



APRENDA A ESCOLHER OS SEUS OVOS DE FORMA CONSCIENTE E RESPONSÁVEL

Em gaiolas, no solo ou ao ar livre, o preço e o modo de criação da galinha podem fazer diferença para quem privilegia o bem-estar animal, mas não determinam a qualidade do ovo.

A forma como as galinhas são criadas e a qualidade dos ovos não estão necessariamente relacionadas. Já se o **modo de criação** dos animais for um critério que orienta a compra, a escolha é legítima e possível, já que a oferta é generalizada nos supermercados.

A designação "**galinhas criadas no solo**" significa que os animais não vivem em gaiolas, mas em pavilhões que, embora fechados, lhes permitem movimentarem-se mais ou menos livremente. Já na **criação ao ar livre**, as galinhas, embora vivendo em pavilhões, acedem, em certos períodos, a espaços ao ar livre. Os ovos mais comuns têm origem em **galinhas engaioladas** em permanência, confinadas a espaços muito restritos.

Classificação de "S" a "XL" indica o peso

Os ovos são classificados em duas categorias: A e B. Os de Categoria B são exclusivamente destinados ao uso industrial. Os que encontra à venda no comércio a retalho são de Categoria A e são classificados em função do peso.

Classificação	Peso
S (small, pequeno)	Menos de 53 g
M (medium, médio)	53 - 63 g
L (large, grande)	63 - 73 g
XL (extra large, gigante)	A partir de 73 g

Se estiver escrito na embalagem "ovos de calibres diferentes" significa que o peso dos ovos varia e, nesse caso, deve ser indicado o peso mínimo.



Quantos ovos posso comer por dia?

Algumas investigações têm concluído que o consumo diário de um ovo não eleva o nível de mau colesterol, nem aumenta o risco de doenças cardiovasculares. As pesquisas também têm revelado que não existem riscos acrescidos para os diabéticos.

Os ovos requerem cuidados de conservação.

Verifique se ainda estão frescos, quando se aproximar o final da data de validade.

Não lave os ovos. Faça-o apenas antes de os utilizar. Guarde os ovos no frigorífico. As variações de temperatura são de evitar. Por isso, se a temperatura ambiente for elevada, coloque-os numa zona fresca da casa e só depois no frigorífico. A ponta mais fina deve ficar voltada para baixo. Um ovo perde mais rapidamente a frescura estando um dia à temperatura ambiente do que uma semana no frigorífico.

Respeite a data de durabilidade, que não pode exceder o prazo de 28 dias após a postura. Uma casca intacta é um critério de escolha. Os ovos também não devem estar sujos.

Como identificar ovos frescos

É simples e prático avaliar a idade do ovo, mesmo sem o partir. Basta mergulhar em água. Os velhos flutuam, justamente porque a quantidade de ar no interior aumentou. O **ovo velho** tem a casca mais lisa e com um certo brilho, diferente da casca de um ovo novo, áspera e opaca. Quando aberto, um ovo fresco não tem praticamente cheiro. A clara, límpida e translúcida, revela uma consistência gelatinosa. A zona que envolve diretamente a gema mostra-se firme e espessa e a parte exterior mais estreita e fluida. A gema é saliente. Se a clara estiver fluida e a gema achatada - normalmente, não se desfaz quando se abre um ovo fresco, provavelmente o ovo está envelhecido.



Fontes:

<https://www.deco.proteste.pt/alimentacao/produtos-alimentares/dicas/como-decifrar-os-codigos-dos-ovos>

<http://www.asae.gov.pt/?cn=739974087437AAAAAAAAAAAA&ur=1&newsletter=5126>

Boletim Informativo nº 1/2018