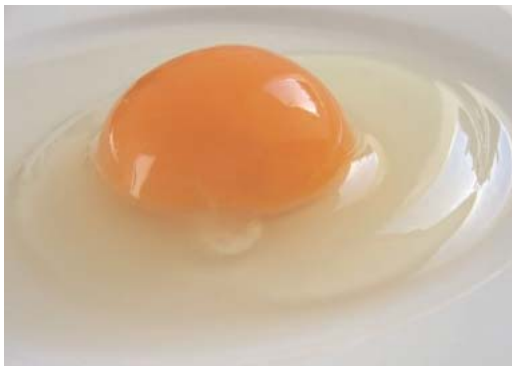


Mire használható a tojás?



A tojás felhasználása többnyire *kolloid természetén* és *kedvező összetételén* alapul. A kolloid természet azt a képességet jelenti, hogy a vízből és zsírból álló elegyek egynemű állományát állandósítja, javítva azok minőségét. Ez adja különös jelentőségét az élelmiszerek előállításában és az ételkészítésben.

A teljes tojásban körülbelül 7 g-nyi *fehérje* található, ez mintegy 18-féle aminosavból felépített 40-féle fehérjét jelent. Legfontosabb az albumin, ennek köszönhető a habba verhetőség és a nyers tojás a baktériumok elleni védelme.



A tojássárgájában emellett 6 g körüli tökéletes összetételű zsiradék található. Fontos alkotó a *lecitin*, amely biztosítja: a máj normális működését, a terheesség kihordását, az agy szabályos fejlődését, gátolja a rákos daganatok létrejöttét, emulgeáló hatású. A tojás *koleszterintartalma* 213 mg. A C-vitamin kivételével az összes vitamin is megtalálható a

tojásban. Az ásványi anyagok közül jelentős a kén-, a kálium-, a nátrium-, a foszfor-, a kalcium- és a magnéziumtartalma, a csak nyomokban található vas és cink kizárólag a sárgájában fordul elő.

Külön említést érdemel a tojáshéj, amely a szervezetben könnyen felszívódó kalciumot és foszfort tartalmaz, ezért javasolt a megtisztított tojáshéj fogyasztása. A tojást ecetsavas vízben tanácsos megmosni, ezután szárazra törölni, majd feltörés után a héj belső faláról le kell húzni a hártyát. Ezt követi a szárítás, majd a finom porrá zúzás. Ebből a porból lehet időnként egy-egy kiskanállal adagolni az ételekhez.

A háztartásokban nemcsak adalékanyagként használják a tojást, hanem készítenek belőle gyors, ízletes, tápláló és változatos önálló ételeket. Egyéb felhasználása is ismert.



A tojássárgájában lévő lecitin a tojást fontos konyhatechnológiai alapanyaggá teszi. Elősegíti a zsírok apró csöppekké való szétválását, azaz emulgeálódását. Ezt a tulajdonságot használják fel például majonéz készítésekor. Egy tojássárgája 1 dl olajat képes felvenni.

A fürjtojás héja vastagabb, erősen pettyezett. Hasonlóan a többi vadon élő madár tojásához, a héjon belül erős belső burok található. A héj miatt gondot okozhat a feltörése, ezért fürjtojás felhasználásához hasznos tudni, hogy a tojás tompa végét kell egy kemény tárgyhoz ütni, majd a behorpadt tojáshéjat kézzel körbecsípik, és az így keletkezett nyíláson át a beltartalom kiönthető. A fürjtojás csomagolása desszerttípusú csomagolás. Áruajánlásnál elmondhatják, hogy a fürjtojást feltörés előtt nem kell fertőtleníteni, mert ez csomagolás előtt megtörtént.

Néhány hasznos alkalmazás az ételmezésen túl:

- a fehérje szerkezetének változtatásával csontutánczatokat készítenek belőle,
- tudományos kutatásokban – főleg vírusok – tenyésztéséhez használják,
- a művészetekben elsősorban az olajfestmények különleges hatását érik el vele.