**Dlaczego jaja doskonale wpisują się   
w aktualne kulinarne trendy?**

***Jedzenie, które dba o nasze zdrowie i dobre samopoczucie, zero waste i moda na niemarnowanie, kuchnia polska połączona z egzotycznymi smakami, dania znane z dzieciństwa   
w nowoczesnym wydaniu – to tylko niektóre tendencje kulinarne, które zdaniem ekspertów będą królować w najbliższym czasie. Produktem, który ułatwi nam gotowanie zgodnie z najnowszymi trendami, są jaja. Sprawdź, dlaczego nie może ich zabraknąć w twojej lodówce.***

**Z myślą o zdrowiu**

O konieczności dbania o zdrowie mówi się dużo już od pewnego czasu. Coraz więcej osób decyduje się prowadzić zdrowszy tryb życia – stawiamy na aktywność fizyczną, pamiętamy o badaniach profilaktycznych, ograniczamy używki. Jednym z kluczowych aspektów, których bez wątpienia nie można pominąć, jest jedzenie. Myślimy o diecie już nie tylko w kontekście odchudzania. Świadomie wybieramy produkty i sposoby ich przygotowania, które będą dobre dla naszego organizmu – podniosą odporność, dostarczą niezbędnych składników odżywczych i zapewnią dobre samopoczucie.

- Jajka są bogate w witaminy, takie jak A, D, E i K oraz B12, która występuje tylko w produktach pochodzenia zwierzęcego – wymienia Tomasz Jokiel, ekspert firmy Fermy Drobiu Jokiel. – Nie brakuje w nich również składników mineralnych, takich jak żelazo, potas, magnez, wapń, jod, fosfor, cynk, miedź czy selen. Są w nich także wszystkie niezbędne aminokwasy,   
a także tłuszcze, w tym te zawierające kwasy omega-3.

**Moda na niemarnowanie**

Coraz więcej osób wyrabia też sobie proekologiczne nawyki, których celem jest troska o środowisko. Przekłada się to także na zwracanie większej uwagi na możliwość recyklingu opakowań, a także dbaniu o niemarnowanie jedzenia. Wyznacza to nowe standardy nie tylko w restauracjach, ale też kuchniach domowych.

- Jaja mogą być przetwarzane na wiele sposobów – podkreśla ekspert marki Fermy Drobiu Jokiel. – Potrzebujesz jedynie białek? Żółtka wykorzystaj do zrobienia domowego majonezu czy sosu holenderskiego albo makaronu. Jeśli natomiast po przyrządzaniu jakichś potraw pozostały ci białka, możesz zrobić na przykład pyszną bezę. Ugotowane na twardo jajka, których rodzina nie zjadła na śniadanie, mogą stać się podstawą pysznej sałatki lub pasty kanapkowej. Nie zapominajmy też o możliwości wykorzystania jaj dosłownie w stu procentach. Cenne są bowiem także ich skorupki, które często odruchowo chcemy wyrzucić. Są np. doskonałym nawozem w ogródku, po sproszkowaniu i połączeniu z płynem do naczyń pomogą usunąć trudne zabrudzenia z garnków i patelni, a dodane do prania w lnianym woreczku wybielą firanki.

Warto podkreślić, że jajko jest produktem trwałym, który można długo przechowywać. Nie traci swoich właściwości przez miesiąc, a nawet dwa miesiące od zniesienia. Zadbać jedynie należy o właściwe warunki. Temperatura powinna być stabilna, nie wyższa niż 20 st. C. Często umieszczane są w lodówce, ale równie dobrze sprawdzi się chłodna i ciemna spiżarnia.

- Jeśli mamy nadmiar jaj i nie chcemy, aby się zmarnowały, możemy je zamrozić – podpowiada Tomasz Jokiel. – Białka świetnie znoszą mrożenie. Natomiast żółtka warto przed włożeniem do zamrażalnika lekko roztrzepać.

**Tradycja w nowym wydaniu**

Kulinarny powrót do przeszłości staje się coraz modniejszy. Paradoksalnie na topie jest właśnie to, co tradycyjne. I nic dziwnego, jedzenie, które kojarzy nam się ze smakami z dzieciństwa budzi w nas pozytywne skojarzenia i pozwala ukoić skołatane nerwy w bardzo ostatnio niestabilnym współczesnym świecie. Już w poprzednich sezonach *comfort food* zawładnął kuchennymi trendami. Dziś coraz głośniej robi się o tzw. *newstalgii.* A więc wracamy do tego, co dobrze znane, ale nie do końca. Sięgamy po klasyczne przepisy, ale podchodzimy do nich kreatywnie, dodając im rys nowoczesności.

Tendencja ta idzie w parze z rosnącą popularnością kuchni polskiej. Ale i tu uwaga! Podchodzimy do naszych rodzimych dań z otwartością. Modne staje się bowiem łączenie typowo polskich smaków z tymi wyrastającymi z innych kultur.

- Jaja to produkt doskonale wszystkim znany i głęboko zakorzeniony w naszych tradycjach kulinarnych – podkreśla ekspert. – Wydawać by się mogło, że w jajeczne menu jest przez to nudne. Nic bardziej mylnego! Możliwości zaserwowania jaj jest bez liku. Warto więc podjąć wyzwanie i trochę poeksperymentować. A właśnie jajka są materiałem wyjątkowo wdzięcznym do takich kuchennych eksperymentów. Zamiast klasycznego jajka w koszulce możemy np. zaskoczyć domowników efektownym jajem w panierce z panko, które na azjatyckim sposobem smaży się w głębokim tłuszczu. A może by tak polską zupę pomidorową, jeden z naszych szlagierów, wzbogacić zupę pomidorową o jajko sadzone. Wystarczy jeszcze dodać cebulę i mamy zupę pomidorową w klimacie wprost z Madery. Taki miks tradycji i nowoczesności, tego co dobrze znane z tym, co egzotyczne, może okazać się wyjątkowo samkowity.

**Fermy Drobiu Jokiel** to rodzinna polska firma od ponad 30 lat zajmująca się profesjonalną produkcją jaj konsumpcyjnych, mająca swoją siedzibę we Wroniawach koło Wolsztyna w woj. wielkopolskim. Jakość jaj z Ferm Drobiu Jokiel jest zagwarantowana przez kompleksową kontrolę na wszystkich etapach produkcji. Cały proces od początku do końca przebiega wewnątrz firmy, począwszy od wyhodowania kur niosek, przez produkcję jaj, do ich pakowania i dystrybucji. Na Fermach Drobiu Jokiel każdego dnia 190 tys. kur znosi ponad 170 tys. jaj. Nioski karmione są pełnowartościowymi ziarnami zbóż i piją wodę z czystego, lokalnego ujęcia. Producent działa zgodnie ze standardami GMP (Good Manufacturing Practice).

[www.fdjokiel.pl](http://www.fdjokiel.pl)