



Mindent a tojásról

A húsvét egyik szimbóluma a tojás, amiből általában mindig kerül az ünnepi asztalra valamilyen formában. Amúgy is az egyik legsokoldalúbb élelmiszerről van szó, ami éppúgy lehet fontos alapanyag, mint önálló fogás. Az omlettől, rántottától kezdve a lágy tojáson át a főttig vagy kaszinótojásig számtalan variációban fogyasztjuk, és persze nem csak az ünnepen, hanem a szürke hétköznapokon is. Jól beépíthető az egészséges étrendbe, mert magas fehérjetartalma mellett egyéb értékes tápanyagokat, például A- és D-vitamint is tartalmaz. Amit pedig ezen felül érdemes tudni a húsvéti asztal elmaradhatatlan szereplőjéről, azt most a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége az alábbiakban összefoglalja.

Mennyi az annyi?

1 tojás körülbelül 68 kilokalóriát tartalmaz, ez annyi, mint amennyi 1 deci 2,8% zsírtartalmú tejben van. 5,4 gramm fehérjetartalma három dobókockányi sajtéval egyezik meg. Vitaminok közül A-, D-, B-vitaminokat, ásványi anyagok közül káliumot, kalciumot, magnéziumot, vasat, foszfort, rezet, cinket tartalmaz. A hazai táplálkozási ajánlás, az OKOSTÁNYÉR® szerint 1 adag teljes értékű fehérjeforrásnak 1 tojás felel meg, amiből heti 2-6 darabot ajánlanak a dietetikusok, ebbe beleszámít a sütéshez, főzéshez felhasznált mennyiség is. Számos étel készülhet belőle, a teljesség igénye nélkül lehet főtt-, buggyantott, habart-, tükör-, töltött-, csőbensült vagy kaszinótojás, süthetjük sonkán, virslin, mehet salátákba, stefánia vagdaltba és sok más fogásnak is az alapanyaga, nem beszélve a süteményekről, piskótákról, krémekről.

Tojásméret és minőség

A friss tojásokat többek közt tömegük szerint osztályozzák. Az XL-es méret 73 grammnál nagyobb, az L-es 63-73 gramm, míg az M-es 53-63 gramm közötti, az S-es pedig 53 grammnál kisebb méretű tojást jelöl. A tojáson lévő kód első számjegye az állattartásra vonatkozik: 0 - ökológiai tartás, 1 - szabad tartás, 2 - alternatív tartás (itthon zömében mélyalmos), 3 - ketreces tartás.

Tárolás és eltarthatóság

A tojást száraz, hűvös helyen (70-80% páratartalom mellett 2-18°C hőmérsékleten), vagy hűtőszekrényben kell tárolni, viszont ne az ajtón található tojástartórészen, mert a hűtő nyitásakor a tojáson kicsapódhat pára, ami elősegíti a héjon lévő baktériumok elszaporodását. Legjobb, ha felhasználásig eredeti csomagolásában tartjuk. A nyers, ép tojást 3 hétig tárolhatjuk a hűtőben. Ha mégsem fogy el, akkor fagyasszuk le. Ehhez üssük fel a tojást, és kissé keverjük össze, rakjuk fagyasztó edényekbe, így akár egy évig is eláll. A megmaradt fehérjét külön is lefagyaszthatjuk. Használat előtt hűtőszekrényben engedjük fel. A főtt tojást maximum 1 hétig tároljuk hűtőben, függetlenül attól, hogy megpuoltuk-e vagy sem. A nyers és főtt tojást mindig elkülönítve tartjuk. Ügyeljünk rá, hogy a nyers tojás ne érintkezzen más élelmiszerekkel, mert baktériumok lehetnek a héján. Ugyanakkor a tojást nem kell felhasználás előtt megmosni, mert megsérülhet a természetes, külső védőrétege, és pont így juthat a belsejébe baktérium. Ha szükséges, inkább szárazon tisztítsuk meg, vagy csak közvetlenül felhasználás előtt öblítsük le. Kezet viszont többször is mossunk, amikor tojással dolgozunk.

A tojásfőzéshez, krémekhez, majonézhez csak friss tojást szabad használni. A nyers tojással készülő ételek nem igazán tarthatók el és nem is veszélytelenek, mert a tojással esetleg szalmonella kerülhet beléjük. A tojásos ételeket érdemes alaposan megsütni vagy főzni, hogy a belsejük is átforrósodjon +75°C felett, mert ezen a hőmérsékleten már elpusztulnak a baktériumok.



Tojásból készült ételt lehetőleg ne tegyük el, ha mégis, mielőbb hűtőbe kell tenni, mert az is veszélyes lehet, ha csak néhány óráig szobahőmérsékleten marad. Mielőtt ismét ennénk belőle mindenképpen forrósítsuk át újra.

A tojások frissességét „vízpróbával” ellenőrizhetjük. A friss tojás lesüllyed egy pohár vízben, a régi feljön a víz színére. Ha egy ételhez több tojásra van szükségünk, mindig egyenként törjük fel őket és ellenőrizzük a színét, szagát, állagát. Ha a fehérje zavaros, a sárgája folyós, vagy a színe, a szaga nem a szokásos, inkább dobjuk ki!

Megemeli a koleszterinszintet?

Sok szó esik a tojás és a koleszterin kapcsolatáról. Egyre több vizsgálat bizonyítja, hogy egészséges „vérzsírok” esetén nyugodtan elfogyaszthatunk hetente 5-6 tojást. A tojás, illetve más koleszterinben gazdag étel fogyasztása kevésbé befolyásolja az egyén koleszterinszintjét, és nem jelent szív-érrendszeri kockázatot sem, persze ehhez egy egészséges zsírsavcsere szükséges. Abban az esetben, ha a koleszterinszint bármilyen okból – örökletes tényezők, elhízás stb. – meghaladja a normál értéket, mindenképpen korlátozni kell a bevitelt. Egészséges embereknél 300 mg/nap az ajánlás koleszterinből.

Mivel lehet helyettesíteni?

Ha valakinek tojásallergiája van, és ezért nem eheti, vagy egyszerűen csak épp nincs otthon belőle, amikor kéne, ezzel a néhány tippel elég jól lehet helyettesíteni. 1 tojással megegyező állagjavító, összetartó hatása van 60 g sütőtöknek vagy joghurtnak (alaposan felferve), 15 g (1 evőkanál) darált lenmagnak 2-3 evőkanál vízzel keverve, 6 g (1 evőkanál) zselatin és 3 evőkanál víz, valamint 15 ml olaj és 1 evőkanál víz együttesének. Térfogatnövelésre 1 tojás helyett 15 ml olaj+5 g sütőpor+1 evőkanál víz is használható. Emellett ma már nagyon jó tojáshelyettesítő vagy -pótló porokat lehet kapni, amelyek ízre, állagra és színre is hasonlítanak a tojáshoz, ha a használati utasításnak megfelelően járunk el velük.

Természetesen tojás

Bolti festékek helyett próbáljuk ki milyen szépek lesznek a tojások természetes színezőekkel, amelyek ráadásul minden háztartásban előfordulnak, hiszen a hagyma héja, a lilakáposzta, a cékla, a kurkuma, sőt a kávé is ételfesték lehet! A tojásfőzésnél egyszerűen tegyük a főzővízbe a zöldséget, vagy csak a héját és adjunk hozzá 1-2 evőkanál ecetet. Miután megfőttek benne a tojások, hagyjuk kihűlni őket a lében. A vöröshagyma héjával sárgászörsre, a céklával lilásra, a kávéval barnára, a kurkumával sárgára, a lilakáposztával rózsaszínre lehet festeni a tojásokat.

Ha pedig mégis maradnánk a sima főtt tojásnál, semmiképp ne dobjuk ki a héját, hiszen remek házi kalciumpótlót készíthetünk belőle, csak 150 fokos sütőben legalább negyedóráig szárítsuk, majd törjük porrá. Mehet belőle a reggeli smoothie-ba, keverhetjük joghurtba, de jót tesz a növények földjének is, mert táplálja a talajt és távol tarja a kártevőket.

+1 érdekesség

A tojás alakját ellipszoidként írhatjuk le, arányai az aranymetszéssel hozhatók kapcsolatba. Kétdimenziós alakját két ellipszis rövidebb tengelyének összeillesztésével kapjuk meg, a háromdimenziós tojást pedig úgy, hogy a kétdimenziós tojásalakot a hosszabbik tengely mentén megforgatjuk. A szélesség és a hosszúság mérésével kiszámíthatjuk a térfogatot, ezzel az egyszerűnek korántsem mondható képlettel:

$$V_{egg} = \frac{1}{2} \cdot \frac{4}{3} \pi A \cdot A \cdot B + \frac{1}{2} \cdot \frac{4}{3} \pi A \cdot A \cdot C = \frac{2}{3} \pi A^2 (B + C)$$