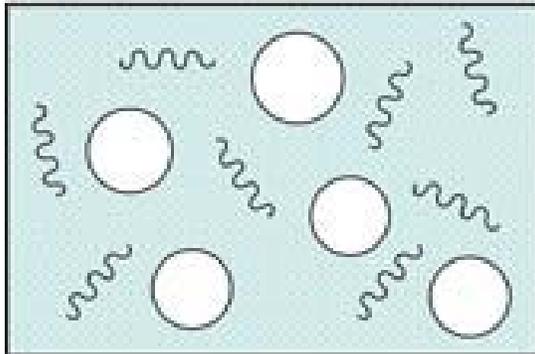


# Formação de espuma:

Clara em neve

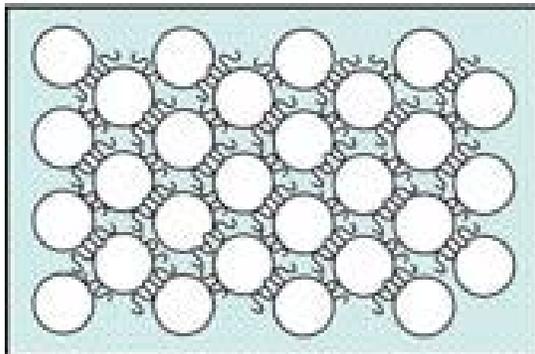


**Clara de ovo:**  
90% água e  
quase 10% proteínas



**Com um pouco de batimento:**

Grandes bolhas de ar são incorporadas a clara e as proteínas são desnaturadas



**Quando a espuma está pronta:**

As proteínas desnaturadas e a água se orientam ao redor das bolhas de ar





Fatores que afetam a formação de espuma e sua estabilidade

pH  
Sais  
Açúcar

A influência será positiva se utilizado em proporções adequadas.

Na proporção errada pode desestabilizar a espuma



# Merengue suíço

- Açúcar
- Cremor tártaro ou suco de limão ou vinagre



## Merengue Italiano

Calda de açúcar é acrescentada às claras em neve



## Merengue francês

- Açúcar adicionado diretamente nas claras em neve.



# Soufflet

- Preparação desafiadora
- Trata-se de uma espuma com pouca capacidade de sustentação
- Incorporação de gordura.
  - Lipídeos desestabilizam ou mesmo impedem a formação de espuma
- Deve ser servido rapidamente, logo após a preparação



Emulsões

# Maionese

O Chef espanhol Nandu Jubany mostra como é possível fazer alguns quilos de maionese com apenas 4 gemas.

([https://youtu.be/fU4sbFgTicg?list=PLA9tJt89\\_YimWPsLv4Xg19DJSXbNCDR1H](https://youtu.be/fU4sbFgTicg?list=PLA9tJt89_YimWPsLv4Xg19DJSXbNCDR1H))





## Molho Holandês

- Ovos
- Manteiga
- Suco de limão ou vinagre de vinho branco
- O desafio é obter a emulsão com um meio ácido.
- Para tal a preparação deve ser aquecida com cuidado a fim de facilitar o desdobramento e posicionamento dos fosfolípides para formar as micelas contendo a gordura.

- 
- Ovos beneditinos





## O molho mais desafiador: Bernaise

Além do meio ácido proporcionado pela adição de vinagre de vinho branco, o molho também leva vinho branco.

Ou seja, dois ingredientes que podem facilmente desestabilizar a emulsão, fazendo com se separe a parte aquosa da oleosa, no caso, manteiga clarificada.



Confeitaria

Shakshuka



Espagete a carbonara



Bolovo (scotch egg)



Omelete





•Obrigado!!