

**POR MARCELO
 BELTRAND OPAZO,
 CRÍTICO GASTRONÓMICO**

Huevos e historia

Me recuerdo estando en el colegio, hace muchos años. El recreo. La mañana estaba fría y gris. Un día cualquiera de colegio y con invierno. Recuerdo el pantalón de colegio, que más que proteger, me daba una sensación de vulnerabilidad, de descampado y desamparo. Recuerdo el patio del colegio y a mis compañeros sacar de sus mochilas envoltorios con la colación: fruta, queque, pan con mantequilla unos, con queso otros y los menos (o a lo mejor los más), pan con huevo revuelto. Recuerdo que al masticar ese pan con huevo revuelto (frío) el sabor de la yema y la clara mezclados en un todo, sabían a gloria. Jamás olvidaré ese sabor.

Pero qué es el huevo, tan próximo, tan amigable, tan nuestro. Si lo definimos, tendríamos que leer algo así: "Cuerpo orgánico, formado por hembras de animales ovíparos, que encierran el germen de un embrión de la misma especie, además de sus reservas alimentarias. Peso promedio aproximado: 50 a 60 gramos. Ingrediente culinario muy utilizado, versátil y casi insustituible, tanto en cocina como en pastelería". Y si vamos más allá, tendríamos que preguntarnos, también, de qué está hecho un huevo, cuáles son sus componentes.

Bueno, las partes del huevo son: cáscara, chalaza, yema, embrión, clara y espacio de aire. De la cáscara debemos saber que esta se compone de cutícula, que es una capa protectora proteica; se "fractura" con el tiempo y con el lavado del huevo, además que la cáscara es permeable y porosa; su color está determinado por la raza de la gallina (dotación genética) y, su espesor, según ingesta de calcio del animal. La cáscara posee una membrana externa e interna, y que esta membrana tiene características proteicas antimicrobianas (para el desarrollo del embrión). Y que además existe una cámara de aire, que regula la respiración del embrión/polluelo.

Cuando niño no me gusta-




EMV

(1,5% del total de proteínas).

Me gusta el huevo en una rica sopa, como que la completa, le da sabor, mayor consistencia y le aporta algo de calor de hogar. O pienso también en un huevo duro, que puede ser en ensalada, picado o cortado a la mitad.

El huevo se puede cocinar de diversas maneras, y entre las técnicas de cocción que se utilizan para ello, hay que distinguir entre la cocción de huevos con cáscara y la cocción de huevos sin cáscara. Y dentro del método de cocción con cáscara tenemos el huevo a la copa, mollet y el huevo duro. El huevo a la copa se cocina entero con cáscara durante tres minutos, se elaboran, generalmente, al momento de servir. El huevo mollet, consiste en huevos cocidos desde agua hirviendo salada que se hierven con cáscara durante cinco a seis minutos, luego se corta la cocción con agua fría y se retira la cáscara con suavidad, el resultado es que la yema queda blanda, semilíquida y bien centrada, se consumen generalmente en buffets y/o brunch. Los huevos duros se cocinan desde agua en ebullición durante ocho a diez minutos, dependiendo del tamaño del huevo, la yema queda cocida, completamente amarilla, sin bordes que tomen color. Después tenemos el método de cocción sin cáscara, y donde encontramos los sin batir: pochado, escalado o poché, cocotte, frito, al sartén o *à la poêle* y al plato; y los batidos: revuelto, brouillé, omelette.

En fin, podemos preparar huevos fritos, revueltos, duros, en omelette, en tortillas, en ensaladas, en la sopa, revueltos con tomate, en mayonesa, en un quiche o tarta salada, pan con huevo, en postres y dulces, con tallarines, con arroz, sobre el charquicán, sobre los porotos, sobre el puré o sobre un tartar, y de muchas formas más, formas que estarán dentro de una historia, porque, cada comida, cada plato es una historia. Porque, somos eso, historias 

ba el arroz con huevo, había algo en el sabor que no me era agradable, tampoco me gustaba cómo se mezclaba con el arroz, pero hoy, después de mucho, el arroz con huevo frito me parece que es un plato noble, entretenido y sano. Cuando niño, a veces, nos perdemos de comer y probar muchas cosas ricas. A veces, cuando niños, no sabemos vivir y estamos en eso. Vivir, aprender a vivir es cuestión de años, de experiencia por una parte y de mirar, mirar la vida y lo que ocurre a nuestro alrededor. Cuando niños, no sabemos vivir, porque no hemos vivido, porque nos faltan experiencias, vida.

La yema es la parte de un huevo que se encuentra rodeada por clara y suspendida

por un conjunto de cadenas proteicas denominadas chalazas, esta se encuentra separada de la clara por la membrana vitelina o membrana de la yema. La yema tiene aspecto esférico y la coloración e intensidad será variable según su alimentación (pigmentos vegetales, xantofilas que la gallina obtiene principalmente de alfalfa y maíz). Constituye, aproximadamente, casi 1/3 del peso total de un huevo, y su propósito biológico es exclusivamente nutritivo (futuro embrión). Rica en grasas, proteínas, vitaminas y minerales; fosfolípido relevante en cocina: lecitina (emulsionante). La yema coagula a los 70°C.

Cuando pensamos en la infancia y recordamos lo que

nos gustaba y lo que no, nos damos cuenta que nos vemos como personajes, pero no, "no somos personajes, somos historias", escribe Baricco en su libro *Mr. Gwyn*. En mi historia, el huevo viene en las onces de verano, con tomate, después de una tarde de mucho sol; recuerdo volver y encontrar a mi madre preparando una paila con huevo y tomate, una taza de té y la felicidad. O con mi abuela, viajando en el tren Nocturno al sur, comiendo huevos duros y pan amasado. Siempre una historia, porque somos eso, historias.

La clara es el nombre común del líquido semitransparente que contienen los huevos. Constituye casi 2/3 del peso total del huevo con cáscara y aproximadamente, el

90% de su composición es agua. El resto es proteína, vestigios minerales, material graso, vitaminas y glucosa. Científicamente se le conoce con el nombre de albumen (latín *albus*, "blanco"). En la clara encontramos la chalaza o moño de albúmina (cadenas proteicas), que centraliza la yema. La clara coagula a los 65°C, es rica en proteínas, conteniendo alrededor de 12 tipos, con sus respectivas características y propiedades culinarias/funcionales. Por ejemplos: Ovoalbúmina (50% del total de proteínas); ovotransferrina (12% del total de proteínas); y es la que le da estructura a la espuma al batir; globulina (8% del total de proteínas); lisozima (3,5% del total de proteínas); ovomucina