



[Žmogaus kova prieš valdžią - tai atminties kova prieš užmaršumą](#) :: Your Favorite Site

## Šv. Velykoms artėjant: ką žinome apie kiaušinius?

Šventos Velykos – spalvingiausia, ryškiausia ir margiausia metų šventė, švenčiama pirmąjį mėnulio pilnatis sekmadienį po pavasario lygiadienio.

Velykų pavadinimas kilęs iš žodžio „vėlės“, mat mūsų protėviai tokiu metu lankydavo artimųjų kapus, nunešdavo kiaušinių. Tikėta, kad mirusiųjų vėlės atgydavo kartu su atgimstančia gamta, bet po pirmojo perkūno vėl pasitraukdavo. Mūsų protėviams tai buvo gamtos pabudimo šventė, kuri atėjus krikščionybei, sutapatinta su Kristaus prisikėlimu. Neatsiejamas Šv. Velykų simbolis – margutis. Jis nuo pagonybės laikų simbolizavo gyvybę ir vaisingumą. Visose pasaulio kultūrose kiaušiniai simbolizuoja gyvybės pradžią, derlingumą ir vaisingumą. Senovės išminčiai sakydavo lotyniškai „ab ovo“ – viskas prasideda nuo kiaušinio. Kiaušinis laikomas visų pradžių pradžia. Ką žinome apie kiaušinius? Kiaušiniai yra vienas geriausių maisto produktų. Juose optimaliai subalansuotos visos maisto medžiagos, būtinos naujai gyvybei – paukščio embrionui – augti ir jo gyvybei palaikyti. Net 96–98 % maistingų kiaušinio medžiagų gerai įsisavinamos, o vieno vištos kiaušinio maistinė vertė prilygsta 40 g mėsos arba 200 g pieno ir turi 350 kJ energijos. Kiaušinyje yra daug lengvai virškinamų pilnaverčių baltymų, savo sudėtyje turinčių visas nepakeičiamąsias amino rūgštis, o biologiškai pilnaverčiai kiaušinio trynio riebalai turi daug nesočiųjų riebiųjų rūgščių, kurias organizmas gerai įsivaina. Be to, tryniuose yra daug riebaluose tirpstančių vitaminų, skelbia Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba. Žmogaus organizmas geriau įsivaina virtus kiaušinius, negu žalius. Taip yra dėl to, kad kiaušinio baltyme esantys fermentai slopina virškinimo fermentų veiklą, todėl vartojant žalią kiaušinio baltymą, dalis jo neišsivaina. Be to, žaliuose kiaušiniuose yra baltymo avidino, kuris su biotinu (vitaminu H) sudaro neaktyvų kompleksą biotiną-avidiną, todėl kartais gali pasireikšti avitaminozė (liga, atsirandanti, organizmui ilgą laiką negaunant kurio nors vitamino). Vienintelė nepageidautina kiaušinio maistinė savybė – jame gana daug cholesterolio, kurio didesnis kiekis nerekomenduojamas maisto racione. Nors, kita vertus, kiaušinyje yra daug amino rūgšties – cholino, kuris trukdo cholesteroliui kauptis ant kraujagyslių sienelių. Kiaušinio baltyme gausu natrio, sieros, chloro, kalio, o trynyje – fosforo, sieros, kalcio. Vištos kiaušinio trynyje yra apie 3,8 mg mikroelementų (daugiausia geležies ir cinko), o baltyme jų – apie 2,8 mg. Trynyje yra gana daug vitaminų: A, E, D, ti amino (B1), riboflavino (B2). Kiaušinio sandara. Kiaušiniai dažniausiai būna ovalios formos, vienas galas smailesnis, kitas – bukesnis. Kiaušinį sudaro 3 pagrindinės dalys – lukštas, trynis ir baltymas. Lukštas (kevalas) sudarytas iš kalcio ir magnio karbonatų bei organinių medžiagų, jo svoris sudaro maždaug 13 % viso kiaušinio svorio. Kiaušinio kevalas yra daug porų. Ilgai laikant kiaušinius, susidaro palankios sąlygos pro šias poras mikroorganizmams prasiskverbtį į kiaušinio vidų. Atskirų rūšių bei skirtingai maitinamų vištų kiaušinių lukštų storis ir stiprumas skiriasi. Baltymas. Kiaušinio baltymas sudaro 57 % kiaušinio masės. Kiaušiniui pasenus, tiršto baltymo sluoksnis skystėja, ir trynis pasidaro judrus. Trynis labai maistingas ir sudaro apie 30 % kiaušinio masės. Šviežio kiaušinio trynis yra apvalus, geltonos arba oranžinės spalvos, padengtas plona, elastinga, blizgančia plėvele. Šviežio, tik padėto, kiaušinio trynis visada būna centre, bet gali sukintis ir aplink savo ašį. Reikalavimai į rinką tiekiamiems kiaušiniams. Kiaušiniai pagal savo kokybę skirstomi į A arba „šviežius“ ir B klases. A klasės kiaušinių lukštas ir po juo esanti odelė – normalūs, švarūs, nepažeisti, oro tarpas – ne didesnis kaip 6 mm aukščio, nejudantis, baltymas – švarus ir skaidrus, trynis – peršviečiant matomas tik neryškių kontūrų šešėlis. Pašalinis kvapas ir pašalinės medžiagos – neleistinos. Parduotuviuose gali būti parduodami tik A klasės kiaušiniai. A klasės arba „švieži“ kiaušiniai turi būti surūšiuoti, paženklinėti ir supakuoti per 10 dienų nuo padėjimo datos. Žodžiai „ekstra“ arba „ekstra švieži“ gali būti vartojami kaip papildoma kokybės nuoroda ant A klasės kiaušinių pakuočių iki devintos dienos po kiaušinių padėjimo. Jeigu kiaušinių rūšiavimo metu jie neatitinka A klasei keliamų reikalavimų (pvz., kiaušinio lukštas šiek tiek deformuotas), jie priskiriami B klasei. B klasės kiaušiniai naudojami maisto pramonės įmonėse, gaminančiose žmonių maistui skirtus gaminius (pvz., kiaušinių miltelius), ir ne maisto pramonės įmonėse, gaminančiose kiaušinių gaminius, kurie nėra skirti žmonių maistui. Viešojo maitinimo įstaigose B klasės kiaušinių naudoti negalima. A klasės kiaušiniai skirstomi ir į svorio kategorijas: XL – labai dideli (73 g ir didesni), L – dideli (63–73 g), M – vidutiniai (53–63 g), S – maži (iki 53 g). Svorio kategorijos turi būti pažymėtos ant kiaušinių pakuočių. Galima fasuoti ir skirtingų A klasės dydžių kiaušinius. Tada ant pakuočių turi būti nurodyta, jog tai – „skirtingų dydžių kiaušiniai“. Kiaušinių ženklavimas. Žmonių maistui skirti kiaušiniai privalo būti paženklinėti. Ženklinimo išimties taikomos tik smulkiems ūkininkams, savo ūkyje auginantiems ne daugiau kaip 50 vištų. Tokiais kiaušiniams dažniausiai prekiaujama turgavietėse. Ant kiaušinio turi būti žymenys, kuriuos sudaro skaičių ir raidžių seka. I. Pirmasis skaičius reiškia dedeklių vištų laikymo būdą: 1 – laisvai laikomų vištų kiaušiniai (vištoms sudarytos sąlygos būti lauko aptvaruose), 2 – ant kraiko laikomų vištų kiaušiniai (vištoms sudarytos sąlygos laisvai vaikščioti pastato viduje), 3 – narvuose laikomų vištų kiaušiniai, 0 – ekologinis ūkininkavimas (taikomi ekologinio ūkininkavimo reikalavimai). II. Vidurinioji žymens dalis iš raidžių nurodo šalies kodą, kur laikomos dedeklės vištos. Lietuvoje padėti vištų kiaušiniai turi ženklą LT. Lietuvai tapus Europos Sąjungos (ES) nare, kiaušiniai įvežami ir iš kitų ES valstybių. III. Trečioji žymens dalis nurodo vištų dedeklių laikymo vietas veterinarinio patvirtinimo numerį, kuris reiškia, kad laikymo vieta kontroliuojama kompetentingos tarnybos. Verta žinoti. Vištų kiaušiniai turi apvalkalą aplink lukštą, natūraliai apsaugantį kiaušinį nuo mikrobu patekimo į vidų. Kiaušinius prieš vartojimą būtina plauti. Netinkamai paruošę ar vartodami žalius kiaušinius, žmonės gali susirgti salmonelioze – žmonių ir gyvūnų infekcine liga, kurią sukelia Salmonella rūšies bakterijos. Virtų kiaušinių galiojimo terminas priklauso nuo lukšto tipo, kiaušinio paruošimo bei laikymo. Kiaušinio lukšto storis ir stiprumas priklauso nuo vištų veislės bei pašarų, kuriais lesinamos vištos. Kiaušinio lukšte yra mikroskopinių porų, ypač jo bukajame gale, todėl vištų kiaušinio lukštas tik dalinai apsaugo nuo pašalinių medžiagų patekimo juos verdant, kai pažeidžiama apsauginė plėvelė. Virti kiaušiniai sugenda greičiau, jei jų lukštai yra pažeisti ir mikrobai gali greičiau patekti į kiaušinio vidų. Todėl virtą kiaušinį patariama suvartoti per 24 valandas, ne vėliau kaip per 3 paras nuo išvirimo. Rekomendacijos vartotojams: - Perkant kiaušinius, reikėtų atkreipti dėmesį į galiojimo datą (kiaušinių galiojimo terminas – 28 dienos). - Rekomenduojama kiaušinius laikyti uždaroje talpoje, +5°C – +18°C temperatūroje. Žali kiaušiniai neturi liestis su kitu maistu. Ant žalio kiaušinio lukšto yra natūrali apsauginė plėvelė, kuri apsaugo nuo mikroorganizmų patekimo į vidų, todėl kiaušinių nuplauti drungnu vandeniu reikėtų prieš pat naudojimą. - Vartoti reikėtų tik šviežius kiaušinius. Kiaušinio šviežumą galima patikrinti panardinus jį į šalto vandens stiklinę – švieži kiaušiniai greitai nugrimzta, o seni – iškyla į paviršių. Taip yra dėl oro kišenės kiaušinyje – kuo ji didesnė, tuo kiaušinis senesnis. - Ištiškus kiaušinio tryniui ar baltymui, paviršių reikėtų nedelsiant kruopščiai nuvalyti. Po sąlyčio su žaliais kiaušiniams, būtina kruopščiai plauti rankas ir virtuvės įrankius. - Vartoti reikėtų tik gerai išvirtus arba iškeptus kiaušinius. Po terminio apdoravimo kiaušinio trynis turi būti kietas. Gerai išvirtus kiaušinius reikia laikyti šaldytuve. - Velykoms ruošiami kiaušiniai turėtų būti dažomi tik maistiniais dažais. Tad margų, sveikų Velykų linki Info.Norim.lt administracija

Date created: 2012/04/05-