

Cud w skorupce

Co to za cud? To oczywiście jajko. Cudowny produkt, który możemy zjadać, przyrządzać z niego rozmaite potrawy proste i wykwintne. Z jajka możemy przygotowywać sosy, majonez, dodawać do potraw jako substancję emulgującą.

Ilu naukowców w białych fartuchach i jak długo musiałoby się trudzić, by stworzyć tak wszechstronny i użyteczny produkt. Jajko w kuchni zachowuje się wyjątkowo i jest fascynujące. Może być składnikiem emulsji i wykonywać z pozoru niemożliwe zadania, jak na przykład utrzymanie razem wody i oleju w formie stabilnego roztworu. Jest też użyteczne jako zagęszczacz przekształcający wodę w sos.

Jajko składa się z trzech części: skorupki, białka i żółtka. Skorupka zbudowana jest z wapnia. Jest sztywna i odporna na wodę, lecz przepuszcza powietrze. Jeżeli pozostawimy jajko w pobliżu produktu wydzielającego silny zapach (np. cebuli) to po ugotowaniu okaże się, że przejęło zapach (niemiły w przypadku cebuli).

Białko jest niemal czystą proteina (czyli czystym białkiem) zawieszoną w wodzie, która stanowi prawie 90 proc. jego składu chemicznego.

Żółtko jest nieco bardziej złożone, ale z grubsza jest to w połowie woda zmieszana z białkami i tłuszczem (35% to tłuszcz). Żółtko ma wszystkie substancje, które są niezbędne do stworzenia nowego życia, w odpowiedniej ilości i proporcji. Białko z żółtka i z części białkowej jest przyswajalne prawie w 100%. Jajko to dobre źródło witamin (tych rozpuszczalnych w tłuszczach A, D, K, E i witamin z grupy B oraz kwasu foliowego).

Teraz zajmijmy się czymś bardziej podstawowym. Nawet procesy, które wydają się dziecinnie proste, obfitują w tajemnice i odsłaniają złożoność jajka. Weźmy na przykład jajko na twardo. Wydawałoby się nic prostszego. Zalewamy jajko wodą i gotujemy. Ale jak długo? Jeśli jest przegotowane, to żółtko nabierze szarozielonego koloru. Dzieje się tak z powodu reakcji chemicznych, które zachodzą między śladową ilością żelaza w żółtku i równie małą ilością siarki w białku. Im dłużej jajko będzie się gotowało, tym bardziej zielone będzie żółtko. Najlepiej zalać jajko zimną wodą (nie pęknie skorupka), doprowadzić do wrzenia i gotować 7-8 minut (jeśli ma być na twardo), 3 minuty (jeśli na miękko). Zakręcić gaz i zalać jajko zimną wodą.

Jak sprawdzić czy jajko jest świeże? Należy zanurzyć je w lekko osolonej wodzie (1/4 łyżeczki soli na szklankę wody). Jeśli jajko leży płasko na dnie szklanki to znaczy, że jest świeże, jeśli powstanie na dnie to znaczy, że jest kilkutygodniowe, jak wypłynie – jest stare. I takie jajko wyrzucamy, nie nadaje się do spożycia.

Jajka są bardzo zdrowe, więc jedzmy je ze smakiem. Nie bójmy się cholesterolu zawartego w jajkach ponieważ nie przyswaja się on w tak prosty sposób i w takich ilościach jak nam się wydaje. Obecnie naukowcy zalecają 2-3 jajka na tydzień.

Danuta Jarmołowicz

jd@danwit.pl