



JAJKA I NABIAŁ – CISI BOHATEROWIE BOŻONARODZENIOWEGO STOŁU

INFORMACJA PRASOWA

Nie tylko ryby i grzyby, czyli jajka i nabiał – cisi bohaterowie bożonarodzeniowego stołu

Święta Bożego Narodzenia to czas, który spędzamy w gronie najbliższych, często przy suto zastawionych stołach. Na stołach tych w wigilię królują dania z ryb, grzybów, kapusty i maku. W Święta pojawiają się także m.in. dania mięsne, pasztety, wędliny, sałatki.

Z pewnością Święta Bożego Narodzenia nie kojarzą się z jajkami czy nabiałem, a tymczasem produkty te można nazwać cichymi bohaterami świąt. Bez jajek czy nabiału wiele potraw nie mogłoby powstać. Jaja i nabiał są składnikami licznych dań, zaczynając od ciast i pierniczków, po pierogi, krokiety, panierowane mięsa i ryby, sałatki czy chociażby domowy majonez.



- Chociaż, to Wielkanoc kojarzy się z jajkami, to Boże Narodzenie także, a może nawet bardziej jajeczne święta i bardzo dobrze, ponieważ jajka to prawdziwy superfood. To źródło witamin A, B12, D, E i K, potasu, żelaza, wapnia, cholicy i luteiny, których obecność w organizmie wpływa na jego prawidłowe funkcjonowanie. Warto wspomnieć, że przyswajalność witamin z jajek jest najwyższa, a czas zimy i brak słońca to okres, w którym nasza odporność jest wystawiona na ciężką próbę – mówi Izabela Kaczmarek, kierownik produktu ds. nieski De Heus.

Białe, beżowe lub niebieskie, mniejsze, większe, o różnych odcieniach żółtka – jajka różnią się od siebie, co determinowane jest przede wszystkim genetyką kury, jej wiekiem oraz żywieniem. Najważniejsze jednak, by były świeże. Ich data przydatności do spożycia to 28 dni.

Kontakt dla mediów:

Karolina Pietrzko – st. specjalista ds. marketingu – PR i CSR
tel. 880 343 882, e-mail: kpierzko@deheus.com
De Heus Sp. z o.o., ul. Lotnicza 21 B, 99-100 Łęczyca
www.deheus.pl

Jak sprawdzić, czy jajka są świeże?

W sprawdzeniu świeżości jaj pomoże węch. Jeśli po rozbiciu, jajko ma nieprzyjemny zapach oznacza to, że jest nieświeże. Można też włożyć jajko do miski z wodą. Surowe jajko wypływające na powierzchnię wody nie nadaje się do spożycia. Świeże jajko powinno leżeć płasko na dnie.

- *Wysoka jakość jajek jest efektem właściwego żywienia kur oraz zapewnienia należytego dobrostanu zwierzętom. Tylko zdrowe i zadbane nioski produkują na 100% swoich genetycznych możliwości. Dobra pasza zapewnia zdrowie i odporność kur, a więc zdrowe i smaczne jajka. Zgodnie z wiekiem kury pasza musi być też prawidłowo zbilansowana m.in. pod względem białka, kompletu aminokwasów czy też witamin: A, D, E, B1, B2, B6, B12, kwasu foliowego, choliny i minerałów – dodaje Izabela Kaczmarek, De Heus.*

Jajko to bomba witaminowa, po którą warto sięgać jak najczęściej, nie tylko od święta. Ważnym składnikiem świątecznych potraw jest również nabiał. Twaróg, śmietana, masło – to niezbędne elementy wielu świątecznych dań. Kto się może oprzeć śledziom w śmietance czy pod pierzynką, pierogom na słodko lub sernikowi? Sosy mleczne, maślane, często również sery pleśniowe także goszczą na świątecznych stołach.

Produkty mleczne, zwłaszcza mleko, zawierają witaminy A, B, D i E. To także bogactwo wapnia, wzmacniającego kości i ograniczającego pojawienie się osteoporozy. Nabiał to źródło fosforu, potasu, magnezu. Laktoza oddziałuje na prawidłowe działanie mózgu, układu pokarmowego i nerwowego, a białko buduje i regeneruje mięśnie, a wraz z naturalną witaminą D3, wzmacnia odporność organizmu.

Ryby, grzyby, nabiał i jaja – produkty te, oczywiście dzięki zdolnościom kulinarnym gotujących, pozwalają stworzyć niesamowite potrawy, które dodają świętom wyjątkowych walorów smakowych i węchowych, sprawiając, że świąteczne chwile w gronie najbliższych stają się jeszcze lepsze.

Zdrowych i smacznych Świąt!

Kontakt dla mediów:

Karolina Pietrzko – st. specjalista ds. marketingu – PR i CSR
tel. 880 343 882, e-mail: kpietrzko@deheus.com
De Heus Sp. z o.o., ul. Lotnicza 21 B, 99-100 Łęczyca
www.deheus.pl