

Jajka – źródło substancji odżywczych

Jajka to jeden z najzdrowszych i najtańszych rodzajów pożywienia. Stworzony przez naturę kompletny zestaw składników odżywczych dla rozwijającego się kurczęcia to produkt najwyższej jakości, który spożywamy od tysięcy lat.

Korzyści zdrowotne

Jajka są źródłem wielu substancji odżywczych:

Wysokojakościowego białka ze wszystkimi niezbędnymi aminokwasami. Jedno duże jajko dostarcza około 6 g białka. Zawiera niewiele tłuszczu, w większości tłuszcze nienasycone.

Prawie wszystkich witamin z wyjątkiem witaminy C Jajka dostarczają: witaminy A, witaminy D, witaminy E, wielu witamin z grupy B, zwłaszcza witaminy B2 (czyli niacyny), B12 oraz choliny.

Obecne w nich minerały to: jod (wpływa na zdrowie tarczycy), wapń i fosfor (potrzebny zębom i kościom), selen (niezbędny do zachowania odporności), żelazo (niezbędne do wytwarzania hemoglobiny) i magnez (chroniący przed chorobami sercowo-naczyniowych, nadciśnieniem, udarami mózgu i cukrzycą typu 2.).

Ile można zjeść?

Przez wiele lat zalecano ograniczanie spożycia jajek do 3 lub 4 tygodniowo ponieważ sądzono, że zawarty w nich cholesterol powoduje wzrost poziomu cholesterolu we krwi. Dzisiejsze badania dowodzą, że w przypadku większości osób cholesterol obecny w żywności ma niewielki wpływ, albo nie wpływa wcale, na stężenie cholesterolu we krwi. Wiadomo też, że obecna w jajku witamina D może korzystnie wpływać na serce.

Małym dzieciom, kobietom w ciąży i osobom w podeszłym wieku nie zaleca się jednak spożywania jajek na surowo ani na

miętko.

Rodzaje jajek

Większość stanowią jajka od kury. W niektórych sklepach i na targowiskach z produktami rolnymi można kupić większe jajka kaczki i gęsi, a także mniejsze jajka bantamki i przepiórcze. Wszystkie jajka smakują dość podobnie, bez względu na rodzaj i wielkość. Przepiórcze, na przykład, smakują jak małe jajka od kury. Jajka kaczki mają bardziej zwarte białko, które nieco dłużej się ubija i gotuje; doskonale nadają się zwłaszcza na bezy i puszyste biszkopty.

Czy kolor skorupki ma znaczenie?

Nie, kolor skorupki zależy od rasy, lecz w żaden sposób nie wpływa na znajdujące się w środku jajko. W przeszłości większość jajek miała białe skorupki, lecz obecnie przeważnie wolimy te brązowe. Na całym świecie preferencje rozkładają się po równo pół na pół. Jajka kaczki i od kur rasy Cotswold Legbar mają zabarwienie od prawie białego po pastelowy zielonkawoniebieski.

Jak trafiają na nasz stół?

Na jajkach dostępnych na rynku widnieją numery oznaczające metodę hodowli, kraj pochodzenia i gospodarstwo lub zakład produkcyjny, z którego pochodzą:

0 = Jajka z chowu organicznego Kury hoduje się w małych stadach, na tak zwanym wolnym wybiegu, gdzie mogą poszukiwać pożywienia. Mają łatwy dostęp do świeżego powietrza i terenów niezanieczyszczonych pestycydami oraz sztucznymi nawozami, dlatego składane przez nie jajka otrzymują certyfikat „organicznych”.

1 = Jajka z chowu wolnowybiegowego Kury trzyma się w kurnikach. W ciągu dnia mają ciągły dostęp do terenów trawiastych, gdzie mogą grzebać w poszukiwaniu jedzenia. Termin „wolny wybieg” jest jednak pojemny. W najlepszych hodowlach tego typu kury cały dzień spędzają na świeżym

powietrzu i do kurnika wracają tylko na noc ze względów bezpieczeństwa. Niestety niektóre hodowle z bardzo dużymi stadami zapewniają teoretyczny dostęp do wybiegu na świeżym powietrzu przez niewielki otwór, przez który stosunkowo mała ilość ptaków jest w stanie się wydostać.

2 = jajka z chowu ściółkowego Pochodzą od kur trzymany w kurnikach, gdzie znoszą jajka na grzędach. Mają wystarczająco dużo miejsca, żeby się poruszać i rozprostować skrzydła. Mogą też siedzieć na grzędach, ale zwykle jest im jednak dość ciasno. Kur nie wypuszcza się na świeże powietrze.

3 = jajka z chowu klatkowego Chów bateryjny, polegający na trzymaniu kur jedna obok drugiej w metalowych klatkach, jest obecnie w Unii Europejskiej zakazany, jednak wiele ptaków wciąż spędza całe życie w klatkach ulepszonych (tak zwanych wzbogaconych). Są większe niż te poprzednie i muszą mieć jakiś rodzaj wyściółki, a także gniazda i grzędy; nie ma w nich jednak tyle miejsca, aby kury mogły rozprostować skrzydła. Jajka od kur z klatek ulepszonych muszą być oznaczone terminem „jajka z chowu klatkowego”.

Co warto wiedzieć o jajkach

Jajka powinny być naprawdę świeże w momencie zakupu. Należy wybierać te z długim okresem przydatności do spożycia.

W niektórych krajach najwięksi producenci jaj szczepią kury przeciw salmonelli – jajka oznaczane są wtedy stemplem z czerwonym lwem. Wielu mniejszych producentów jajek od kur z wolnego wybiegu lub ekologicznych nie szczepi kur, ponieważ zapewniają im warunki, które powodują, że są o wiele mniej podatne na choroby często występujące w wielkich hodowlach.

Jajka spożywane na surowo – w majonezie domowej roboty, musie czekoladowym lub mrożonych deserach – nie powinny mieć więcej niż tydzień. Dzięki temu unikniemy zatrucia pokarmowego takimi bakteriami jak salmonella.

Starsze jajka są bezpieczne po ugotowaniu, ponieważ gotowanie zabija wszelkie bakterie. Nie są jednak tak smaczne jak jajka świeże.

Po rozbiciu bardzo świeżego jajka, żółto lekko „stoi” wspierane galaretowatym białkiem. W starszych jajkach żółtko częściej się rozpląwa i zlewa z białkiem, które również jest rzadsze.

Starsze jajka po wrzuceniu do zimnej wody utrzymują się na powierzchni. Świeżość można sprawdzić także, wkładając jajka do zimnej wody: świeże toną, a starsze wypływają na powierzchnię.

Dobrej jakości jajka mają twardą, grubą skorupkę, która nie tłucze się zbyt łatwo. Skorupka jajek gęsi i kaczek jest wyjątkowo gruba. Żółtko w kolorze ochry lub pomarańczowe zazwyczaj świadczy o tym, że kura odżywia się zdrowo na terenach porośniętych trawą, ponieważ za kolor żółtka odpowiada chlorofil. Niektórzy producenci jaj z chowu klatkowego i ściółkowego stosują jednak paszę z dodatkiem sztucznych barwników, dlatego warto sprawdzać źródło pochodzenia.

Bładożółte żółtko i cienka, delikatna skorupka to często oznaka, że jajko pochodzi od kur karmionych paszą zbożową i sojową, których nie wypuszcza się na zewnątrz, chociaż zimą jajka od kur z wolnego wybiegu również bywają delikatniejsze i bledsze.

Jak wykorzystać?

Jajka należy przechowywać w niskiej temperaturze, czyli w lodówce lub chłodnej spiżarni. Najlepiej zostawić je w oryginalnym opakowaniu, spiczastym czubkiem do dołu, aby żółtko pozostawało pośrodku i nie trafiło do komory powietrznej. Jest wiele pomysłów na ich wykorzystanie. Można je podać na:

Śniadanie Jajka mają o wiele większą wartość odżywczą niż płatki śniadaniowe. Można je jadać na twardo, w koszulkach, w postaci jajecznic lub – rzadziej – sadzone, najlepiej na odrobinie oliwy.

Lunch Z jajek można przygotować tani i prosty lunch w domu albo w pracy. Domowej roboty majonez z rzeżuchą jest doskonały

do kanapek. Smaczny będzie też pożywny omlet z dodatkiem odrobiny sera, pomidorów, pieczarek lub szynki.

Wegetariańskie dania główne Można przyrządzić frittatę lub hiszpańską tortillę, suflet (np. z serem), jajka na twardo z wegetariańskim curry.

Desery Deser na bazie jajek dostarczy dodatkowego białka po lekkim obiedzie; można podać crème caramel albo sos waniliowy, który doskonale komponuje się z owocami w syropie.

Fot. Shutterstock