

TEMAT: Wszystko co powinniśmy wiedzieć o jajkach.



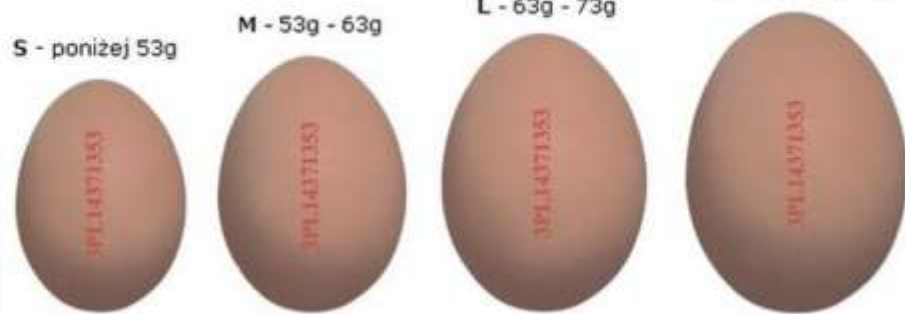
Jeśli lubimy jajka i jemy ich sporo warto wiedzieć, na co zwracać uwagę przy ich zakupie, jak przechowywać, no i jak gotować by były smaczne i wyglądały apetycznie.

Jajka kurze znane są ze swoich wyjątkowych walorów odżywczych – wysokiej zawartości łatwo przyswajalnego białka, dużej zawartości witamin, składników mineralnych, niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych i lecytyny. Bez wątpienia warto je jeść. Pytanie tylko, które wybrać? Chcielibyśmy wierzyć, że te z chowu ekologicznego są najbardziej odżywcze. Biorąc jednak pod uwagę wyłącznie skład chemiczny jaj, sposób chowu (klatkowy, ściółkowy, wolny wybieg), nie wiąże się z ich lepszą czy gorszą wartością żywieniową. Na wartość tą ma jednak wpływ dieta kur.

S, M, L czy też może XL?

Kategorie wagowe jaj

- XL – bardzo duże ≥ 73 g
- L – duże 63-73 g
- M – średnie 53-63 g
- S – małe < 53 g



The image shows four brown eggs of increasing size from left to right. Above each egg is a label: 'S - poniżej 53g', 'M - 53g - 63g', 'L - 63g - 73g', and 'XL - powyżej 73g'. Each egg has a red vertical stamp with the code '39L14371353'.

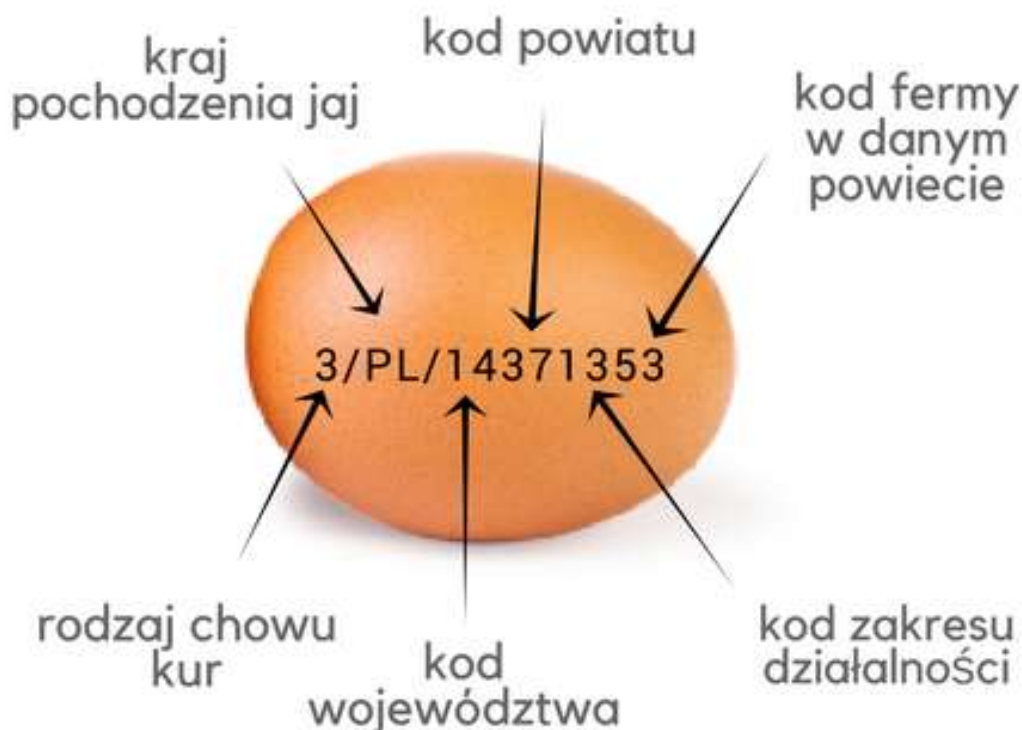
W zależności od masy jajek wyróżniamy te małe „S” (masa poniżej 53 g), średnie „M” (53-63 g), duże „L” (63-73 g) i bardzo duże „XL” (masa powyżej 73 g). Wielkość jajek zależy od wieku kury (starsze kury znoszą większe jajka), jej rasy, ale w pewnym stopniu również od oświetlenia. Latem, gdy dzień jest dłuższy kury znoszą jaja bardziej dorodne.

Podobny efekt można osiągnąć wydłużając czas oświetlenia pomieszczeń, w którym przebywają kury.

O czym mówią cyfry kodu?



Producenci zobowiązani są do stemplowania jaj kodem oznaczającym numer wyróżniający producenta, zawierającym informację o kraju pochodzeniu jaj i metodzie hodowli. Najważniejsza dla konsumentów informacja o metodzie hodowli kur „zaszyfrowana” jest w pierwszej cyfrze kodu. Im niższa jest jej wartość, tym warunki hodowli kur są bardziej naturalne i humanitarne.



0 produkcja ekologiczna - Kury hodowane są w sposób tradycyjny, muszą mieć wolny wybieg, odpowiednią ilość miejsca w kurniku, żywione są wyłącznie pokarmem naturalnym.



1 wolny wybieg - Warunki hodowli są podobne jak w przypadku chowu ściółkowego, z tym, że dodatkowo w ciągu dnia kury mogą przebywać na świeżym powietrzu. Dodatkowo dokarmiane są paszą.



2 chów ściółkowy - Kury przetrzymywane są w kurniku, ale mają swobodę poruszania się. Określona powierzchnia kurnika musi być pokryta ściółką.



3 chów klatkowy- Kury hodowane są w zamkniętym pomieszczeniu, w specjalnych klatkach, nie mają możliwości przemieszczania się.



Nawet jeśli sposób hodowli nie wpływa istotnie na zawartość **składników pokarmowych** w jajach, to istnieje przekonanie, że kury hodowane w warunkach naturalnych, nie ograniczane w żaden sposób, są zdrowsze, mniej zestresowane, co przekłada się na wyższą jakość znoszonych jaj. Są jednak również argumenty przemawiające nad zasadnością chowu klatkowego. Zwolennicy tej metody uważają, że chów klatkowy pozwala nie tylko zmniejszyć koszty produkcji jaj (kury prawie w ogóle się nie poruszają, więc jedzą mniej paszy), ale również utrzymać lepszą higienę produkcji.

Trwałość i przechowywanie jaj

Jaja można przechowywać w temperaturze pokojowej, ale ze względów praktycznych zaleca się przechowywać je w lodówce. Niska temperatura hamuje niekorzystne zmiany związane z działaniem drobnoustrojów bytujących na skorupce i rozkładem zawartych w jajkach składników odżywczych. Jeśli mamy wątpliwość co do świeżości zakupionych jaj, można to łatwo sprawdzić wybijając jajko na talerzyk. W jajku świeżym żółtko ułożone jest centralnie, nie ma żadnych plam czy skrzepów, białko natomiast jest jasne i gęste (nie rozlewa się). Niezawodnym wyznacznikiem świeżości jajka jest również jego zapach. Jaja zepsute (tzw. zbuki) mają odrażającą woń wynikającą z uwalniania się z nich lotnych związków siarkowych. Można także sprawdzić świeżość jajka, umieszczając je w szklance wody. Jeżeli jest świeże, będzie leżało na dnie, jeżeli wypłynie, to znaczy, że dostało się już do niego dość dużo powietrza.



Perfekcyjnie ugotowane

Ugotować jajko potrafi każdy, jeśli jednak chcemy robić to w sposób doskonały powinniśmy pamiętać o paru podstawowych zasadach:

- Przed użyciem jajka powinno się umyć, aby usunąć z powierzchni skorupy zanieczyszczenia (brud, drobnoustroje).
- Jajka na miękko (takie są najlepiej strawne i przyswajalne) gotuje się 3-4 minuty, na półtwardo – 4-5 minut, natomiast na twardo – 8-10 minut. Nie należy gotować jajek dłużej, gdyż na skutek wydłużonego czasu działania wysokiej temperatury z białka wydziela się siarkowodor. Ten łącząc się z żelazem przyczynia się do powstania wokół żółtka sinozielonej otoczki, nadającej jajku niekorzystny wygląd, zapach i smak.



- Jajka przed gotowaniem warto odpowiednio wcześniej wyjąć z lodówki, by ogrzały się do temperatury pokojowej. Pozwala to zapobiec ich pękaniu podczas gotowania. W przypadku jaj wyjętych prosto z lodówki sposobem na uniknięcie pęknięcia skorupki jest wkładanie jajek do zimnej wody i stopniowe ogrzewanie. Dodatkowo, aby białko nie wypłynęło w razie ewentualnego uszkodzenia skorupki, zaleca się gotowanie ich w wodzie z dodatkiem octu.



- Aby jajka łatwiej obierały się ze skorupki, należy dodać do wody, w której się gotują odrobinę soli.

Lub w trakcie gotowania wrzucić do garnka plaster cytryny. Dzięki cytrusowi obieranie jajek stanie się bajecznie proste!

