



JAJKO - ŹRÓDŁO ŻYCIA I SKARBNICA ZDROWIA

INFORMACJA PRASOWA

Jajko – źródło życia i skarbnica zdrowia

Od wieków uznawane są za symbol doskonałości i odrodzenia. Jajka – jako nieodłączny element święconki – królują na wielkanocnych stołach. Warto sięgać po nie jednak nie tylko od święta. Pod cienką skorupką skrywają bowiem ogrom cennych składników. Na czym polega fenomen tych jednych z najcenniejszych zwierzęcych darów?

Jajko – symbol Wielkanocy i bogactwa

Jajka na stałe wpisały się w tradycję chrześcijańską jako symbol życia, odrodzenia, zmartwychwstania. Symbolika jaj jest jednak znacznie bogatsza. Już od czasów starożytnych kojarzono je z początkiem wszechświata, siłami natury i źródłem życia. Nic więc dziwnego, że stały się elementem wielu obrzędów i wierzeń. Mycie w wodzie po pisankach miało przynieść powodzenie w miłości, zaś rozrzucanie na polu skorupki – urodzaj. Do dziś jajka są symbolem obfitości, witalności, szczęścia, miłości, bogactwa i płodności.

Dobre jajko, czyli jakie?

- *Dobre jajko powinno mieć twardą i czystą skorupkę, pozbawioną nalotów czy pęknięć. Po rozbiciu żółtko musi być zwarte, ułożone centralnie, a białko przejrzyste i gęste. Kolor żółtka (ciemniejszy, jaśniejszy) uzależniony jest od spożywanej przez kury paszy oraz składników w niej zawartych, np. kukurydzy lub śruty. Z resztą kształt jajka, jego rozmiar i kolor skorupki to także kwestie związane z żywieniem, a także genetyką kury, wiekiem i warunkami utrzymania. Najważniejsze jednak, by jajka pochodziły ze sprawdzonego źródła i były świeże – mówi Magdalena Czerwonka, kierownik ds. noski i drobiu wodnego De Heus.*

Dlaczego warto jeść jajka nie tylko od święta?

Jajka stanowią prawdziwą skarbnicę cennych substancji odżywczych i związków bioaktywnych. Białko znajdujące się w jajku kurzym uznawane jest za wzorcowe – zawiera wszystkie niezbędne aminokwasy,

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

których ludzki organizm nie jest w stanie wytworzyć. Jajko może być także dobrym źródłem witamin (m.in. A, D, E, K, B₁₂, B₆) i minerałów (m.in. fosforu, selenu, żelaza i cynku). Dodatkowo ukryte są w nim substancje aktywne o działaniu antyoksydacyjnym i przeciwzapalnym – luteina, zeaksantyna, kwasy tłuszczowe omega-3 czy lizozym.

Regularne spożywanie jaj może mieć pozytywny wpływ na zdrowie – zmniejszyć ryzyko chorób sercowo-naczyniowych czy problemów ze wzrokiem. Tymczasem spożycie jaj w Polsce spada. Z danych statystycznych GUS wynika, że przeciętny Polak w 2022 roku zjadł 152 szt. jaj, podczas gdy ich spożycie w 2010 roku wynosiło aż 202 szt./os.

Szczęśliwe kury = więcej jajek?

Choć naukowcy wciąż toczą zawzięte spory o to, co było pierwsze: jajko czy kura, hodowcy nie mają co do tego wątpliwości. Wyśmienitych jaj nie byłoby, gdyby nie kury. Chociaż kura może znieść jedno jajko dziennie, takie wyniki osiąga tylko w szczycie nieśności. Przeciętna polska kura znosi 230-250 jaj rocznie.

- Liczba znoszonych jaj zależy nie tylko od genetyki kur, ale i od poziomu kurzego szczęścia, a ściślej mówiąc dobrostanu, czyli m.in. zapewnieniu właściwych warunków hodowlanych i środowiskowych (np. odpowiedniej temperatury, światła, mikroklimatu) czy też opieki weterynaryjnej oraz zootechnicznej. Dzisiejsze możliwości kur są bardzo wysokie. Hodowcy, którzy utrzymują kury w bardzo dobrych warunkach na poprawnie zbilansowanej paszy, dostosowanej do rasy, uzyskują nawet powyżej 330 jaj rocznie – dodaje Magdalena Czerwonka z De Heus.

Jajka na wielkanocnym stole

Trudno wyobrazić sobie wielkanocny stół bez jajek. Smakują wyśmienicie jednak nie tylko w klasycznej wersji – ugotowane na twardo, udekorowane majonezem i szczypiorkiem. By stworzyć wyjątkowe świąteczne przekąski, jajka warto wypełnić farszem. Do przyrządzenia nadzienia można wykorzystać m.in. ryby (łososia, tuńczyka), szynkę, pieczarki, awokado, ser. Wielbiciele jajecznych dań mogą również na Wielkanoc przygotować pieczeń rzymską, jaja panierowane w cieście francuskim, pasztet z jajek czy sałatkę nicejską.

O De Heus:

De Heus to ekspert w żywieniu zwierząt i lider w dostarczaniu rozwiązań żywieniowych wśród polskich firm paszowych. Od ponad trzydziestu lat w Polsce i stu na świecie, wspieramy osiągnięcia naszych klientów: producentów mięsa, mleka i jaj. Przez codzienną współpracę na fermach, wspólnie z hodowcami wzmacniamy wydajność produkcji i rozwój technologiczny. W De Heus produkowane są mieszanki paszowe pełnoporcjowe, mieszanki uzupełniające (koncentraty), a także mieszanki mineralno-witaminowe (premiksy) i preparaty mlekozastępcze. Znakami rozpoznawczymi De Heus są profesjonalne doradztwo żywieniowo-techniczne oraz specjalistyczne programy żywieniowe „szyte na miarę” potrzeb Klientów.

Żywimy co 4-tą krowę w Polsce a co 3. udko i filet pochodzą od kury żywionej paszą De Heus!

W De Heus wiemy, że jakość mięsa zależy od tego, jak dobrze żywione są zwierzęta. Dlatego produkujemy z myślą o ich potrzebach i najlepszym rozwoju, a odpowiedzialna produkcja i troska o środowisko to nasz wkład w proces wytwarzania żywności! **W De Heus robimy więcej niż pasze.**

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