



¿Cómo elegir huevos?

Descripción

Aunque puede parecer exagerado, elegir huevos no es nada anodino. En efecto, se pueden comprar en plena conciencia y siguiendo nuestras propias **reglas éticas**. Para los que no tenemos la suerte de tener un vecino con gallinas para tener acceso a huevos frescos, este artículo nos será de gran ayuda! ¿Sabes cómo verificar la **frescura** de un huevo? ¿O cómo leer en cada huevo la manera en la cual la gallina que lo puso fue **criada**? Entonces lo vamos a descubrir en este artículo.

¿Cómo conservar huevos?

Los huevos se pueden conservar en la **nevera** o a **temperatura ambiente**. En todos casos, no olvides almacenarlos con la parte más puntiaguda hacia abajo, lo que permite no hacer presión en la cámara de aire ubicada en la extremidad más redonda. Permite también tener la yema bien centrada. Está bien también almacenarlos en una caja de cartón para evitar choques.

Por otra parte, si los quieres conservar en la nevera, evita ponerlos en la puerta. Ponlos mejor en el estante del medio, para que estén a temperatura constante. De hecho, si están en la puerta, sufren más de cambios drásticos de temperatura a cada apertura de puerta.

¿Cómo ver la frescura de los huevos?

En general, los huevos se pueden consumir aproximadamente **un mes** desde la fecha de puesta. ¿Testear su frescura? ¡Nada más simple! Primero toma un balde con agua fría y salada. Luego, sumerge los huevos en el agua y espera unos minutos. Si los huevos se quedan en el fondo, significa que están frescos; si suben a la superficie, menos... Si están entre los dos, hay que pensar en comerlos en los días siguientes.

¿Pero cómo funciona? Hay una burbuja de aire en cada huevo, en la extremidad más redonda. Entre

más envejece el huevo, más pierde su humedad, lo que provoca el crecimiento de esta burbuja de aire y lo hace flotar en el agua.[/vc_column_text][vc_column][vc_row][vc_row][vc_column][vc_column_text]

Elegir huevos según las condiciones de cría

¿Sabías que más del **70% de los huevos producidos y comercializados en la Unión Europea provienen de crianza intensiva**? Entonces no te dejes engañar por las menciones que aparecen en las cajas (extra fresco, campero...); mejor saber interpretar el código impreso en las cáscaras para elegir mejor los huevos.

Desde el 2004, los huevos vendidos en la Union Europea presentan todos un código que permite saber cómo y dónde los huevos fueron producidos. Mira en los huevos, y verás un código compuesto de una cifra, 2 letras y una serie de cifras. Así, la primera cifra permite conocer las condiciones de crianza de la gallina que puso el huevo, las letras definen el país (ES para España, FR para Francia...) y las últimas cifras determinan el lugar de producción y el pondero (según los países) con la fecha recomendada de consumo.

- **Si el código empieza por 3: cría en jaula (intensiva)**

Es el peor tipo de crianza que pueda existir. Las gallinas que ponen estos huevos viven enjauladas toda la vida, nunca ven la luz del sol y ni siquiera tienen el espacio suficiente para abrir sus alas. Se cuentan 16 gallinas por metro cuadrado, lo que da un espacio de aproximadamente 20 x 30 cm por gallina. En otras palabras, ¡es horroroso!

- **Si el código empieza por 2: cría sobre suelo**

Esta vez, las gallinas tienen un poco más de espacio y no están enjauladas. Están en el suelo, pero tampoco ven la luz del día o tienen acceso a aire fresco: viven con luz artificial toda su vida. Con este tipo de crianza, contamos 9 gallinas por m², o sea, tienen más o menos el doble de espacio que para la cría en batería.

- **Si el código empieza por 1: cría al aire libre**

Ahora estamos llegando a condiciones de cría más respetuosas... Estas gallinas tienen el mismo espacio interior que las codificadas con un «2», pero estas ven la luz del sol. Afuera, cada gallina tiene acceso a un terreno de 4 m² para estirar las patas. Así pueden comer vegetación y gusanos, lo que les da omega 3, y resulta que los huevos tendrán más también.

Si el código empieza por 0: huevos bio

Su comida está compuesta al 90% de alimentos provenientes de la agricultura biológica. Contamos 6 gallinas por m2 y tienen acceso a un recorrido exterior de 4 m2 con nidos y aseladeros. Tienen acceso al aire libre por lo menos un tercio de su vida.

Aquí te dejo un cuadro de resumen: [vc_column_text][vc_single_image image=»2461? img_size=»full» alignment=»center»][vc_column][vc_row][vc_row][vc_column][vc_column_text]

¿Elegir huevos «bio»: una solución?

Desafortunadamente, comprar huevos bio no te asegura que las gallinas tengan acceso a un terreno exterior con césped y árboles. Es posible que estén afuera, pero en un **terreno vacío**... Y no olvidemos que el bio tampoco asegura una producción de poca cantidad. Quedamos con la cría de miles de animales que vivirán sólo un año antes de ser sacrificados.

En todos los casos (también para los huevos bio), los pollitos son sometidos al **recorte del pico** y a la **selección por sexo**. ¿Qué es eso? El recorte del pico, es el hecho de cortarle la punta del pico al pollito, poco después de su nacimiento. Generalmente, se hace con una navarra calentada a alta temperatura. ¿Por qué se hace? Las gallinas están almacenadas por miles de individuos, y pasa que unas no se llevan bien con las vecinas... Así les cortan el pico para evitar que se lastimen (o peor). La selección por sexo, es simplemente un genocidio de género. Los pollitos machos, que no podrán poner huevos, son gaseados, triturados o simplemente asfixiados en bolsas de basura. Un sufrimiento. [vc_column_text][vc_column][vc_row][vc_row][vc_column][vc_column_text] Este artículo no tiene como objetivo desalentarte en el consumo de huevos. Pero me parece importante que todos sepamos darnos cuenta de las condiciones en las cuales están producidos los alimentos que comemos a diario. **Tener conciencia** es un primer paso. Después, podemos **cambiar nuestras costumbres**. Por ejemplo, en casa, hemos decidido sólo comprar huevos de categoría 1 o 0. Además, intentamos disminuir nuestro consumo de huevos, sin totalmente dejarlo. ¿El próximo paso? Quizás encontrar un pequeño productor local... [vc_column_text][vc_column][vc_row][vc_row content_placement=»middle»][vc_column][vc_separator color=»mulled_wine» border_width=»3? el_width=»50?»][vc_column_text]

Para leer más trucos y consejos

[vc_column_text][vc_column][vc_column][vc_masonry_grid post_type=»post» max_items=»-1? style=»lazy» items_per_page=»4? show_filter=»yes» element_width=»3? gap=»10? orderby=»rand» item=»basicGrid_NoAnimation» initial_loading_animation=»none» grid_id=»vc_gid:1579554921516-7186794288206f2d986a2dce808f8610-4? taxonomies=»111? filter_source=»category»][vc_column][vc_row]

CATEGORY

1. Consumir mejor
2. Trucos y consejos

Categoría

1. Consumir mejor
2. Trucos y consejos

Fecha de creación

20/01/2020

Autor

admin

default watermark