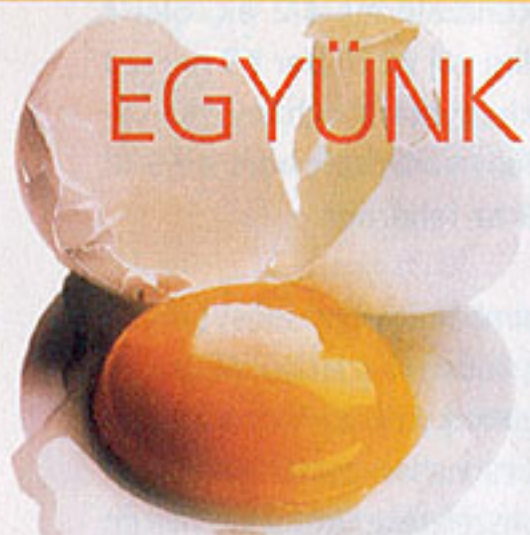


EGYÜNK TÖBB TOJÁST!



A tojás ősidők óta az emberiség egyik legalapvetőbb és legértékesebb tápláléka: elsőrendű, teljes értékű fehérjéje és tökéletes arányú zsírösszetétele mellett bőséges forrása a vitaminoknak és fontos ásványi anyagoknak.

A tojásnak a táplálkozásunkban betöltött helye sokat változott. Volt, amikor elismert értékei mellett szinte tiltólistára került az egészséges életvezetésben. Majd kiderült, hogy a tojás koleszterintartalma ártalmatlan a szív- és érrendszeri megbetegedésekre. Kutatások bizonyították, hogy egészséges emberekben még az extrém koleszterinbevitel sem eredményezi a vér koleszterinszintjének emelkedését, mivel az az epe működésével áll kapcsolatban. Jelentőségét teljes értékű fehérje- és vitamintartalma, könnyű emészthetősége biztosítja. A sárgájában lecitin található, mely a fejlődő szervezet számára az agyvelő és az idegrendszer jó működéséhez szükséges. A karotintartalom mellett az alábbi vitaminok a legjelentősebbek: **A-vitamin** (a növekedéshez, csontfejlődéshez nélkülözhetetlen),

D-vitamin (a kalcium és a foszfor felszívódásáért felelős), **E-vitamin** (antioxidáns hatása közismert). A tojásban található fehérje az anyatej után a legjobb biológiai értékű tápanyag a növekedés és a test anyagának újraképzésében, összehasonlítva más élelmiszerekkel. Éppen ezért célszerű minél többet fogyasztani a tojásból!

Nemzetközi Tojásfesztivál

Immáron második alkalommal rendezik meg a Nemzetközi Tojásfesztivált. A tojás ünnepének ez évi időpontja október 8-9-10., helyszíne Siófok. Amit a tojáról még tudni lehet, ezen az eseményen bizonyára megtudhatjuk, hiszen olyan programok várják a látogatókat, mint tojásbál, mesterszácsok bemutatói, tojáskiállítás.

JÓ TUDNI ➔

Fehér vagy barna héjút vegyünk? A héjának színe nem befolyásolja a minőségét.

Fontos, hogy mennyire sárga a sárga? A sárgájának színe a tyúk táplálékától függ. Ha búzával etetik, sápadtabb, ha kukoricával, akkor ragyogóbb.

Hol tartsuk? Szobahőmérsékleten egy nap alatt ugyanennyit veszít frissességéből, mint egy hét alatt a hűtőben.

Mennyi ideig tartható el? Legjobb az 5 és 8 fok közötti hőmérséklet, így a hűtőben tárolva hetekig is fogyasztható marad. Az első héten igazán friss, ilyenkor készítsünk belőle lágy tojást. Boltban ne vásároljunk 28 napnál öregebb tojást (amit egyébként árusítani sem szabad)! **Honnan tudom, friss-e?** Egy edénybe öntsünk vizet, tegyük bele a tojást! Ha elmerül, friss, ha lebeg, kissé öregebb.