

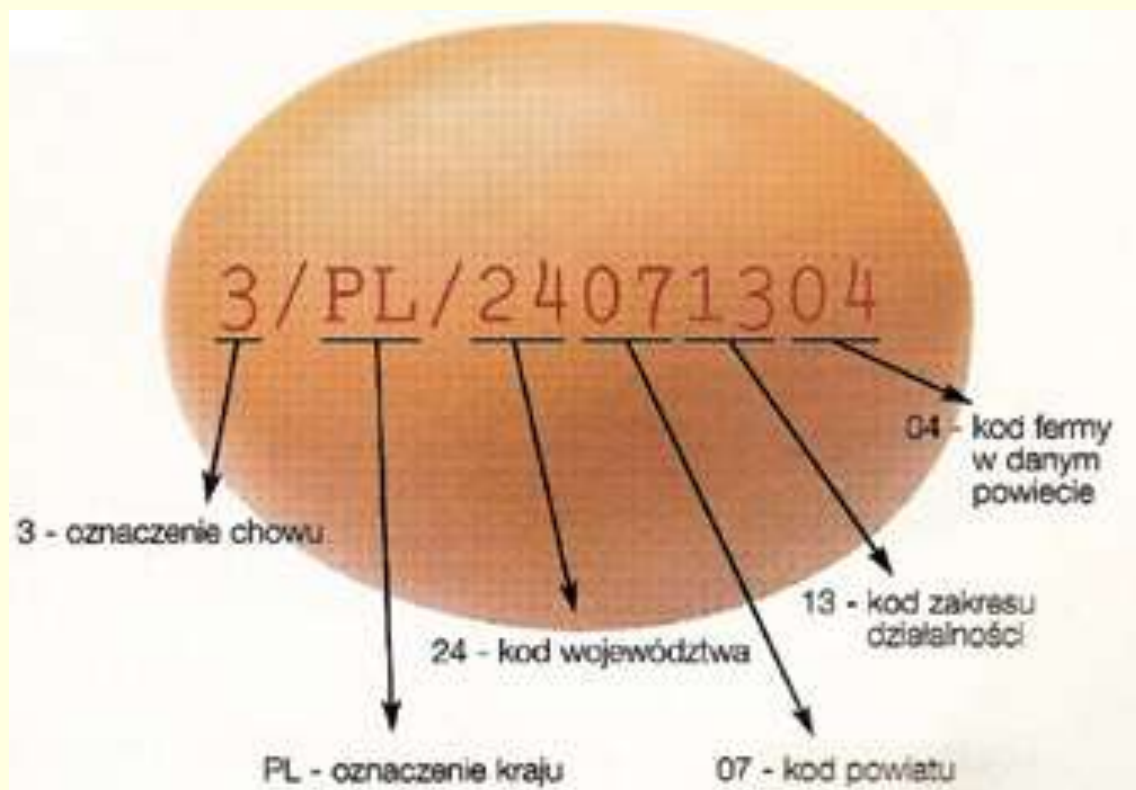
Jaja kurze – wykorzystanie, aspekty technologiczne



Dr inż. Danuta Jaworska
Katedra Technologii Gastronomicznej
i Higieny Żywności, SGGW

Warszawa, 21.03.2012

Oznakowanie jaj



Przechowywanie jaj

- Po zakupie jaj nie myć!!
- Temperatura chłodnicza do +10 stopni C w celu zachowania dobrych cech jakościowych,
- Okres chłodniczego przechowywania nie powinien przekraczać 3 tygodni.

Zmiany przechowalnicze jaj

- powiększenie komory powietrznej, > 6 mm
- zmniejszenie masy i gęstości,
- rozrzedzenie białka gęstego,
- uwodnienie żółtka,
- zwiotczenie i pękanie chalaz oraz błony witelinowej żółtka,

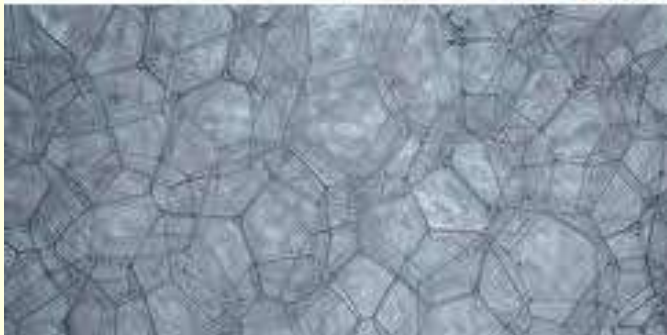
źródło: F. Koj, Podstawy technologii gastronomicznej, PWL, Warszawa

Zastosowanie całych jaj, białka, żółtka jaja

- **efekt zagęszczający**
- **efekt zestalający**
- **efekt spulchniający** (w postaci ubitej piany lub utartych żółtek)
- **efekt emulgujący** (sosy zimne, gorące)

Tworzenie i rola piany

- 5-8 krotne powiększenie objętości



Trwałość piany

Rezerwa białka

Cukier, syrop cukrowy

Kwas

Sól

Obecność żółtka

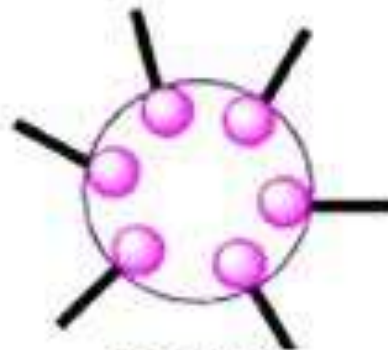
Czas



Tworzenie emulsji



Ermulsja O/W –
olej w wodzie



Ermulsja W/O –
woda w oleju



Wykorzystanie emulsji

- Sosy zimne
- Sosy gorące
- Zupy kremy
- Polewka piwna



Potrawy z jaj gotowanych

- **Jaja na miękko** - gotujemy ok. 3 min.
- **Jaja na półtwardo** - gotujemy 4 - 5 min.
- **Jaja na twardo** - gotujemy od momentu wrzenia 8 -10 min.

- **Jaja po wiedeńsku** - do wygrzanej szklanki wbija się dwa gorące jaja ugotowane na miękko. Jaja należy ostrożnie wybrać ze skorupki, aby nie uszkodzić żółtek. Na wierzch kładzie się kawałek masła.

- **Jaja w koszulkach** (poszetowe) - przyrządza się je z jaj świeżych, jaja należy wybić na spodek i wlewać tuż nad powierzchnią wrzącej wody osolonej i zakwaszone, co przyspiesza koagulację i umożliwia uzyskanie pożądanego kształtu gotowanego jaja.

Sztuka zdobienia jaj



- Zwyczaj ich dekorowania znany był już w starożytności.
- Najstarsze przykłady liczą ponad 5.000 lat.
- Są to pisanki z Asyrii, nieco późniejsze pochodzą z Egiptu, Persji, Rzymu i Chin.
- Kolorowo pomalowanymi jajkami Chińczycy obdarowywali się wraz z nadejściem wiosny.

Jaja nadziewane warzywami

Składniki na 4 porcje:

- 4 średnie jaja,
- 3 łyżki pokrojonej marynowanej, czerwonej papryki,
- płaska łyżka groszku konserwowego,
- płaska łyżka kukurydzy konserwowej,
- łyżka pokrojonego szczypiorku,
- czubata łyżeczka majonezu,
- sól, pieprz.

Jaja nadziewane warzywami

Wykonanie:

- Jaja ugotować na twardo, przekroić wzdłuż na połówki, usunąć żółtka, a białka lekko posolić.
- Drobnopokrojoną paprykę, groszek, kukurydzę i szczypiorek wymieszać z majonezem i przyprawami.
- Tak przygotowanym nadzieniem wypełnić kopiaście dołeczki po żółtkach.

2 połówki jaja dostarczają około:

- energii – 40 kcal
- białka – 4 g
- tłuszczu – 2 g
- cholesterolu – 0 mg
- węglowodanów przyswajalnych – 2 g
- błonnika pokarmowego – 0 g

Jaja nadziewane pieczarkami

Składniki na 4 porcje:

- 4 średnie jaja,
- 3 średnie pieczarki,
- mała cebula,
- czubata łyżeczka majonezu,
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki,
- sól, pieprz.

Jaja nadziewane pieczarkami

Wykonanie:

- Jaja ugotować na twardo, przekroić wzdłuż na połówki i usunąć żółtka, a białka lekko posolić. Pieczarki wrzucić do wrzącej wody i gotować przez 3-5 minut. Po ostudzeniu zetrzeć je na tarce o dużych oczkach lub drobno pokroić. Drobno pokroić cebulę i natkę pietruszki. Pieczarki, cebulę i natkę wymieszać z majonezem i przyprawami. Tak przygotowanym nadzieniem wypełnić kopiasto. Dołączyć po żółtkach.

2 połówki jaja dostarczają około:

- energii – 40 kcal
- białka – 5g
- tłuszczu – 2g
- cholesterolu – 0 mg
- węglowodanów przyswajalnych – 1g
- błonnika pokarmowego – 1g