

14 октября – Всемирный день яйца

...И всего 75 калорий!



«А вы что готовите на завтрак?»

В 1996 году в австрийской столице, в городе Вене, состоялась очередная конференция «Международной яичной комиссии». Ее делегаты сочли необходимым создать для яйца и его кулинарных производных собственный праздник, поэтому все любители яиц, омлетов, запеканок и глазуньи теперь во многих странах мира празднуют во вторую пятницу октября День яйца.

И в этом нет ничего удивительного, яйца – самый полезный продукт питания, они популярны в кулинарии всех стран и культур, во многом благодаря тому, что их применение может быть самым разнообразным. Да и причин отметить этот праздник – множество: яйцо – один из самых универсальных

продуктов во всем мире, используемых в кулинарии. С помощью яичных белков мы делаем воздушные безе и бисквиты, в то время как яичные желтки обогащают соусы и майонезы. Вряд ли можно найти столь же питательный продукт: яйцо обеспечивает 12% суточной нормы потребления белка, не говоря уже о витаминах А, В6, В12, железе, фосфоре и цинке. И при этом всего 75 калорий! Яйцо – самый что ни на есть диетический продукт. Международные исследования подтверждают, что включение в рацион яиц способствует быстрому насыщению, которое не уходит в течение длительного времени, чем, если бы вы получили те же калории, к примеру, из бутербродов. Качество белка яйца настолько высоко, что ученые часто используют яйца как стандарт, по которому измеряется качество белка других продуктов. Также в яйце содержатся все важные аминокислоты, причем в правильных для потребностей организмов пропорциях. Яичный желток – прекрасный источник холина, питательного вещества, который очень полезен для здоровья. Исследования подтверждают, что холин необходим для нормального формирования мозга, тканей и улучшения памяти, а также препятствует сердечно-сосудистым заболеваниям. Популярная группа «Дискоте-

ка авария» даже посвятила песню столь ценному продукту.

Яйцо можно смело считать самым доступным продуктом, который есть во многих магазинах Лесного. Опросив группу горожан, я с еще большей уверенностью могу сказать о том, что яичный белок – лучший продукт, который можно купить за небольшие деньги. Но, как оказалось, среди опрошенных не все спешат за этой продукцией птицефабрик в магазин. Есть у нас в городе люди, которые сами выращивают кур, в большинстве своем это жители частных секторов, так как у них есть возможность для этого. Мне даже довелось побывать на одной такой небольшой птицеферме, что на улице Хохрякова. Хозяйка несушек Ольга Александровна с удовольствием показала мне своих кур и рассказала о том, что они с мужем завели их четыре года назад, как только переехали жить в частный дом. Как оказалось, это не так уж и хлопотно – держать кур и, главное, не очень затратно. «Теперь ежедневно мы можем позволить себе с десяток первосортных свежих яиц, тем более что семья у нас небольшая, – поделилась со мной Ольга Александровна. – У нас с мужем растет трое деток, а еще в доме живет кошка Даша, которая тоже любит полакомиться свежими яйцами». Поведла мне хозяйка и о том, что она не одна такая, счастливая обладательница куриного семейства. Ее соседи тоже уже давно держат кур. А еще в их хозяйстве есть гуси и утки. Вот так! Полная автономия, максимум удовольствия и минимум хлопот!

Так ешьте же яйца в любое время: приятно начинать утро с яичницы, на обед сварите яйцо всмятку, можно приготовить и омлет, да и во время ужина вы вряд ли обойдетесь без яйца.

Несмотря на то, что это сам по себе уникальный про-



Курочки-несушки на подворье лесничан.

дукт, его можно сделать еще полезнее, обогащая яйцо натуральными добавками: йодом, селеном и жирными кислотами. Яйцо – привлекательный продукт и для детей. Нет ничего проще и приятнее, чем учить

детей готовить, например, яичницу. Сам процесс приготовления забавен и легок, а польза от съеденного блюда – несомненна.

А. БУЙБАРОВ.
Фото автора.

Благодарим руководство кафе «Ермак» за помощь в организации фотосъемки.



«Возьму яиц я для омлета и приготовлю его сам!»

г. Нижняя Тура, ул. Молодежная, 6
сот. 8-922-160-27-85
г. Лесной, ул. Мира, 30
сот. 8-922-109-51-21

Ecar
СЕТЬ
АВТОМАГАЗИНОВ

Комплект фильтров
MANN купил
РАБОТУ ПО ЗАМЕНЕ МАСЛА
БЕСПЛАТНО
получил

**ЗАПЧАСТИ
ДЛЯ ЛЮБЫХ
ИНОМАРОК**

**АКЦИЯ
ДЕЙСТВУЕТ
ДО 15 НОЯБРЯ**

Реклама