

MADALENA LORDELO

Professora no Instituto Superior de Agronomia
Universidade de Lisboa



DESCASCAR MITOS

DA GALINHA AO GARFO

Inclui uma dúzia de receitas com ovos
da *Chef* Justa Nobre

LIVROS
HORIZONTE

Coleção: Viver com saúde 77017

Título:
O Ovo

Autora:
Madalena Lordelo

Revisão:
Gabriela Varino

Capa:
Sylvie Lopes

Foto da Autora:
Tiago Ventura Sales

© Livros Horizonte, 2021

ISBN
978-972-24-2005-1

Paginação:
Sylvie Lopes

Impressão:
Gráfica Diário do Minho

Junho, 2021

Dep. Legal n.º
479205/21

Reservados todos os direitos de publicação
total ou parcial para a língua portuguesa por
LIVROS HORIZONTE, LDA.
Rua João de Freitas Branco, 22, Atelier – 1500-359 Lisboa
E-mail: geral@livroshorizonte.pt
www.livroshorizonte.pt

Ao Dana: Sem galos não nascem pintos.

*À Laura e ao David: Pintainhos jeitosos dão
galos e galinhas formosos.*

*À Amélia e ao Eduardo: Minha mãe
é desdentada e meu pai é cantador.*



Às velas que não deixam de arder.

ÍNDICE

p.09	1. O OVO DE COLOMBO
p.11	Historial profissional e pessoal da autora
	Motivações para escrever o livro
p.15	2. QUEM NASCEU PRIMEIRO: O OVO OU A GALINHA?
p.17	Origem e evolução da galinha doméstica
p.21	3. DO OVO DA PÁSCOA AO GALO DE BARCELOS
p.23	Simbologia e valores culturais associados ao ovo e à galinha
p.29	4. A GALINHA DA VIZINHA É MELHOR QUE A MINHA
p.31	Devemos preferir os ovos biológicos?
p.32	E quanto ao frango, é melhor o criado ao ar livre?
p.33	Qual a relação entre os ovos e o colesterol?
p.34	O que revelam a cor da gema e da casca sobre o ovo?
p.37	Um ovo é sempre um futuro pintainho?
p.37	Se o ovo flutuar é de pior qualidade?
p.38	A clara é a parte mais saudável do ovo?
p.39	O que faz uma galinha feliz?
p.40	Como é que a galinha põe só um ovo de cada vez mas os pintainhos nascem todos ao mesmo tempo?
p.42	Qual o impacto ambiental da produção de ovos?
p.42	Devemos colocar os ovos no frigorífico ou não?
p.43	Qual a relação entre os ovos e as intoxicações alimentares?
p.45	Hormonas: o grande mito!
p.47	5. GALINHA DO CAMPO NÃO QUER CAPOEIRA
p.49	Galinhas híbridas de alta produção
p.50	Sistema de produção em gaiolas
p.51	Sistema de produção no solo

p.52	Sistema de produção ao ar livre
p.53	Sistema de produção biológico
p.55	6. GRÃO A GRÃO, ENCHE A GALINHA O PAPO
p.57	Rações comuns
p.58	Rações biológicas
p.59	7. BRANCO É, GALINHA O PÕE
p.61	Composição nutricional
p.63	Estrutura e constituintes do ovo
p.63	Cutícula
p.63	Casca
p.63	Membranas interna e externa
p.64	Câmara de ar
p.64	Clara
p.64	Calazas
p.65	Gema
p.66	O ovo como meio de desenvolvimento de um embrião
p.69	8. A GALINHA DOS OVOS DE OURO
p.71	Características de qualidade dos ovos
p.71	Cor da casca
p.73	Rachas na casca
p.73	Volume da câmara de ar
p.73	Consistência da clara
p.74	Cor da gema
p.75	Tamanho do ovo
p.75	Fatores que afetam a qualidade dos ovos
p.75	Genética
p.75	Alimentação
p.76	Idade
p.76	Sistema de produção
p.76	Armazenamento e temperatura

p.77	Defeitos e irregularidades
p.77	Gema dupla ou ausência de gema
p.78	Manchas de sangue
p.78	Manchas de carne
p.81	9. GALINHA PEDRÊS, NÃO A COMAS NEM A DÊS
p.85	Raça Amarela
p.87	Raça Branca
p.88	Raça Pedrês Portuguesa
p.90	Raça Preta Lusitânica
p.93	10. DAS AVES, BOA É A PERDIZ, MAS MELHOR É A CODORNIZ
p.95	Ovos de outras espécies de aves
p.97	Ovos funcionais e especiais
p.97	O consumo de ovos
p.99	11. BRANCO DE NEVE É MEU HÁBITO E COR DE OIRO O MEU CORAÇÃO
p.101	Identificação do ovo
p.102	O centro de classificação do ovo
p.105	12. FAZER OMELETES SEM OVOS
p.107	Ovoprodutos
p.109	13. CHOVE, CHOVE, GALINHA FOGE
p.111	Conclusão do livro
p.113	Agradecimentos
p.115	14. PARA OVOS FRIGIR TEMOS DE OS PARTIR
p.117	Uma dúzia de receitas com ovos da <i>Chef</i> Justa Nobre

