Praktyczne wiadomości o przyrządzaniu jaj

Potrawy z jaj sporządza się kilkoma sposobami. Najczęściej gotuje się je w wodzie, w parze lub smaży. Najtrudniej strawne są jaja smażone (jaja faszerowane, kotlety z jaj). Jaja gotowane w wodzie lub w parze są łatwo strawne wówczas, gdy białko jest ścięte na galaretowatą masę, żółtko zaś półpłynne. Nie należy jadać surowego białka, gdyż wywiera ono niekorzystny wypływ na składniki naszego pożywienia (przede wszystkim ma jedną z witamin grupy B). Zwyczaj picia jaj surowych jest więc, niesłuszny. Należy spożywać jaja których białko jest przynajmniej lekko ścięte przez ogrzewanie lub przez dodatek kwasu (np. soku z cytryny). .
Do jaj gotowanych w skorupkach zaliczamy jaja na miękko, na półtwardo i na twardo. Jaja można także gotować po wybiciu ich ze skorupki. Są to tzw. jaja w koszulkach (poszetowe), gotowane w wodzie lub w parze. Sporządzać je można tytko ze świeżych jaj, których białko jest spoiste, nie rozpływają się jak w jajach dłużej przechowywanych.
Jaja gotowane w parze są daniem dietetycznym, stosowanym na zlecenie lekarza zamiast jaj smażonych. Potrawy, z jaj gotowanych na parze sporządza się bez tłuszczu. Białko w nich; jest ścięte najniższej temperaturze niż przy smażeniu, co sprawia, że je$t łatwiej strawne i przyswajalne (bardziej niż np. jaja smażone).
Na parze można gotować jaja wybite w całości (podobnie jak sadzone) albo z masy mieszane} (podobnie jak jajecznica lub omlet).
Smażenie jaj jest mniej korzystnym sposobem ich; przyrządzania, gdyż w białkach jaja zachodzą podczas smażenia zmiany, które sprawiają, że potrawy z jaj smażonych, zwłaszcza silnię ściętych, są trudnię j; strawne (białko jaj silnie zrumienione nie ulega w ogóle strawieniu). Wartość białek, tego najważniejszego składnika jest w jajach smażonych, obniżona. Inaczej powiedziawszy staje się ono gorszym budulcem tkanek ciała. Do potraw z jaj smażonych należą jaja sadzone, jajecznica i omlet.
Do smażenia jaj używa się zawsze tłuszczu. Może to być masło, margaryna, słonina świeża lub wędzona albo boczek.
Gorące jaja podaje się na pierwsze śniadanie, obiad i kolację.
Do pierwszego śniadania podaje się najczęściej jaja na miękko w skorupkach (w kieliszku) i po obraniu (w małych szklaneczkach, tzw. po wiedeńsku). Często też u nas jada się na pierwsze śniadanie jajecznicę i jaja sadzone na boczku. Do jaj tych podaje się różne gatunki pieczywa żytniego i pszennego oraz świeże masło.
Gorących potraw a jaj używa się też do obiadu, jako danie drugie. Dużą ich różnorodność uzyskuje się przez zestawienie z różnymi dodatkami. Najprostszymi daniami obiadowymi są jaja półtwarde, w koszulkach, jajecznica l jaja sadzone, podaje się je z gorącymi warzywami, grzybami lub ostrymi w smaku- sosami z dodatkiem ziemniaków, sypkiej kaszy lub makaronu. Omlet należy do potraw obiadowych wymagających przy przyrządzaniu więcej czasu i umiejętności. Do omletu stosuje się różne dodatki, zwłaszcza niektóre warzywa wiosenne i letnie lub grzyby duszone. Najczęściej sporządza się omlet ze szpinakiem, marchewką z groszkiem, kalafiorem lub fasolką szparagową z masłem, pomidorami smażonymi, grzybami (poprzednio uduszonymi). Dodatki te przeważnie zawija się w omlet tak, że stanowią one nadzienie. Groszek zielony, kalafior, szparagi po ugotowaniu można też wymieszać z masą jajeczną i razem usmażyć na, patelni. Po usmażeniu omlet złożyć na pół i zaraz wydać. Gorącymi daniami z jaj na kolację mogą być jaja w koszulkach lub sadzone, omlet i jajecznica. Podaje się je z takimi samymi dodatkami jak do obiadu.
Do sporządzania zimnych zakąsek stosuje się głównie jaja ugotowane na twardo. Do nich podajemy najczęściej różne odmiany zimnego sosu ze śmietany i chrzanu, np. z dodatkiem musztardy, szczypiorku, albo sos z żółtek i oleju, tj. majonezowy. Jaja ugotowane na twardo na zakąskę podaje się też na sałatce jarzynowej, w majonezie lub z sałatką pomidorową, albo zieloną z sosem śmietanowo-musztardowym. Na dania zakąskowe sporządza się też jaja ugotowane na twardo nadziewane różnymi składnikami. Do zimnych zakąsek z jaj podaje się pieczywo.