Jajka i sery – 2 produkty, które zawsze warto mieć w domu

Żadne pokarmy nie są równie uniwersalne, jak jajka i sery. Przygotujemy z nich doskonałe śniadanie oraz prosty obiad i kolację.

Jajka

Jajka są ważnym składnikiem wypieków. Dzięki nim ciasta mają ładny kolor, lepszy smak i są puszyste. Żółtka są źródłem tłuszczu i działają jako emulgator: pomagają wymieszać tłuszcze z płynnymi składnikami. Białka są wykorzystywane ze względu na właściwości wysuszające; robi się z nich naprzykład bezy.

Kupowanie, przechowywanie i przyrządzanie jajek

Jajka o skorupkach brązowych i białych mają identyczną wartość odżywczą. Kolor skorupki zależy od gatunku kur. Kupując jajka, należy sprawdzić, czy nie są popękane. Koniecznie trzeba je przechowywać w lodówce, najlepiej w oryginalnym, kartonowym opakowaniu, które zapobiega utracie wilgotności i wchłanianiu zapachów. Pod względem świeżości jajka są klasyfikowane jako A-Ekstra, A lub B. Im lepsza kategoria, tym ładniejsze żółtko, a białko bardziej spoiste. Numerami oznakowane są jajka z różnych systemów hodowli: 0 oznacza jajka pochodzące z produkcji ekologicznej, czyli od kur karmionych mało przetworzoną paszą i korzystających z wybiegów na świeżym powietrzu, 1 – od kur z chowu na wolnym wybiegu, 2 – od kur z chowu ściółkowego i 3 – od kur z chowu klatkowego. Jajka należy zużyć w ciągu 30 dni od dnia zapakowania. Te o

popękanej skorupce powinno się wyrzucić. Ze względu na zagrożenie salmonellą należy unikać potraw, w skład których wchodzą suro we lub nie w pełni ugotowane jajka, albo przyrządzać je tylko ze świeżych jaj ze sprawdzonego źródła.

Dostępne w niektórych sklepach jajka pasteryzowane to takie, które zostały poddane działaniu wysokiej temperatury w celu zniszczenia bakterii na skorupce lub wewnątrz jajka. Mogą mieć one nieco niższą zawartość witamin, takich jak tiamina i ryboflawina.

Jak przechowywać oddzielone białka i żółtka

Białka należy oddzielić od żółtek zaraz po wyjęciu jajek z lodówki, a następnie pozostawić w temperaturze pokojowej na 30 minut przed ubiciem. Dzięki temu piana będzie bardziej puszysta.

1. Całe żółtka można przechowywać do 4 dni w lodówce, w zamkniętym pojemniku, zalane wodą.
2. Białka przechowuje się w zamkniętym pojemniku do 4 dni.
3. Nie zużyte białka można przechowywać w zamrażalniku do 1 roku.
4. Zamrażanie żółtek: roztrzepać 1/4 szklanki żółtka z 1/8 łyżeczki soli lub 1 i 1/2 łyżeczki syropu kukurydzianego. Zamknąć w pojemniku i przechowywać w zamrażalniku do roku. Żółtek z solą używamy do potraw słonych, a żółtek z syropem do deserów.

Sery

Pod względem konsystencji sery są klasyfikowane od miękkich do twardych. Kupując ser, należy sprawdzić datę przydatności do spożycia na opakowaniu. Jeśli jest nieopakowany, warto sprawdzić jego aromat, wygląd i – jeśli to możliwe – również smak. Aromat powinien być charakterystyczny dla danego

gatunku, bez zapachu skwaśniałego mleka lub amoniaku. Ser nie powinien być popękany wewnątrz, odbarwiony ani za pleśniały (poza serami pleśniowymi). Sery należy przechowywać w lodówce, w szczelnych pojemnikach, torebkach foliowych lub owinięte folią spożywczą, z dala od produktów o intensywnym zapachu. Różne gatunki powinny być zapakowane osobno. Sery dobrze się przechowują w szufladach na warzywa, gdzie panuje nieco wyższa wilgotność. Po otwarciu opakowania próżniowego miękki ser powinno się zjeść w ciągu 1 tygodnia, a twardy najpóźniej po 3 tygodniach przechowywania. Jeśli ser miękki pokryje się pleśnią, należy go wyrzucić. W przypadku twardego sera wystarczy odkroić pleśń wraz z kawałkiem sera około 2,5 cm i wyrzucić. Sery można zamrażać, należy jednak pamietać, że po rozmrożeniu zmieniają nieco konsystencję. Twardsze można przechowywać w zamrażalniku do 6 miesięcy. Najlepiej smakują sery, które zostały wyjęte z lodówki na 30 minut przed podaniem. Sery roztapia się w dość niskiej temperaturze, aby masa nie stwardniała. Do zup i sosów należy je dodawać pod koniec gotowania. Wcześniej warto je zetrzeć na tarce, ponieważ wtedy łatwiej się topią.

Fot. Adobe Stock