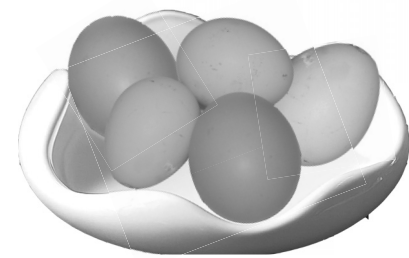


Все начинается с яйца

Выбрать идеальные куриные яйца в магазине – задача на первый взгляд простая, но стоит только задуматься, и окажется, что и тут есть свои секреты и тонкости. Ведь яйцо – продукт уникальный, хрупкий и живой, а его качество влияет не только на вкус завтрака, но и на наше здоровье.



■ Иван Тихомиров

Разбираемся в маркировке

Начнем с главного – с маркировки. Присмотритесь к скорлупе: на каждом яйце с птицефабрики вы найдете штамп из букв и цифр синего или красного цвета. Это его паспорт.

Буква «С» означает «столовое» – такие яйца могут храниться до 25 дней при комнатной температуре и 120 дней в холодильнике.

Буква «Д» – «диетическое», самое свежее, ему не больше недели. Их сложнее найти, но, если повезет, вы получите продукт исключительной свежести, хотя важно помнить: через семь дней любое диетическое яйцо превращается в столовое. И небольшая подсказка: если вы видите, что с момента сортировки (даты на упаковке) прошло не более недели, то яйцо пока еще диетическое, даже если оно не помечено буквой «Д».

А вот цифры или буквы рядом – это категория, которая говорит о весе. Здесь правило простое: чем крупнее цифра, тем мельче яйцо. Самые маленькие – третьей категории (весом от 35 до 44,9 г), покрупнее – второй (от 45 до 54,9 г), еще крупнее – первой (от 55 до 64,9 г). Буквой «О» обозначают отборные, самые увесистые (от 65 до 74,9 г), а высшая категория «В» – это гиганты весом от 75 граммов.

Но значит ли, что больше – вкуснее? Наука не подтверждает эту народную мудрость. Вкус скорее зависит от свежести и корма курицы, а не от размера.

Проверяем сроки хранения

Свежесть – вот что действительно важно. Конечно, свежие яйца гораздо полезнее и уж точно безопаснее. Срок хранения яиц регулирует ГОСТ Р 52121-2003 «Яйца куриные пищевые. Технические условия». При температуре от 0 до 20 °С и относительной влажности воздуха 85–88% предусмотрено хранение:

- диетических яиц – не более 7 суток;
- столовых яиц – от 8 до 25 суток;
- мытых яиц – не более 12 суток.

Именно от срока хранения зависит, как яйцо поведет себя на кухне. Замечали, что одни яйца чистятся после варки легко, а другие буквально «не сдаются»? Все просто: у диетических, самых свежих яиц воздушная камера под скорлупой очень мала, поэтому белок плотно прилегает к ней. Со временем через поры внутрь попадает воздух, и очищать яйцо становится проще.

Проверить свежесть можно старинным способом: опустите яйцо в воду. Свежее утонет, полежавшее



Выбор яиц – это не просто быстрая покупка, это внимание к деталям, которые делают нашу еду безопасной, вкусной и полезной. И пусть в вашей корзине окажутся самые свежие, крепкие и добрые яйца – будь то аккуратные фабричные или душевные домашние, приносящие на стол кусочек настоящего деревенского тепла.

всплывет тупым концом вверх, а испорченное вовсе всплывет на поверхность.

В этом способе есть доля истины. Однако на самом деле выбрать действительно высококачественный продукт гарантированно можно, только ориентируясь на российский Знак качества, который стоит искать на этикетке товара.

А вот проверить, какое перед вами яйцо – сырое или вареное, можно, просто раскрутив его на ровной поверхности. Вареное яйцо будет крутиться быстро и долго. Сырое едва ли сделает один оборот вокруг своей оси.

Не отвлекаемся на яркие этикетки

Отдельная «магазинная» история – яйца с яркими этикетками: «с йодом», «с селеном», «деревенские», «фитнес». Производители обогащают их, добавляя витамины и микроэлементы в корм несушек. Польза таких продуктов – предмет споров специалистов. Одни диетологи видят в этом возможность легко восполнить дефицит веществ, ведь яйцо усваивается почти полностью. Другие призывают к осторожности, считая это маркетингом, и напоминают, что каждому человеку нужен индивидуальный баланс питательных веществ. И уж точно не стоит верить надписям «био» или «эко» на русском языке – в России такая маркировка пока не регулируется строго и ничего не гарантирует.

Еще одна маркетинговая уловка – размещение на упаковке фразы «яркий желток». В целом цвет желтка зависит от того, чем несушка

питалась. Обычно насыщенный желтый цвет желтка имеют яйца деревенских кур, которые росли на воле. У фабричных кур, сидящих на диете из комбикормов, цвет желтка светло-желтый. Поэтому некоторые производители попросту вводят в рацион кур добавки, окрашивающие желток в ярко-оранжевый цвет.

А вот цвет скорлупы и вовсе не показатель качества. Он зависит лишь от породы курицы: «блондинки» несут белые яйца, а «брюнетки» и «пеструшки» – коричневые. Состав и вкус у яиц абсолютно одинаковы. Шерохова-

тость скорлупы тоже ни о чем не говорит, это просто особенность, а не признак хрупкости или бедности витаминами.

Полезная альтернатива

Если говорить о действительно питательных и насыщенных яйцах, то стоит вспомнить о домашних курах.

Вам сильно повезло, если есть возможность приобретать таковые у родственников или знакомых, которые сами держат куриц. Особенно если это не бизнес, а собственное подсобное хозяйство, как говорится, для своего стола.

Яйца от несушек, выращенных в деревне на свободном выгуле, – это особый продукт. Их главное преимущество – естественность и разнообразие рациона птицы. Такие куры клюют траву, насекомых, зерно, что отражается на

качестве яйца: желток у них часто ярко-оранжевый, насыщенный благодаря натуральным каротиноидам, а вкус – более выраженный, «яичный».

Домашние птицы, как правило, не получают антибиотиков и гормонов, что делает их яйца экологически чистыми.

Конечно, с точки зрения строгого химического состава разница с фабричными может быть и не колоссальная, но в таких яйцах – живая польза природы, гармония вкуса и доверие к происхождению.

Итак, подводим итоги

При выборе яиц в магазине обратите внимание на срок изготовления: чем свежее, тем лучше;

осмотрите скорлупу: она должна быть чистой, без трещин и сколов;

понюхайте упаковку: яйца легко впитывают посторонние запахи, поэтому место хранения должно быть сухим и чистым;

отдавайте предпочтение местным производителям: чем короче путь от фермы до прилавка, тем меньше тряски и стресса для хрупкого товара;

храните яйца в холодильнике отдельно от сильно пахнущих продуктов и сырого мяса, а перед употреблением обязательно мойте с мылом под теплой водой: на скорлупе может находиться сальмонелла;

варите яйца в подсоленной воде: соль не даст белку вытечь, если скорлупа треснет. А после варки окуните их в ледяную воду – так они будут чиститься намного легче. ■

ФОТО АВТОРА

Что выбрать для омлета, пашота и варки

Для варки и красивой очистки

Парадоксально, но для яиц вкрутую удобнее не самые свежие, а те, что полежали 5–10 дней. С возрастом внутри увеличивается воздушная камера, белок становится менее «прилипчивым» к скорлупе и яйцо чистится легче. Если же яйцо очень свежее, очистка часто превращается в мучение: белок намертво держится за подскорлупные пленки.

Чтобы скорлупа отходила проще, варите яйца в воде с легким кипением и после – сразу в холодную воду на 5–10 минут.

Для яйца пашот и «в мешочек»

Здесь наоборот: чем свежее, тем лучше. У свежего яйца белок плотнее, и при варке в воде он держит форму вокруг желтка. У «пожившего» яйца белок становится более жидким и расплывается – получаются те самые «нити» и рваный край.

Для пашота выбирайте яйца категорий С0 – С1 (крупные проще формовать) и разбивайте в маленькую чашку, а затем аккуратно опускайте в воду.

Для омлета и яичницы

Для нежной текстуры важны не столько категории, сколько правильная сковорода и огонь. Но есть нюанс: у очень свежих яиц белок плотный и «собранный», а у более зрелых – чуть рыхлее, поэтому омлет из яиц 3–7-дневной свежести часто получается равномернее.

Если делаете пышный омлет, берите яйца одной категории (С1 или С0), чтобы легче было выдержать пропорции молока/сливок и время приготовления.

Универсальное правило

Если блюдо требует формы (пашот) – берите самые свежие. Если нужна легкая очистка или стабильное взбивание – подойдут яйца, которые полежали несколько дней. А для выпечки прежде всего держите в голове категорию и пропорции: одинаковые яйца дают предсказуемый результат.