# 8 X 2021 światowy dzień jaja

JAJA zdrovo®
od FERM WOŹNIAK

POLSKIEDZIECI.ORG

JAJA zdrovo® od FERM WOŹNIAK

#jedzmyjaja

www.zdrovo.pl

Zdrovo.Jajka

POLSKIEDZIECI.ORG

www.polskiedzieci.org

polskiedzieci.org

# Światowy Dzień Jaja ze Zdrovo® i Fundacją Polskiedzieci.org

Wielkie święto jaja obchodzimy na całym świecie od 1996 roku, w drugi piątek października. W tym roku przypada na 8 października i jest to już 25 rocznica! Światowy Dzień Jaja to niezwykle ważne wydarzenie, które promuje wyjątkowość jaja w naszej codziennej diecie i jego wartości odżywcze. Jesteśmy dumnymi partnerem tego przedsięwzięcia, wiedząc jak cenny jest posiłek z jaj. Jest nam **WYJĄTKOVO** miło, że podzielimy się z Tobą ciekawostkami o jaju oraz przepisami kulinarnymi.

Wiedz, że jajo to wyjątkowy składnik menu, który zawiera w swoim składzie wszystkie niezbędne dla naszego organizmu aminokwasy. Jajko to również skarbnica istotnych dla naszej urody witamin A, D i E oraz z grupy B, a także aminokwasów siarkowych, które są głównym budulcem zdrowej skóry, błyszczących włosów i mocnych paznokci. Zawiera także żelazo oraz lecytynę, która obniża poziom cholesterolu. Kolejnym, cennym składnikiem obecnym w jajku, a konkretnie jego żółtku są barwniki – ksantofil i luteina, które skutecznie walczą z wolnymi rodnikami.

## Jajo to produkt z misją.

Ze względu na jego bogate wartości odżywcze – wysokiej jakości proteiny, jest to produkt, który ma ogromny potencjał by wyżywić świat, zarówno w krajach rozwiniętych i rozwijających się. Jego wartości odżywcze, uniwersalność, powszechność i dostępność cenowa, sprawia, że jest po prostu wyjątkowe.

Niezależnie czy poznajesz to święto teraz czy też znasz je od lat, zapraszamy Cię, abyś wzbogacał swoją codzienną dietę w jaja, nie tylko 8 października tego roku.

# Fakty i Mity o jaju

**Można jeść najwyżej 3 jajka w tygodniu, bo podnoszą nam poziom cholesterolu.**

## MIT!

Przez wiele lat uważano, że trzeba unikać jajek ze względu na ich wpływ na poziom cholesterolu. Można przyjąć, że ludzie zdrowi, mogą spożywać* do **7 jaj tygodniowo**. Jajka zawierają cholesterol, a dokładniej zawiera go żółtko, jednak nie wpływa znacząco na jego poziom w naszych organizmach, ze względu na obecność choliny, zawierającej lecytynę, wspomagającą metabolizm cholesterolu. Uważać powinny jedynie osoby mające choroby układu sercowo-naczyniowego.

*Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie, 2020

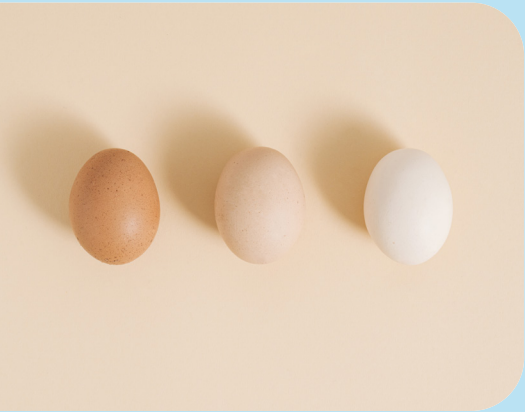
**Jajka są mało kalorycznym produktem.**

# FAKT!

Jajko zawiera jedynie ok. 80 kcal. Przekonanie o tym, że jajko może być wysokokaloryczne wynika z tego, że jajka często smażone są na dużej ilości tłuszczu, z dodatkiem boczku, czy podawane z majonezem.
To dodatki często stanowią o wysokiej kaloryczności potrawy z jajkiem.

**Kolor skorupki świadczy o wartościach odżywczych jajka.**

# MIT!



Istnieje opinia, że ciemna skorupka jaja jest „lepsza" od białej, ponieważ ma oznaczać, że kura miała lepiej dobrany pokarm. Jest to mit. Kolor skorupki zależny jest tylko od rasy i kodu genetycznego kury oraz koguta. Ich żywienie w żaden sposób nie wpływa na barwę skorupki.

**Jajko jest białkiem wzorcowym.**

# FAKT!

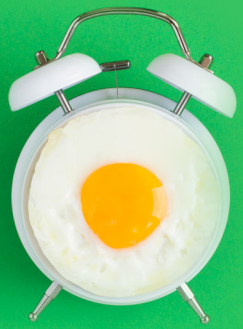
Oznacza to, że jest pełnowartościowe i zawiera wszystkie potrzebne aminokwasy, w tym te niezbędne, których organizm nie jest w stanie wyprodukować samodzielnie w odpowiedniej ilości.

**Małym dzieciom nie powinno się podawać jajek do jedzenia.**

# MIT!

Często uważa się, że nie należy podawać jaj małym dzieciom, ponieważ powodują one alergię. Jajka mogą, a nawet powinny być elementem diety dziecka powyżej 6 miesiąca życia, ze względu na swój unikalny skład. Alergie pokarmowe często występują u dzieci, jednak w większości ustępują wraz z wiekiem.
W przypadku wątpliwości, warto skonsultować się z lekarzem pediatrą.

# Przepisy na Zdrove Śniadania



## #1 Domowa Szakszuka

### SKŁADNIKI:

- 4 jajka ZDROVO
- 1 puszka pomidorów (krojonych)
- 1/4 cebuli
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka masła klarowanego
- szczypta kuminu
- sól, pieprz do smaku

do dekoracji:

- bazylia
- pietruszka
- kiełki

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Na rozgrzaną małą patelnię (około 20 cm średnicy) dodajemy masło, drobno posiekaną cebulkę. Jak zacznie się rumienić dodajemy posiekany czosnek. Wszystkie składniki mieszamy, doprawiamy solą, pieprzem i kuminem. Następnie wlewamy pomidory i dusimy około 5-7 minut, po czym wbijamy jaja ZDROVO. Przykrywamy naszą potrawę i dusimy przez około 3 minuty - tak, aby białka były ścięte.

# #2 Omlet Awokado & Jajo

## SKŁADNIKI:

- 3 jaja ZDROVO
- duża garść świeżego szpinaku
- 1 łyżeczka suszonego koperku
- pół łyżeczki masła
- 4 pomidorki koktajlowe
- sól/pieprz do smaku

do dekoracji:

- bazylia
- serek (np. bryndza)
- kiełki

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Do blendera kielichowego wrzucamy jaja ZDROVO, garść szpinaku, suszony koperek, sól, pieprz oraz masło. Całość blendujemy do momentu uzyskania jednolitej masy. Na wcześniej rozgrzaną patelnię (średnica około 20 cm) wlewamy przygotowaną masę, wrzucamy pokrojone na pół pomidory koktajlowe. Jako dodatek do smaku możemy dodać naturalny serek, dowolne zioła lub kiełki.
Pamiętajcie - na talerzu powinny zagościć warzywa :)

Gotowanie
jest jak miłość. Należy
do niego podejść bez opamiętania
albo nie podchodzić wcale.

HARRIET VAN HORNE

# #3 Jaja faszerowane

## SKŁADNIKI:

- 8 jaj ZDROVO
- 2 łyżki musztardy
- 4 łyżki jogurtu naturalnego
- łyżeczka kurkumy
- sól i pieprz do smaku

do dekoracji:

- ogórek zielony
- szczypiorek
- papryka czerwona

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Jajka gotujemy na twardo. Po ostudzeniu obieramy, przekrajamy na pół i delikatnie wyjmujemy żółtka tak, by nie uszkodzić białka. Jogurt, musztardę i kurkumę wkładamy razem z żółtkami do miseczki i ucieramy (ważne, żeby nie było grudek żółtka). Doprawiamy do smaku pieprzem i solą.

Taka
zawsze była moja rada:
ucz się gotować, a więc próbuj
nowych przepisów, wyciągaj wnioski
z własnych błędów, bądź nieustraszona i przede
wszystkim miej z tego zabawę!

JULIA CHILD

# #4 Placuszki jajeczno-warzywne

## SKŁADNIKI:

- 4 jaja ZDROVO
- duża garść szpinaku
- 50 g cukini
- 1/2 średniej wielkości cebulki
- 100 g chudego twarożku
- łyżka jogurtu naturalnego
- 2 łyżki mąki pełnoziarnistej
- olej do smażenia

do smaku:

- sól
- pieprz
- zioła: bazylia/koperek

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Do miski wrzucamy jajka, posiekany szpinak, startą na tarce cukinię oraz cebulę. Doprawiamy ziołami (bazylia/koperek) oraz solą i pieprzem. Składniki mieszamy tak, aby wszystkie się połączyły. Następnie dodajemy mąkę i energicznie mieszamy naszą masę. Patelnię lekko natłuszczamy olejem, nakładamy łyżką ciasto, a następnie spłaszczamy placuszki i obsmażamy na małym ogniu przez kilka minut z obu stron. Placuszki idealnie smakują podane z twarożkiem połączonym z jogurtem naturalnym ze szczyptą pieprzu.

Można
nie jeść w ogóle,
ale nie można jeść źle.

SALVADOR DALI

Publikacja powstała w ramach współpracy
Ferm Woźniak - właściciela marki Zdrovo
z Fundacją Polskiedzieci.org

październik 2021 r.