Jaja w roli głównej

Jaja to produkty spożywcze o wielu walorach smakowych, mają dużą wartość odżywczą i urozmaicony skład chemiczny. Poza zastosowaniem w gospodarstwie domowym są niezastąpionym surowcem w przemyśle piekarskim, ciastkarskim i garmażeryjnym.

W 1965 r. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) uznała, że ze względu na wysoką wartość biologiczną, białko jaja kurzego jest wzorcem, względem którego porównywane są białka zawarte w innych produktach spożywczych, zarówno roślinnych, jak i zwierzęcych. Wysoka wartość biologiczna białka jaja oznacza, że jest ono źródłem niezbędnych aminokwasów egzogennych czyli takich, których nie może wytworzyć sam organizm ludzki i musi je dostarczać wraz z pożywieniem.

Barwa skorupy jaja może być biała, kremowa lub jasnobrązowa, zależy od rasy kury. Barwa żółtka może być bardziej lub mniej pomarańczowa, zależy to od rasy kury i rodzaju paszy. Barwa skorupy i żółtka jaja praktycznie nie ma wpływu na wartość odżywczą jaja.

Składniki odżywcze znajdują się w żółtku i białku, przy czym zawartość ich w tych częściach jest różna. W skład chemiczny jaja wchodzą białka, tłuszcze, składniki mineralne, składniki rozpuszczalne w wodzie, woda i witaminy. Białko jaja nie tylko charakteryzuje się kompleksowym składem aminokwasowym, ale ma bardzo dobrą strawność i jest łatwo przyswajalne przez organizm człowieka. Paradoksalnie więcej białka znajduje się w żółtku (16,6%) niż w białku jaja (około 10%). Żółtko jest również bogate w fosfolipidy, zwłaszcza lecytynę, której składu nie da się porównać z innymi fosfolipidami pochodzenia roślinnego. Jaja są szczególnie bogate w żelazo, cynk, fosfor, selen, witaminy z grupy B oraz są źródłem przeciwutleniaczy (witaminy E, A i betakarotenu), chroniących nas przed szkodliwym działaniem wolnych rodników. Żółtko to również źródło luteiny. Barwnik ten filtruje szkodliwe dla oczu światło niebieskie i zapobiega uszkodzeniom siatkówki.

Jaja można uznać za pokarm niskokaloryczny. Jajo ważące około 50 g dostarcza 75 kcal i aż 6,2 g białka. Białko, gdy oddzieli się je od żółtka, dostarczy zaledwie 14 kcal. Żółtko zawiera aż pięć razy więcej kalorii niż białko. Zmiany wartości odżywczej jaj poddanych obróbce termicznej są niewielkie. Wartość odżywcza białek, soli mineralnych oraz witamin rozpuszczalnych w tłuszczach zasadniczo nie ulega zmianom. Do wyjątków należą jaja gotowane na twardo, w których pewne aminokwasy ulegają dezaminacji. Podczas każdego procesu obróbki termicznej dochodzi do niewielkich strat witamin grupy B.

JAK ROZPOZNAĆ, CZY JAJKA SĄ ŚWIEŻE?

▶Wstrząsanie
Jajko średniej wielkości, mające jeden dzień waży około 50 g. Pęcherzyk powietrza znajdujący się w jego bardziej zaokrąglonym końcu ma minimalną wielkość. Jednak jego objętość powiększa się nieznacznie każdego dnia. Jajko, którym potrząśniemy tuż przy uchu, nie wydaje żadnego dźwięku - gdy jest bardzo świeże. Przy starszych jajkach słychać bardzo słabe, tępe dźwięki.

▶W wodzie
Świeże jajko włożone do wody idzie na dno, jajko mające od tygodnia do 10 dni pływa na powierzchni.

▶Przy rozbijaniu
Białko musi tworzyć grubą warstwę, przykrywającą żółtko. W żadnym wypadku nie powinno się szeroko rozlewać. Bacznie sprawdzamy również zapach oraz barwę żółtka, pamiętając jednak, że piękny, żółty kolor uzyskać można obecnie w sztuczny sposób.

Ilość jaj w diecie jest od wielu lat tematem spornym dietetyków i lekarzy. Ze względu na wysoką zawartość cholesterolu w żółtku jaja, łączono duże spożycie jaj z ryzykiem wielu chorób. Prowadzone do tej pory badania nie wskazały jednak bezpośrednio takiego związku. Zaleca się więc szczególnie sportowcom, dzieciom i młodzieży w okresie wzrostu i rozwoju oraz osobom zdrowym i rekonwalescentom ich spożywanie w codziennej diecie. Należy jednak pamiętać, że jaja są wykorzystywane do produkcji różnych artykułów żywieniowych, np. majonezu, ciasta drożdżowego, ciastek, bez, naleśników, makaronu, kotletów mielonych, panierki do mięs, lodów, itp.

Powszechnie znane informacje dotyczące spożycia jaj głosi, iż nie wolno spożywać więcej niż 3 sztuki na tydzień. Jednak w świetle ostatnich badań te zalecenia zmieniły się i tak np. Światowa Organizacja Zdrowia dopuszcza jedzenie 10 jajek tygodniowo, ale łącznie z tymi użytymi do innych produktów spożywczych.

Jajka zajmują szczególne miejsce w naszym jadłospisie. Najczęściej jemy je na śniadanie, a w Wielkanoc czynimy nawet głównymi bohaterami świątecznego stołu. Można z nich przyrządzić wiele atrakcyjnych przekąsek, a nawet wyśmienite dania główne.

Oto kilka przepisów na potrawy z jaj.

JAJECZKA PRZEPIÓRCZE W GALARECIE

15 - 20 jaj • 2 - 3 plastry szynki • 3 szklanki odtłuszczonego bulionu • po 2 ziarenka ziela angielskiego • pieprzu • liść laurowy • szczypta tymianku • kawałek marynowanej czerwonej papryki • cebula • mała gotowana marchewka pokrojona w krążki • 2 łyżki groszku z puszki • 3 kolby miniaturowej kukurydzy • 4 łyżeczki żelatyny • zielenina (koperek, natka pietruszki).

Jaja ugotować w lekko osolonej wodzie, obrać. W szklance chłodnego bulionu namoczyć żelatynę i odstawić, by napęczniała. Do pozostałego bulionu włożyć pokrojoną na ćwiartki cebulę, korzenie, tymianek i gotować 5 minut, po czym odcedzić, połączyć wywar z napęczniałą żelatyną, znów zagotować i wystudzić. Na dnie niedużego wąskiego naczynia (miseczki, szklaneczki, kokilki) ułożyć marchewkę pokrojoną w talarki, groszek i kilka listków zieleniny, wlać szklankę bulionu. Wstawić do lodówki, by galareta stężała. Na już ściętej ułożyć jajeczka, w każde wetknąć kawałek gałązki lub listek zieleniny, zalać połową pozostałej galaretki, wstawić do lodówki. Szynkę oraz paprykę pokroić w cienkie paski i razem z kukurydzą ułożyć jako następną warstwę, zalać resztą galarety i na kilka godzin wstawić do lodówki. Stężałą galaretkę wyjąć z naczynia, przybrać zieleniną i cząstkami cytryny. Podawać z pieczywem.

FRITTATA Z CUKINIĄ I BEKONEM

6 - 7 dużych jaj • 3 cukinie po około 20 dag • 15 dag chudego bekonu lub wędzonego boczku • 8 - 10 listków bazylii lub kilka gałązek natki pietruszki • cebula • 2 łyżki oliwy • sól • pieprz.

Pokroić wędzonkę w paski i wytopić na małej patelni. Umyte i osuszone cukinie i cebulę pokroić w plasterki, smażyć na oliwie na dużej patelni. Gdy nieco zmiękną, dodać bekon wraz z wytopionym tłuszczem oraz jajka roztrzepane widelcem na jednolita masę. Doprawić solą i pieprzem, smażyć na niewielkim ogniu 12 minut, podważając od czasu do czasu brzegi, żeby płynna masa jajeczna spływała na dno. Kiedy spód się zrumieni, a masa zestali, wstawić patelnię na 5 minut do mocno nagrzanego piekarnika, aby wierzch się lekko zarumienił. Pokroić frittatę na kliny, posypać zieleniną. Podawać natychmiast z sałatką, np. z pomidorów z cebulą, pomidorów z mozzarellą lub ogórków, papryki.

TORTILLA PO WIEJSKU

6 ziemniaków średniej wielkości • 2 cebule • 5 jaj • 2 łyżki margaryny lub 3 łyżki oliwy • pół łyżeczki posiekanego rozmarynu lub tymianku • sól • pieprz.

Ziemniaki obrać, umyć, pokroić w cieniutkie plasterki, cebulę posiekać. Na dużej patelni rozgrzać dwie łyżki tłuszczu, zeszklić na nim cebulę. Włożyć ziemniaki i często mieszając smażyć, aż będą miękkie i lekko złote. Następnie dodać pozostały tłuszcz, a gdy się lekko podgrzeje się, wlać roztrzepane jaja, wsypać zioła, wymieszać i przyprawić wszystko do smaku solą i pieprzem. Smażyć na niedużym ogniu, aż jajka lekko się zetną.

PLACEK LOTARYŃSKI

<u>Ciasto:</u> 2 szklanki mąki pszennej • 20 dag masła • sól • pieprz.
<u>Nadzienie:</u> 30 dag wędzonego boczku • szklanka śmietany18 - 30% • 3 jaja • 10 dag tartego żółtego sera • ćwierć łyżeczki gałki muszkatołowej • pieprz • sól.

Mąkę posiekać z masłem, dodać szczyptę soli i pieprzu, wlać 4 - 5 łyżek zimnej wody, szybko wyrobić ciasto, zawinąć w folię, włożyć na godzinę do lodów-

ki. Ciasto rozwałkować, wylepić nim wysmarowaną masłem okrągłą formę o średnicy 28 cm, gęsto nakłuć widelcem i piec 15 min w piekarniku nagrzanym do 200° C. Boczek pokroić w cienkie plasterki, podsmażyć i ułożyć na cieście. Jajka roztrzepać ze śmietaną, dodać ser, doprawić solą, pieprzem i gałką muszkatołową, wymieszać i wlać na ciasto. Piec 35 minut w piekarniku nagrzanym do 200° C.

JAJA FASZEROWANE SMAŻONE

6 jaj ugotowanych na twardo • surowe jajo • 10 dag sera pleśniowego • 2 łyżki posiekanej natki pietruszki, • czubata łyżka posiekanych orzechów włoskich • łyżka bułki tartej • łyżka masła • 3 - 4 łyżki oliwy • sól • pieprz.

Jaja przeciąć wzdłuż , tak by nie pokruszyć skorupek. Ze wszystkich połówek wyjąć zawartość skorupki, odłożyć. Jaja posiekać z serem, wymieszać z roztrzepanym surowym jajem i natką, doprawić solą i pieprzem. Skorupki napełnić farszem, wyrównać powierzchnię. Bułkę tartą wymieszać z orzechami, panierować w niej farsz, lekko docisnąć palcami. Na dużej patelni lekko rozgrzać oliwę razem z masłem, ułożyć jajka farszem do dołu i usmaży na rumiano. Podawać z pieczywem.

SAŁATKA PROWANSALSKA

4 kurze jaja lub 12 przepiórczych • słoik szparagów konserwowych lub 30 dag zielonej fasolki szparagowej • 3 ziemniaki ugotowane w mundurkach • 2 pomidory • 3 korniszony • czerwona cebula • ząbek czosnku • 3 łyżki majonezu • łyżka soku z cytryny lub octu winnego • czubata łyżka posiekanej natki pietruszki • sól • pieprz.

Szparagi pokroić w dwucentymetrowe kawałki, fasolkę osączyć lub ugotować. Ziemniaki obrać, pokroić w kostkę, korniszony w słupki, pomidory na cząstki. Włożyć warzywa do salaterki. Połowę jaj kurzych pokroić na cząstki, przepiórcze na połówki. Pokrojoną w drobną kostkę cebulę oraz przeciśnięty przez praskę czosnek wymieszać z majonezem, sokiem z cytryny lub octem winnym i pieprzem. Warzywa w salaterce polać sosem, wymieszać. Udekorować resztą jaj, posypać zieleniną, oprószyć pieprzem i solą.

OMLET BISZKOPTOWY

2 jaja • 1/2 łyżki mąki • łyżeczka masła • sól.

Jaja umyć, wbić do miski, oddzielić żółtka od białek. Białka ubić na sztywną pianę, lekko osolić i ubijać dalej, dodając po jednym żółtku. Ubitą masę wymieszać z przesianą mąką i wyłożyć na patelnię z rozgrzanym masłem, przykryć. Gdy spód się podrumieni, odwrócić omlet łopatką. Ponownie przykryć i lekko podsmażyć z drugiej strony. Gotowy omlet przełożyć na ogrzany talerz. Podawać z sokiem, konfiturami lub owocami.

NALEŚNIKI ZAPIEKANE Z SEREM

<u>Ciasto:</u> 2 szklanki mąki pszennej • łyżka cukru • 4 jaja • szklanka mleka • 3/4 szklanki śmietanki 30% • szczypta soli • woda gazowana • olej do smażenia • masło do pieczenia • cukier.

Nadzienie: 75 dag białego sera tłustego lub półtłustego • 2 - 3 łyżki śmietany • cynamon • rodzynki • cukier.

Mikserem wymieszać wszystkie składniki ciasta, dodając w razie potrzeby przegotowaną wodę. Odstawić na pół godziny. Naleśniki smażyć na bardzo rozgrzanej patelni na cienkiej warstwie oleju.

Ser starannie rozgnieść widelcem, dodać łyżkę śmietany. Doprawić do smaku cynamonem, wsypać namoczone wcześniej i odsączone rodzynki i dokładnie wymieszać. Naleśniki posmarować nadzieniem, zwinąć w ruloniki i ułożyć w naczyniu żaroodpornym. Wierzch posmarować resztą śmietany, posypać cukrem i wiórkami masła. Wstawić do piekarnika rozgrzanego do 170° C na 15 - 20 minut tak, by wierzch się lekko przyrumienił.

TORT MAKOWO-KAWOWY

Biszkopt makowy: po 3/4 szklanki maku, mąki i cukru • 5 jaj • łyżka startych biszkoptów • łyżeczka proszku do pieczenia.
Krem: 30 dag masła • 3 jajka • 2/3 szklanki cukru • 2 łyżeczki rozpuszczonej kawy • łyżka spirytusu.
Do dekoracji: połówki orzechów włoskich lub uprażonych migdałów.
Poncz: szklanka wody • 2 łyżki rumu • 1,5 łyżki cukru.

Suchy mak wymieszać z mąką, biszkoptami, proszkiem do pieczenia i połową cukru. Ubić pianę z białek, utrwalić pozostałym cukrem, wymieszać z roztrzepanymi żółtkami i delikatnie mieszając, wsypywać porcjami mąkę z wcześniej zmieszanymi składnikami. Tortownicę o średnicy 24 - 26 cm wysmarować masłem, napełnić ciastem. Wstawić do lekko nagrzanego piekarnika i piec 30 - 40 min w temperaturze 180° C. Kawę rozpuścić w dwóch łyżkach wody wymieszanej ze spirytusem. Wystudzony biszkopt przekroić na trzy blaty i nasączyć ponczem. Jajka ubić z cukrem na parze i ostudzić. Masło utrzeć na puch, dodawać po łyżce masy jajecznej i po kilka kropli kawy z alkoholem. Gotowy krem wstawić do lodówki. Gdy lekko zastygnie przełożyć nim blaty biszkoptu i cienko posmarować wierzch i boki. Udekorować tort orzechami lub migdałami, posypać mieloną kawą. Schłodzić w lodówce.

RACUCHY DROŻDŻOWE

1,5 szklanki mąki • 3 dag drożdży • 3 jaja • 2 łyżki cukru • 1/2 szklanki mleka • łyżka masła • łyżka cukru • konfitura owocowa • cukier puder z wanilią • tłuszcz do smażenia.

Drożdże rozetrzeć z cukrem, rozprowadzić mlekiem, wymieszać z kilkoma łyżkami mąki i pozostawić do wyrośnięcia. Z białek ubić sztywną pianę, wsypać cukier i dalej ubijając dodawać kolejno żółtka. Gdy rozczyn podrośnie, dodać resztę mąki, stopione masło oraz ubite jaja i wyrobić drewnianą łyżką. Pozostawić do wyrośnięcia. Na patelni rozgrzać tłuszcz, wkładać łyżką porcje ciasta, wyrównać je i rumienić z obu stron. Usmażone racuchy wyłożyć na rozgrzany półmisek i posypać przez sitko cukrem pudrem z wanilią. Oddzielnie podać konfiturę.

Racuchy drożdżowe

BISZKOPT KAKAOWY Z MASĄ OWOCOWĄ

Ciasto: 6 łyżek mąki pszennej • 2 łyżki mąki ziemniaczanej • 2 łyżki kakao • 8 jaj • 8 łyżek cukru • kilka kropli aromatu rumowego.
Krem: 20 dag masła • 3/4 szklanki dżemu truskawkowego, malinowego lub wiśniowego • 2 łyżki wiśniówki • budyń waniliowy • półtorej szklanki mleka.

Białka ubić na sztywną pianę, pod koniec ubijania utrwalić połową cukru. Żółtka utrzeć z pozostałym cukrem, delikatnie wymieszać z pianą. Przesianą mąkę i kakao połączyć, wymieszać z ubitymi jajami i aromatem. Prostokątną formę średniej wielkości wyłożyć pergaminem, wlać ciasto i piec około 30 min w temperaturze 180° C. Ugotowany budyń, ostudzić. Masło utrzeć na puch i stale ucierając, dodawać po łyżce zimnego budyniu i dżemu wymieszanego z alkoholem. Ostudzony biszkopt przekroić na trzy placki, przełożyć masą i wstawić na kilka godzin do lodówki.