Яйца бывают разные

Текст: Виктория ГУДКОВА
Фото: FOTOBANK.COM / STOCKFOOD, GETTYIMAGES, Елена ПЛОСКОНОСОВА

Незаменимое, ценное, святое… Какими только эпитетами не награждают яйцо! При этом даже самые высокопарные слова нельзя считать преувеличением. Из яйца появляется жизнь, без него не может быть приготовлено большинство блюд, оно является символом пасхального стола.

Яйцо – один из первых продуктов, который «открыл» человек. Наш предок находил птичьи гнезда и сначала употреблял их содержимое в сыром виде, а потом научился жарить, варить, взбивать… Сегодня известно несколько тысяч блюд, в которых белок с желтком являются главными участниками процесса. При этом, пожалуй, самое оригинальное угощение готовят в Китае. Куриные яйца там обмазывают известью, закапывают в землю и выдерживают в течение 60 дней. За это время желток становится темно-зеленым, белок чернеет и на его поверхности появляются узоры известкования. На самом деле готовят не только куриные, но и утиные, перепелиные и даже страусиные яйца. При этом по вкусу и питательным свойствам все белки и желтки похожи между собой. Отличаются от птичьих лишь яйца морских черепах, которыми лакомятся жители Австралии – они имеют «мясной» привкус.

теория

Что искать на упаковке

На скорлупе каждого яйца (если они продаются на развес) или на общей упаковке обязательно должна быть следующая информация:

- Буква «Д» означает, что продукт диетический – курицы снесли эти яйца меньше недели назад.
- Буква «С» говорит о том, что яйцу больше семи дней и оно уже попало в разряд столовых. Продаваться такой продукт может не больше 25 дней, поэтому обращай внимание на срок годности.
- Категория – она присваивается в зависимости от массы продукта. 75 граммов – высшая, 65 – отборное яйцо, 55 – первая, 45 – вторая, меньше 45 – третья. Категория никак не связана с цветом продукта: просто белые и коричневые яйца дают разные породы несушек.

От перепелиного до страусиного

Куриное яйцо, несмотря на свои маленькие размеры (примерно 50 г), является идеальной формулой гармоничного продукта. В нем мало углеводов, немного жира и лучший по аминокислотному составу белок – в двух яйцах его содержится столько же, сколько в стакане молока или небольшом куске мяса. Кроме того, в продукте присутствуют железо, необходимое для производства красных кровяных телец, фосфор и кальций для здоровых костей и зубов, йод для выработки гормонов щитовидной железы, антиоксидант – селен и цинк, поддерживающий иммунную систему. Что радует, питательные вещества из белка и желтка на 98% усваиваются организмом и несут в себе всего 76 ккал. Недаром Клаудиа Шиффер одним из своих самых любимых продуктов назвала не йогурт, а именно яйца.

Враг холестерина

Сколько у яйца поклонников, столько и противников. Главный аргумент последних – продукт повышает уровень холестерина в крови, а это прямой путь к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, инсультам и инфарктам. У защитников яйца есть противоположное мнение. Во-первых, в желтке представлены в основном ненасыщенные жирные кислоты. Во-вторых, он содержит лецитин, который способен предотвращать подъем холестерина в крови. Получается, яйцо, поставляющее это вещество, само же его и «пожирает». Правда, эта схема действует только при разумном потреблении – не больше 4-5 штук в неделю. Тем более нельзя злоупотреблять этим продуктом людям с сердечно-сосудистыми недугами и страдающим от камней в желчном пузыре. Желток улучшает перистальтику кишечника, поэтому может спровоцировать колики у больного человека.

Конкуренты несушкам

Перепелиные яйца проигрывают куриным в размерах (в пять раз меньше), зато выигрывают по качеству. Они не столь аллергенны, в них нет вредного холестерина, они содержат большее количество полезных минералов и витаминов. Поэтому столь чудесный продукт рекомендуется есть детям, беременным и пожилым людям. Кстати, в Японии малютки даже включены в ежедневный завтрак ➤

школьника. Яйца благотворно сказываются на работе сердца, печени, поджелудочной железы и увеличивают продолжительность жизни. Они дают вещество тиразин, который дамам сохраняет здоровый цвет лица, а мужчинам помогает поддерживать потенцию. Несмотря на такую чудесную характеристику, перепелиными яйцами не стоит злоупотреблять. Норма – не больше 2-3 шт. в день.

практика

Один вместо двадцати

Если одного перепелиного и на зубок не хватит, страусиным можно накормить десять человек. В этом гиганте может уместиться 20 куриных яиц, и весит он от килограмма до двух. Стоимость экзотики соответствующая – в районе пятисот рублей. Правда, купить страусиные яйца большая проблема, почти все они оплодотворяются и идут на дальнейшее развитие фермы. А стоит ли гоняться за экзотикой? Кроме огромного размера, ничего удивительного в страусином яйце нет – по составу и вкусу оно почти не отличается от куриного и готовится так же. Правда, для того чтобы его сварить вкрутую, потребуется 75 мин., а вот на глазунью лучше не рассчитывать – пока прожарится желток, белок успеет сгореть.

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

ЗАЙНУДИН ЗАЙНУДИНОВ,
руководитель отделения диетологии Клиники института питания РАМН

Некоторые любят есть сырые яйца. Я бы не советовал этого делать. В сыром продукте могут быть возбудители таких инфекций, как сальмонеллез. Когда достаете яйца из холодильника, обращайте внимание на их внешний вид. Свежий продукт имеет блестящую скорлупу, залежавшийся – матовую. Есть еще одна хитрость в распознавании качества яйца. Если несвежее опустить в подсоленную воду, оно всплывет, только что снесенное – пойдет ко дну. Это происходит потому, что в старых яйцах накапливается воздух и они становятся легче.

Не только яичница

Пожалуй, в кулинарии не встретишь более вездесущего продукта, чем яйцо. Оно хорошо само по себе и необходимо для создания других шедевров – хлеба, запеканок, салатов, десертов, котлет, пельменей. Все дело в уникальных способностях яйца. Белок обладает отличными связывающими свойствами, поэтому применяется для «склейки» других продуктов. Желток благодаря содержащемуся в нем лецитину имеет эмульгирующие качества и поэтому незаменим для приготовления стойких заправок типа майонеза.

Секреты «ленивых» блюд

Одна из причин, по которой яйца давно и успешно обосновались в народной кухне, – это легкость их приготовления. Правда, даже самые простые блюда не всегда получаются хорошо. Чтобы сделать идеальную яичницу или омлет, тоже надо знать некоторые секреты.

Крутое. Таковым яйцо становится после варки в течение семи-десяти минут. Чтобы скорлупа не треснула, ее можно аккуратно проколоть иглой с тупой стороны. Воздух, который пытается выйти наружу во время приготовления, проникает в эту маленькую дырочку, и яйцо остается целым. Другая проблема «крутых» (особенно не очень свежих) – посветлевший и немного позеленевший по краям желток. Дело в том, что при нагревании аминокислоты белка начинают разлагаться и образуют сероводород, который устремляется в самое холодное место – в центр яйца. Встречаясь там с железом желтка, газ вызывает химическую реакцию, в результате которой он зеленеет (не пугайся – это не говорит об испорченности продукта, однако чем дольше он будет лежать, тем сильнее будет реакция). Чтобы вернуть яркий оттенок, сними яйца с огня и тут же ополосни их ледяной водой. Таким образом ты оттянешь сероводород к скорлупе, и желток станет опять солнечным.

В мешочек и всмятку. Первые готовятся 5-6 минут, вторые – чуть меньше. В этом процессе важно ополоснуть продукт холодной водой сразу после снятия его с огня, чтобы остановить доваривание. Кстати, именно таким образом приготовленные яйца считаются самыми полезными. Белок успевает запечься, а более тяжелый желток – нет, поэтому продукт лучше усваивается организмом. При этом «мешочек» и «смятку» можно есть, не опасаясь за свое здоровье, – после термической обработки живущие в яйце инфекции успевают погибнуть.

Яичница и омлет. Банальные на первый взгляд блюда могут быть очень разнообразными и интересными, если в них добавить начинку – лук, сыр, помидоры, ветчину, шпик, зелень. Чтобы сделать идеальную глазунью, надо сохранить желтки целыми. Они не лопнут и не растекутся, если очень аккуратно разбивать скорлупу и выливать содержимое яйца низко над сковородкой. В создании пышного омлета есть свой секрет – надо добавить к белку и желтку молоко или воду в пропорции

МАСТЕР-КЛАСС

Елена ЗАЧЕСОВА,
дизайнер

ПАСХАЛЬНОЕ ЯИЧКО

1-Й ВАРИАНТ

Что нужно: цветные нитки, ножницы, клей, разноцветный бисер.

Что делать. Заранее окрашенное яйцо обмотай нитками двух цветов. Чтобы они держались, смажь их клеем. Приклей разноцветный бисер на нитки.

2-Й ВАРИАНТ

Что нужно: цветные нитки, ножницы, клей, тесьма, фольга (можно взять обертку от конфет).

Что делать. Яйцо обмотай нитками и закрепи их клеем. Из фольги вырежи кружочки и наклей их в шахматном порядке.

3-Й ВАРИАНТ

Что нужно: рис, яйцо, луковая шелуха, марля.

Что делать. Куриное белое яйцо смочи водой и обваляй в сухом рисе. Аккуратно заверни его в марлю, опусти в воду с луковой шелухой и вари 10 мин. У тебя должно получиться яичко «в пятнышко».

4-Й ВАРИАНТ

Что нужно: окрашенное яйцо и разноцветная тесьма.

Что делать. Просто приклей на заранее окрашенное яйцо разноцветную тесьму.

5-Й ВАРИАНТ

Что нужно: нитки, яйцо, луковая шелуха, вышивка-аппликация.

Что делать. Белое куриное яйцо обмотай нитками и свари в луковой шелухе. Когда снимешь нитки, получишь узор в виде полосок. Затем приклей на яйцо вышивку-аппликацию.

➤➤ 1 ст. ложка на 1 яйцо, хорошо взбить массу и только потом вылить ее на сковородку. Кстати, в некоторых странах принято есть сладкие омлеты. В яично-молочную массу добавляют сахарную пудру, а готовое блюдо поливают ягодным или фруктовым соусом.

Почти высокая кухня

«Утром яичница, днем яичница, вечером яичница, а ночью омлет. Скоро я так закукарекаю», – жаловался Фрунзик Мкртчян на свою молодую супругу в картине «Одиноким предоставляется общежитие». Не стоит уподобляться героине фильма. Продукт дает тебе такую палитру возможностей, что отказываться от них просто неразумно. Например, всегда эффектно и празднично выглядят обычные фаршированные яички. Сначала свари их вкрутую и раздели поперек на две половинки. Затем вынь желток и смешай его со сливочным маслом и любым фаршем – мясным, рыбным, овощным или грибным. Наполни им белок, укрась мелко нарезанными помидорами и веточками укропа. Чтобы яички не падали на тарелке, их «дно» лучше немного срезать.

Для детей можно приготовить другое блюдо – озорных поросят. Для этого яйцо надо разрезать не поперек, а вдоль и, наполнив половинки фаршем, соединить их вместе – «дно» для устойчивости лучше немного убрать. Потом сделай глазки и носик из горошин черного перца (прикрепить их помогут зубочистки), ушки и хвостик – из кусочков моркови, и поросята готовы.

Желтки с... чаем

Немецкие повара готовят из яиц необычный сладкий десерт «буберт». По сути, это каша со взбитыми желтками. Сначала надо сварить манку, затем взбить желтки с сахаром и ванилином и все смешать. Готовое блюдо подают с ягодным или фруктовым соусом. Англичане пошли еще дальше – они используют яйца для приготовления... чая «Кастэрд». Готовится он следующим образом.

Секреты крашеных яиц

1 Чтобы скорлупа осталась целой, за три часа до окраски достань яйца из холодильника – пусть они станут комнатной температуры.

2 Для предотвращения трещин можно подержать яйца в течение часа в соленой воде и в ней же их сварить.

3 Четко следуй инструкции, изложенной на упаковке с краской.

4 Когда яйца остынут, высуши их и протри для блеска ваткой или тряпочкой, смоченной в растительном масле.

5 Готовые яйца храни в холодильнике в специальном пластиковом контейнере – пористая скорлупа способна впитывать запахи других продуктов.

ПРАЗДНИЧНО БУДУТ СМОТРЕТЬСЯ И ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦА, ОСОБЕННО ЕСЛИ НА НИХ ВЫЛОЖИТЬ НЕМНОГО ИКРЫ

Заваривается обычный черный чай, к нему добавляются кипящие сливки, а затем вливаются взбитые с сахаром желтки. Важно быстро все размешать, чтобы яйцо не свернулось.

Дорого яичко...

Яйца – любимцы любого стола, но во время пасхальной недели они особенно в цене. Во всех католических и православных странах именно крашенки стали главным символом праздника. Яркие и красивые, они должны стоять рядом с тарелкой каждого гостя в специальных пашотницах, а центр пасхального стола обычно занимает композиция из разноцветной горки (особенно эффектно она смотрится на заранее выращенном кресс-салате).

Существует несколько легенд, объясняющих, почему на Пасху начали красить яйца. Наиболее распространена следующая. Мария Магдалина принесла римскому императору Тиберию в дар яйцо и протянула его со словами: «Христос воскрес!» В ответ он воскликнул: «Этого не может быть, как не может это яйцо стать красным». В тот же момент оно поменяло цвет. С тех пор на Пасху, помня о чудесном Воскресении Христа и в память о его страданиях (красный – цвет крови), люди разрисовывают яйца и ходят с ними в гости.

Несмотря на то что сегодня продается огромное количество специальных красителей, многие все равно предпочитают старый бабушкин способ – луковую шелуху. Если подержать яйца в отваре совсем немного, получится желтый оттенок, подольше – коричневый, а кожура красного лука может подарить даже оригинальный фиолетовый цвет. Чтобы крашенки получились более красивыми, отвар шелухи лучше приготовить заранее. Сначала надо залить ее на 2-3 часа холодной водой, потом поставить на огонь и кипятить в течение 10 минут. После этого отвар процедить и остудить. На следующий день в нем можно варить и красить яйца.