

LLET I OUS

La llet i els ous, des de la més remota antiguitat, han estat dos pilars bàsics de l'alimentació humana. Es vénen emprant, probablement, des de la domesticació dels primers animals.

Les distintes civilitzacions que han habitat les Illes Balears han deixat constància de la seva importància ramadera. Així, a Menorca s'han trobat nombroses peces arqueològiques relacionades amb el bestiar boví, entre les quals destaca el vedell de bronze d'origen fenici, trobat prop de la taula de Torralba l'any 1980. Els grecs la van denominar Meloussa, terra de bestiar. Al segle XVIII, Armstrong, publica un cens de la cabanya ramadera de Menorca amb: *més de 6.000 caps de bestiar major (inclòs vaques, egües i mules), seixanta mil ovelles, vint mil cabres i quatre mil porcs*. Actualment la ramaderia menorquina manté la seva importància.

A Mallorca existeixen evidències de múltiples restes d'animals domèstics de l'època talaiòtica. Aquest fet indica que les poblacions indígenes se sustentaven, a part de la pesca, de l'explotació de la cabra i l'ovella. Al Talaiot de S'Illot en San Llorenç (Mallorca) es trobaren restes datades entre 1.100 anys aC, fins 300 anys dC. Les primeres dades estadístiques sobre bestiar oví a Mallorca són les trobades en la relació general de la visita del Virrei Vic i Manrique a Mallorca durant 1585 i en la qual apareixen 181.154 caps d'oví. Sembla ser que el cens d'oví va seguir creixent durant el segle XVI, arribant a assolir a la xifra de 220.000 caps a principis del segle XVII.

La tradició ramadera de Eivissa i Formentera es remunta també a la prehistòria. En el decurs de la història les repetides despoblacions de Formentera van limitar l'activitat ramadera i no és fins el segle XVIII, que una vegada assentada la població estable, s'inicia el desenvolupament ramader. Les condicions geoclimàtiques d'Eivissa i Formentera van determinar que el bestiar oví i caprí fossin les espècies millor adaptades.

També el ous, des de la més remota antiguitat, no sols han estat una font bàsica d'aliments, sinó també un símbol de fecunditat. Tal vegada sigui aquesta la raó per la qual diuen que Carlemany en menjava onze cada dia i Bismarck, setze. Actualment constitueixen una de les fonts més importants de nutrients a les famílies. Al territori espanyol es calcula que el consum mitjà anual per persona és de 223 unitats.

A més del seu innegable valor nutritiu, presenten molts avantatges: són barats, fàcils de preparar i serveixen per a moltes variants culinàries; per fer emulsions (maioneses), per espessir salses (si prèviament ha estat batut), per retenir l'aire (merengues i soufflés), per lligar ingredients (hamburgueses, pilotes de carn i de peix), per fer una pel·lícula que impedeixi impregnació amb oli (arrebossat) per fer flams, coques i rebosteria en general i, per si fos poc, són difícils d'adulterar.

Finalment, tal i com s'ha escrit, es poden considerar com a productes manufacturats per la naturalesa i llests per al consum, perquè vénen embolicats dins un envàs higiènic, es guarden fàcilment, s'obren ràpidament i es poden cuinar de moltes maneres.

LA LLET

La llet és la secreció de les glàndules mamaríes de les femelles dels mamífers, que serveix per alimentar les seves cries des del naixement fins que poden valer-se per elles mateixes. És un líquid

blanc i opac, malgrat pugui presentar una tonalitat groguenca. Té un gust lleugerament dolç i una consistència homogènia.

En el nostre país, la paraula llet, quan no s'indica el contrari, serveix per designar la llet de vaca, i s'entén com el producte resultant del munyiment d'un animal ben alimentat i ben constituït. A les Illes la llet de cabra i d'ovella s'utilitza, gairebé en la seva totalitat, per a l'elaboració de formatge.

Composició química i valor nutritiu

Des del punt de vista de la nutrició, la llet es pot considerar com l'aliment natural més complet de tots els que tenim a l'abast, perquè conté més nutrients essencials i en proporcions més equilibrades (respecte a les nostres necessitats) que qualsevol altre que considerem.

La composició de la llet és molt variable, segons l'espècie i la raça de l'animal proveïdor, de la seva alimentació, de l'època d'obtenció, etc., però sempre conté enzims, anticossos, hormones, partícules en suspensió i microorganismes.

La llet conté també lípids, glúcids (lactosa), i altres substàncies en proporció prou equilibrada.

Composició mitjana de la llet (100 ml).

Aigua (g)	87
Proteïnes (g)	3,4
Lípids (g)	3,5
Carbohidrats (g)	5,0
Valor calòric (kcal)	60

L'aportació d'elements nutritius per part de la llet és important, però el seu major interès com aliment resideix en l'alta qualitat de les seves proteïnes, en el calci (1.200 mg/l) i en les vitamines.

Cal destacar la influència de les proteïnes de la llet sobre el valor d'altres proteïnes de la dieta, com són les proteïnes dels cereals o d'altres productes d'origen vegetal, a les quals complementen per aportar aminoàcids essencials dels quals els vegetals són deficitaris, com per exemple la lisina present en la proteïna de la llet.

Manipulació i conservació de la llet

La llet acabada de munyir té una temperatura de 37°C, el que fa que sigui un mitjà de cultiu excel·lent per a un gran nombre de microorganismes presents a la vaqueria, a l'equip de munyir, al mugró de la vedella, etc. És per això que es fa necessari un refredament immediat, que es duen a terme durant el transport, amb la finalitat de minvar el creixement microbià fins arribar a la factoria de processament, on s'emmagatzema dins grans dipòsits reguladors, també refrigerats.

A partir dels esmentats dipòsits, la llet sofreix una sèrie de processos que tenen com a finalitat la regulació, dintre marges molt estrictes, de paràmetres com: la proporció entre els diferents constituents, la mida dels glòbuls de greix, les quantitats de greix, de proteïnes i de glúcids, etc. El resultat final és una llet amb característiques molt homogènies i amb un nivell de qualitat constant, malgrat les fonts de procedència siguin molt diversificades.

Els principals tractaments que sofreix la llet per aconseguir aquests objectius són:

Normalització del contingut en greix i separació de la matèria sòlida

El contingut gras de la llet no és sempre el mateix, segons diversos factors, com poden ser la raça de les vaques, l'estat nutritiu, etc. La llet és sotmesa a un procés de normalització, amb la finalitat d'estandarditzar la quantitat de greix necessària segons els diferents tipus: sencera, desnatada o semidesnatada.

Homogeneïtzació

És un procés físic que té com a finalitat principal establir els lípids en suspensió, dispersant i dividint finament els glòbuls de matèria grassa i evitar una separació de fases que produiria una variació en les proporcions de nutrients de la llet.

Tractament de conservació

Pasteur va idear la tècnica que actualment du el seu nom i que s'empra normalment per a la conservació de nombrosos productes, a més de la llet: la pasteurització. A partir d'ella es varen desenvolupar moltes tècniques més, algunes de les quals se solen aplicar a la llet, i totes tenen en comú el procés d'eliminació de microorganismes per escalfament; la característica que les diferencia és la relació temps/temperatura, i tot el procés es pot resumir així:

Una molècula orgànica es pot destruir amb poca calor durant molt temps, o amb molta calor durant poc temps. Com que els microorganismes estan fets de matèria orgànica, l'aplicació controlada de calor els destruiria; la qüestió principal és trobar una combinació temps/temperatura que elimini els microorganismes, però que no alteri massa les propietats de l'aliment (que també és orgànic i, per tant, també experimentarà canvis amb el tractament). Seguint aquest principi, hi ha dos tipus fonamentals de tractaments:

- Pasteurització. Consisteix en l'escalfament de la llet natural, sencera o desnatada fins a una temperatura compresa entre 72° i 78°C durant un temps no inferior als 15 segons. Aquest tractament destrueix tots els microorganismes patògens i la quasi totalitat dels altres, sense produir canvis massa grans en les característiques organolèptiques i en les qualitats nutritives de la llet. La llet del dia conserva la majoria dels seus components més làbils, especialment vitamines, a més de tenir un sabor molt natural.
- Esterilització UHT (*ultra high temperature*) La llet ja envasada és sotmesa a un escalfament fins a 135°-150°C durant un període de temps extremadament breu, de l'ordre de 2 a 8 segons; per tal de destruir tots els microorganismes presents, incloses les espores resistents, això produeix relativament pocs efectes col·laterals no desitjats, com poden ser coagulació de proteïnes, oxidacions, sabors dolents, etc. Les seves característiques organolèptiques destacades són el color uniforme, lleugerament groguenc i olor i sabor lleugerament marcats per l'escalfament.

Comercialització i consum

Tenim a l'abast els següents tipus de llet industrialitzada:

- Llet pasteuritzada, ha estat sotmesa a un tractament tèrmic suau, per tant conserva totes les qualitats nutritives i el sabor de la llet natural, no conté gèrmens patògens i així no és necessari, ni convé bullir-la. S'ha de conservar dins nevera, tant en el punt de venda com a casa. El consum de llet pasteuritzada a les nostres Illes es bastant baix, no arriba a les 5.000 t, encara que es pugui trobar a tots els indrets. La demanda creixent d'aquest producte posa de manifest un canvi dins les tendències de consum, i la gent comença a estimar-se més comprar petites quantitats i molt sovint, com sempre ha fet amb el pa, per gaudir-ne d'una major qualitat.
- Llet esterilitzada UHT, ha estat sotmesa a un tractament tèrmic intens per la qual cosa les qualitats nutritives són inferiors a les de la llet pasteuritzada. No conté gèrmens patògens i no

s'ha de bullir. Es poden conservar varis mesos sense refrigeració, sempre que els envasaments estiguin tancats. Una vegada oberts s'han de guardar dins nevera i consumir, com a màxim en tres dies. Si es ven dins envasaments transparents, s'ha de guardar fora de la llum.

Tant la llet pasteuritzada com l'esterilitzada es venen en tres modalitats diferents segons el contingut en greix: sencera, semidesnatada i desnatada.

Productes làctics balears

A més de tots els tipus de llets esmentats abans, a les Balears s'elaboren derivats, obtinguts per alteració de la relació entre els diferents components naturals de la llet o per l'addició d'alguns altres que li comuniquen aromes o característiques no presents en la llet natural.

Un lloc destacat a la gastronomia mallorquina l'ocupa la **llet formatjada**. És un derivat lacti suau, delicat i gustos; originari del sud i pla de Mallorca que es consumia principalment per Pasqua juntament amb coques de patata. Es pot degustar sola o ensucrada, banyada amb un poc de mel o formant part d'una recepta, tant és que sigui dolça o salada, perquè el resultat és igualment sorprenent.

La llet formatjada és un lacti obtingut del sèrum de la llet per precipitació de les seves proteïnes mitjançant l'escalfament del sèrum àcid. Es parteix del sèrum sobrant de l'elaboració dels formatges, es posa a escalfar a temperatura superior a 92(C i, quan comença a bullir, apareix en la superfície del sèrum una capa granulada blanca. La pasta que resulta és el que es coneix com brossat si és espessa o llet formatjada si és més líquida. Originalment, el sèrum amb el qual es feia la llet formatjada venia de la llet d'ovella, però en l'actualitat, i degut en part al creixement de la indústria del formatge de llet de vaca, la gran majoria de la llet formatjada s'elabora amb el sèrum d'aquest últim tipus de llet.

Les postres làctiques consisteixen bàsicament en llet aromatitzada amb diverses substàncies, amb l'addició de gelificants, colorants i saboritzants diversos, per fer-los més atractius. Normalment se'ls afegeix sucre, ous, cacau i diverses substàncies vegetals, inclosa la fruita. Les més conegudes són l'arròs amb llet i el flam, ambdós molt equilibrats en l'aspecte nutritiu. A les nostres Illes és molt conegut el **menjar blanc** fet amb llet, sucre i farina d'arròs, amb una consistència semblant a la crema.

Aquest apartat ha d'incloure necessàriament la referència a uns productes que gaudeixen, i de cada vegada més, d'una ampla difusió: els **gelats** fets amb llet, que són una mescla homogènia d'ingredients molt variats, amb un ingredient comú que és la llet, batuda perquè pugui incorporar aire, que ha esdevingut sòlida o semisòlida per un procés de congelació, i que es conserva sota baixes temperatures fins el moment del consum, amb formes de presentació i de mides molt diverses. La llet els proporciona una consistència de crema davant l'aspecte granulós característic dels que no en duen (granissats).

Producció de llet i productes lactis

El sector ramader productor en general produeix i lliura llet líquida per a la indústria, encara que existeixen algunes explotacions, generalment de tipus familiar, que transformen la seva pròpia producció làctia en formatge de tipus artesanal.

El ramat lleter de les nostres Illes està constituït bàsicament per exemplars originats a partir de la raça «frisona», encara que hi ha presència quasi testimonial d'alguns exemplars de raça «vermella» menorquina i de la «pardo-alpina», originària de Suïssa. També es troben petit ramats de caprí de munyiment de raça murcià-granadina, així com explotacions d'oví de munyiment.

Segons consultes fetes a fonts sectorials fiables, a l'any 2001 es van produir unes 100.000 tones de llet, repartides entre Mallorca (32%) i Menorca (66%), i amb una escassa aportació d'Eivissa (1.600 tones). De tota la producció de Mallorca, el 30% es destina a la fabricació de formatge, mentre que a Menorca s'hi dedica el 95% del total, del qual el 42% es dedica a l'elaboració de formatge emparat per la denominació d'origen *Mahón-Menorca*.

A Mallorca, el nombre actual d'explotacions de bestiar boví que a dia d'avui lliuren llet a la indústria segons fonts del laboratori interprofesional lacti -LIBAL- és de 85, amb un cens aproximat de 5.000 vaques reproductores. El nombre d'explotacions de bestiar caprí i oví de munyiment és de 12 amb un cens aproximat de 2.434 cabres reproductores i d'1 amb un cens aproximat de 600 ovelles reproductores, respectivament. La quota lletera de Mallorca per al període 01/02 és d'unes 33.400 tones i 107 titulars, segons fonts de la Conselleria d'Agricultura i Pesca. També cal destacar la producció de 115 tones de llet d'ovella i 650 tones de cabra, pràcticament en la seva totalitat, destinades a la fabricació de formatge. El subsector transformador industrial està format per 2 indústries que treballen la llet líquida i derivats (batuts, mantega, nata), així com per 4 indústries formatgeres d'estructura i dimensions importants, a més de les ja esmentades explotacions de caràcter artesanal que comercialitzen la seva pròpia producció.

Tant l'estructura productiva -producció mitja per cap, grandària mitja de ramats, quota de producció mitja- com la sanitària (pràcticament erradicada la tuberculosi i la brucelosis), com la genètica (pràcticament tot l'efectiu ramader en llibre genealògic i en control lleter) podríem definir-les com molt bones, per sobre de la mitjana de la resta de la Unió Europea.

OUS

Segons el Codi Alimentari Espanyol, la denominació genèrica d'ou fa referència únicament als ous de gallina; en el cas que siguin d'una altra espècie s'haurà de mencionar específicament el seu nom.

Els ous de gallina són uns dels aliments d'origen animal més populars i de més ampli consum. És un producte econòmic, de fàcil i rendible producció i molt nutritiu. De fet, els ous s'inclouen entre els aliments de màxim valor nutricional perquè contenen totes les substàncies nutritives que precisa l'organisme i perquè la proteïna que conté es considera com una de les més adaptades a les necessitats humanes.

La morfologia de l'ou depèn de la pròpia espècie. En el cas de les gallines, generalment, es pot afirmar que la llargària és una vegada i mitja l'amplària màxima. El color de la closca depèn de la raça de la gallina i és, generalment, blanc o marró. A l'interior, el **blanc d'ou** és una substància transparent, amb una tonalitat lleugerament groga-verdosa, densa i viscosa. El **vermell** d'ou té un color que pot variar des del groc pàl·lid fins el taronja més intens. La coloració és deguda als carotens que contenen provitamina A i a les xantofil·les que no tenen valor nutritiu però que donen un coloració major i es fixen millor que els carotens. El vermell és espès, menys viscos que el blanc i quan és fresc té una certa consistència.

Composició i valor nutritiu

La distribució dels nutrients dels ous és molt diferent a cadascuna de les seves parts. Fent una valoració sobre les propietats nutritives de la proteïna caldria dir que la proteïna de l'ou pot utilitzar-se com a l'estàndard de referència. Conté també greix, que com que és d'origen animal aporta a l'organisme petites quantitats de colesterol (uns 40 mg per 100 g d'ou sencer). Aquest contingut en colesterol no té conseqüències per als individus normals. El contingut en glúcids o hidrats de carboni es molt baix. En conjunt, l'ou aporta molta proteïna i té un valor calòric baix.

Els ous aporten a l'organisme sals minerals: hi destaquen el fòsfor i el ferro. També contenen proporcions importants de vitamina A, les del grup B i vitamina D.

Composició mitjana de l'ou (100 g)

	Sencer	Blanc	Vermell
Aigua (g)	75	87	51
Proteïnes (g)	12	11	16
Lípids (g)	11	0,2	30
Colesterol (g)	0,4	0	1,1
Valor calòric (kcal)	60	53	350

Malgrat els ous que més es consumeixen són els de gallina, hi ha altres ous que també gaudeixen de certa acceptació; ens referim als d'ànnera, els d'oca, els d'indiot i els de guàtlera. El valor nutritiu dels ous d'aquestes espècies són molt similars als de gallina, si bé hi ha certes diferències respecte de la composició, de l'aspecte (color, forma, mida) i del sabor.

La cocció varia el valor nutritiu i calòric dels ous però en general es pot dir que si no sofreixen una cocció molt intensa, el contingut proteic no s'altera gaire, la digestibilitat és major i, a més, pràcticament mantenen la totalitat de les vitamines A, D i niacina.

Convé diferenciar clarament el concepte de qualitat i el de frescor de l'ou. La qualitat ve determinada per uns paràmetres com són la grandària, la forma, la textura, etc.

La frescor ve determinada pel grau de manteniment de la qualitat inicial, però en cap cas és sinònim de qualitat d'origen. En tot cas, a mesura que un ou envellaix s'altera i perd part de la seva qualitat inicial. Quan els ous es deixen envellir sofreixen una sèrie de canvis: perden pes, augmenta la grandària de la cambra d'aire a causa de la separació entre ambdues membranes testàcies, varia el pH, el blanc es fluidifica perquè es perd l'estat de gel del sac albuminós i de les càlacs i el vermell s'altera, torna menys dens i es desplaça cap al pol obtús, perd convexitat i altura.

A més de les alteracions que sofreixen a causa de l'envelliment, és possible que hi hagi contaminació per microorganismes que aconseguen passar a través del porus de la closca.

Comercialització i consum

Segons el procés de conservació, els ous es poden vendre frescs, refrigerats, conservats, i també, congelats o en pols (oviproductes).

Comercialment els ous, segons les seves característiques, es classifiquen d'acord amb tres categories A, B i C. La categoria A és la més elevada i i comprèn únicament ous frescos. En el nostre país i segons el seu pes es distingeixen les quatre classes d'ous de la categoria A.

Classe XL-Super	73 g i més
Classe L-Grossos	63-73 g
Classe M-Mitjos	53-63 g
Classe S-Petits	menys de 53 g

Finalment i com a resum del que s'ha dit fins aquí, podem citar els següents consells respecte del consum d'aquest aliment:

- S'han de consumir frescs. Per tant:
 - el blanc i el vermell han d'estar perfectament separats.
 - la cambra d'aire ha de ser petita.
 - el vermell ha d'estar centrat.
 - la closca no ha de tenir esquerdes.
- No s'han de consumir crus perquè:
 - són més difícils de digerir.
 - poden ser vehicles de gèrmens.
 - poden tenir inactivada la biotina.
- La millor manera de menjar-los és passats per aigua, perquè mantenen tot el valor nutritiu.

Producció

A l'any 1998 a les nostres Illes hi havia un total aproximat de 288.000 gallines ponedores en producció, cosa que suposa uns 6.5 milions de dotzenes d'ous. Això representa quasi un 1% de la producció de tot el país i no és suficient per abastar les necessitats de la població de les Balears que, durant l'any 2000, va importar més de 8 milions d'ous procedents sobretot de Catalunya.

La producció d'ous a Balears a l'any 2001 va ésser d'unes 8,5 i 1 milions de dotzenes d'ous en el cas de gallines granja i de camp respectivament.

La producció d'ous a Mallorca és suficient per a proveir a la població balear resident però no pot plantar cara a les demandes estivals del sector turístic. També cal destacar la producció d'ou líquid pasteuritzat que a l'estiu pot arribar a les 15 tones setmanals. Pel que fa a la resta d'aus ponedores s'ha de dir que les xifres són més petites.

Mallorca absorbeix més del 75% de la producció d'ous de les Illes, mentre que la producció de Menorca és més del doble que la d'Eivissa.

Les granges més importants es troben a Felanitx, Manacor i Vilafranca. Les gallines que s'utilitzen fan els ous rossos i son del tipus Hy Line.

Una gallina selecta comença la posta a les 23 setmanes i té una vida útil de 12 mesos. El màxim de producció és del 92% (92 ous cada 100 gallines i dia) i quan arriben al 63% (18 ous per gallina i mes) ja comencen a no ser rendibles. La productivitat mitjana és d'uns 22 ous per gallina i mes.

MAIONESA

Es diu que aquesta salsa va tenir el seu origen el segle XVIII a Maó, a l'illa de Menorca, durant l'ocupació francesa. Els cuiners del mariscal Richelieu haurien ideat una salsa a base d'ou i d'oli d'oliva que va rebre el nom de maionesa, derivat del de la ciutat on fou creada.

Lorenzo Lafuente, fa ja molts anys, recull algunes preguntes sobre la salsa Maionesa, ¿va ser duta a França des de Maó pel duc de Richelieu?, ¿és vàlid dir salsa *mayonesa* en castellà o maionesa en català?. A aquestes qüestions varen intentar respondre primerament Josep Plà en el seu article *sobre la salsa a la mayonesa* publicat a la revista *destino* en 1948 i posteriorment Camilo José Cela. Aquest darrer autor conclou que la tesi de Plà en el sentit de negar l'origen maonès de la salsa i fins i tot del nom són errònies; Camilo J. Cela afirmà, i ho clarificà documentalment, que la salsa que el duc se'n va dur, com a trofeu de guerra de Maó, no tenia nom ni en castellà ni en català; va ser exportada a França per les hosts de Richelieu, que van deformar en *mayonnaise* la denominació

d'origen que li van donar i d'ells adoptarem la denominació de la corrupció. Camilo J. Cela va establir la cadena així; català: maonesa, castellà: *mahonesa*, francès: *mahonnaise* que corromp en *mayonnaise* i es tradueix al català maionesa i al castellà *mayonesa*. Finalment, es pregunta si no seria més convenient propugnar que els castellans diguessin i escrivissin mahonesa i els catalans maonesa?.

Composició química i aportacions nutritives

La maionesa és un producte en forma d'emulsió, constituït bàsicament per oli vegetal comestible, sal, ou o rovell d'ou, vinagre i/o suc de llimona. Ha de contenir com a mínim un 65% de matèria grassa i un 5% de rovell d'ou. A més dels esmentats, la maionesa pot contenir altres ingredients addicionals, com aigua, sal, sucres, fècula, espècies, etc.

La maionesa és un aliment que té com a principal ingredient l'oli; d'aquí que es caracteritzi per un valor calòric elevat. Conté també proteïnes, procedents de l'ou, encara que en proporcions poc importants. El contingut en hidrats de carboni és molt reduït.

Composició mitjana de la maionesa (100 g)

Lípids (g)	75-80
Proteïnes (g)	1,5-2
Valor calòric (g)	700

Consum

És important distingir entre maioneses d'elaboració industrial i maioneses d'elaboració casolana.

La conservació de la maionesa envasada d'elaboració industrial no exigeix especials precaucions mentre no s'ha obert l'envàs. És necessari, però, guardar-la en lloc fresc, sec i resguardat de la llum. Un cop s'ha obert, si no es consumeix tota la maionesa que conté, cal guardar-la al frigorífic, després de tornar a tancar l'envàs.

Les maioneses envasades no s'alteren fàcilment. La raó d'aquesta millor conservació està en dos aspectes i moments de la seva elaboració. En primer lloc el procés de pasteurització redueix la possible contaminació microbiana fins a nivells exempts de risc. En segon lloc, l'exacte i uniforme grau d'acidesa —molt difícil d'ajustar en una elaboració manual— crea una barrera de protecció que impedeix el creixement microbià i la producció de toxines.

La maionesa es ven sempre envasada, generalment en recipients de vidre i ha de presentar un aspecte i un color uniformes. Interessa adquirir envasos d'una mida adequada a les quantitats que es consumeixen.

La maionesa no és només un producte que s'adquireix envasat i a punt de consum, sinó també una salsa que es prepara i consumeix força a la llar i en establiments de restauració com a complement de diverses preparacions culinàries.

El procediment tradicional per fer maionesa és mitjançant l'ús del morter i la seva corresponent mà de morter. Es posen en el morter un rovell d'ou, una mica de sal i vinagre o suc de llimona, es remena bé amb la mà de morter fins a obtenir una barreja homogènia i s'hi va afegint oli a poc a poc tot continuant l'agitació. Es considera que la salsa ha arribat a la consistència idònia quan, en introduir-hi verticalment la mà de morter, s'aguanta dreta sense tombar-se.

Això posa de manifest la importància que té l'adequada manipulació i conservació de la maionesa, així com la conveniència de renunciar al seu consum, o de plats que en continguin, quan no ofereixen les degudes garanties sanitàries.