Jajo

Dodano: 2000-01-01 00:00:00
Język: Polski
Odwiedzono: 2483 razy.

Z jajem wiąże się wiele prastarych legend i wierzeń, czego żywym echem jest jajo wielkanocne. Niektóre wierzenia widziały w jaju święty symbol życia - dlatego jeśli ktoś ukradł jaja, narażał się na siedem lat nieszczęścia. Jajo jest w zasadzie pożywieniem kompletnym tzn. zawiera wszystkie konieczne do życia i rozwoju organizmu składniki. Jajo zawiera białko, tłuszcz, żelazo, fosfor, sole mineralne, witaminy /z wyjątkiem witaminy C/. Jaja są pożywieniem niskokalorycznym /1 jajo około 100 kalorii/. Dwa jaja na miękko na śniadanie pokrywają 50 procent dziennego zapotrzebowania organizmu na białka i witaminy. Niestety jaj muszą unikać chorzy na wątrobę i alergicy - ale to już sprawa którą rozstrzyga lekarz. Pamiętać należy, że żółtko zawiera dużo cholesterolu, dlatego ludzie starsi nie powinni zjadać tygodniowo więcej niż 4-5 jaj.

Jajko zawiera wszystkie niezbędne do życia i rozwoju organizmu składniki odżywcze: białko, tłuszcz, fosfor, potas, siarkę, magnez, miedź oraz witaminy A, B, D, E, PP. Dwa jajka na miękko dostarczają organizmowi 50 proc. białka i witamin /z wyjątkiem C/ potrzebnych w ciągu doby. Najzdrowsze są świeże jajka ugotowane na miękko, ze ściętym białkiem i prawie płynnym żółtkiem. Surowych jaj lepiej nie jeść . I to nie tylko dlatego, że można zarazić się salmonellą. Są one również niewskazane z tego powodu, że surowe białko zawiera awidynę /głodne białko/ która wykrada z organizmu odpornościową witaminę H /biotynę/. W białkach ściętych lub ubitych na pianę nie ma już awidyny. Jajka należy przechowywać w temperaturze od 1 do 4 st. C. Jajka trzeba myć przed samym spożyciem, zanurzając je na minutę we wrzątku. Lepiej nie kupować jaj o bardzo połyskiwych skorupkach, bo zwykle nie są być świeże. Jajka o ciemnych skorupkach są odporniejsze na stłuczenia od jasnych. Kolor skorupki nie ma wpływu na smak jajka ani na jego świeżość . Nie rozbijając skorupki, jajko surowe od gotowanego można odróżnić w ten sposób, że surowe puszczone w ruch obrotowy nie chce wirować , natomiast ugotowane kręci się. Aby sprawdzić , czy jajko jest świeże, należy je zanurzyć w szklance wody. Świeże opadnie na dno, nieświeże będzie wypływać na wierzch. Jajka wyjęte z lodówki często pękają w czasie gotowania. Aby temu zapobiec, należy nakłuć szerszy koniec ostrą szpilką, włożyć je do zimnej wody i powoli podgrzewać . Pianę z białek można utrwalić , dodając pod koniec ubijania odrobinę cukru, syropu lub żelatyny. Jajka smażone na tłuszczu są ciężko strawne. Od najdawniejszych czasów jajko uważano za symbol życia, a także płodności, miłości i siły. Wierzono w jego życiodajne, oczyszczające właściwości.