Jak skladovat a jíst vejce?

Pokud jste si vejce zakoupili (náš článek na toto téma naleznete ZDE), musíte je buď zkonzumovat nebo uložit doma. Vejce k prodeji jsou ukládána do čistých suchých proložek, a to špičkou dolů. **Při přepravě je nutno vyloučit otřesy, vejce musí být chráněna proti přímému slunečnímu světlu, proti mrazu a prachu.** Rozmezí teplot pro skladování v obchodech je určeno od 5 do 18 °C. Vejce I. jakosti nesmějí mít nakřáplou nebo naprasklou skořápku – takto poškozená vejce se dají lehce vytřídit na prosvětlovacím stole.

Skladování vajec

V domácnosti bývá zvykem vejce **skladovat v ledničce**. Nikdy bychom je však **neměli ukládat v blízkosti silně aromatických výrobků (sýr, koření), protože pórovitá vápenná skořápka do sebe snadno absorbuje cizí pachy**. Z dalších rad pak vybíráme následující:

1. Vejce se poměrně rychle kazí, proto by měla být **skladována v nejchladnější části ledničky (nikoli ve dvířkách!), a to maximálně 3 týdny**.
2. Kolem vajec by měl proudit vzduch a vejce by měla být **uložena tupým koncem vzhůru**. Na tomto konci vajíčka se nacházejí póry, kterými vejce přijímá kyslík.
3. Pokud máme vajíčko v ledničce déle než 10 dní, je třeba jej převrátit, aby žloutek nepřilnul ke skořápce, kde je větší možnost nákazy.
4. **Teplota při skladování vajec nesmí překročit 18 °C.** Doporučená teplota pro uskladnění je +5 až +8 °C. Důležité je nevystavovat vejce prudkým změnám

teploty, kdy u vajec dochází k orosení a možnosti tvorby plísní.
5. Vejce nesmějí být vystavena přímému účinku slunečních paprsků.
6. Skořápka se nesmí umývat, aby nebyl odstraněn povlak chránící vejce před vnějším prostředím.
7. Pokud nemáme vlastní slepice a vejci se zásobujeme z obchodu, nikdy nekupujeme vejce s nakřáplou nebo poškozenou skořápkou, ať už jsou označena jakkoliv. **Neplatí, že by vejce s určitou barvou skořápky byla výživnější. Je tedy jedno, zda koupíme bílá nebo hnědá.**

Nakládání vajec

Dříve se vejce nakládala do vápenných roztoků, do vodního skla. Póry vápenné skořápky se přitom uzavřely, čímž se zabránilo proniknutí mikroorganismů. Dnes však velkochovy produkují vejce stále čerstvá, takže nakládání vajec v domácnostech do vodního skla pozbylo významu.

Jak je to s cholesterolem?

Tvrzení, že vejce škodí lidskému zdraví, neboť obsahují pro tělo nevhodný cholesterol, jsme mohli slýchat po řadu dlouhých let.

Jenže je to jinak – **konzumace vajec nejenže lidskému organismu neškodí, ale je pro něj naopak velmi žádoucí**.

Skutečnost, že s negativní pověstí vajec není něco v pořádku, byla přitom zasvěceným odborníkům podezřelá už dávno. Přes všechny snahy se totiž nedařilo v rámci různých vědeckých studií prokázat souvislost mezi množstvím snědených vajec a obsahem cholesterolu v krvi. Jasno do problému vnesly až koncem roku 2001 výsledky výzkumu trojice korejských vědců působících na Kansas University v USA. Ti totiž prokázali, že látka lecitin, obsažená ve vejcích, omezuje absorpci cholesterolu střevní sliznicí.

Jinými slovy – **při konzumaci vajec se do těla dostane pouze žádoucí množství cholesterolu a další jeho množství je z těla vylučován**o. V praxi to znamená, že **konzumace jednoho až dvou vajec denně je pro lidský organismus žádoucí**.

Vejce jsou zdravá

Vejce obsahují kvalitnější protein než maso, mléko či ryby, ale především množství vitamínů A, E, D, K, B6 a B12 a folátů, které jsou známy svou schopností snižovat hladinu homocysteinu (rizikový faktor pro kardiovaskulární choroby) v krvi. Vejce tak paradoxně riziko těchto chorob nezvyšují, ale zřejmě naopak snižují. Kdyby totiž byla vejce tak nebezpečná, jak se dříve tvrdilo, lidstvo by již patrně dávno vyhynulo. Vejce jsou i surovinou pro kosmetickou výrobu – **bílek pomáhá proti vráskám, žloutkům je přisuzována moc zamezit vypadávání vlasů a pojídání rozmixovaných skořápek dodává tělu vápník potřebný pro zdraví a krásu chrupu**.

Vejce jsou dále z**drojem důležitých nerostných látek (vápník, fosfor, železo, hořčík, draslík, síra a chlor)**

. Neobsahují však vitamín C, proto je vhodné všechny vaječné pokrmy doplňovat zeleninovými saláty. Dalším přínosem vajec je **značné množství fluoru**, který zvyšuje kvalitu zubů. S obsahem zmíněných blahodárných látek je to ovšem v různých částech vejce různé.

Bílek je bohatý hlavně na bílkoviny. Pokud je v syrovém stavu, je těžce stravitelný, a může mít dokonce nežádoucí účinky, neboť obsahuje řadu mikroorganismů, které se ale tepelnou úpravou zničí. Třetinu váhy žloutku tvoří tuk, oproti bílku však obsahuje daleko více vitamínů a nerostných solí. Jelikož je před mikroorganismy obsaženými v bílku chráněn tenkou blánou, může se konzumovat i syrový.

Jak vejce jíst?

Nejlépe stravitelná jsou vejce vařená. Vejce uvařená naměkko opouští žaludek zhruba po dvou hodinách. Naopak vejce smažená na tuku jsou stravitelná nejhůře a navíc jsou po této přípravě ochuzena o některé cenné složky. **Konzumace syrových vajec je údajně vhodná pro hlasivky, ale právě syrová vejce v sobě nesou riziko salmonelózy.** Není ale vysoké, podle statistik obsahuje zárodky salmonely asi jedno ze 7 000 vajíček – ovšem čerstvých.

Bakterie, které mají na svědomí toto onemocnění, hynou při teplotě 60 °C. **Generální prevencí je podle odborníků vařit vajíčka ve skořápce minimálně 7 minut, vajíčka bez skořápky buď 5 minut vařit, nebo minimálně 3 minuty smažit po obou stranách tak, aby bílek i žloutek byly po uvaření pevné.**

Pavel Havel, Občanské sdružení spotřebitelů TEST