**Niezbędny składnik porannego menu, czyli w jaki sposób zjeść jajko na śniadanie**

***Znane przysłowie mówi: „Jedz śniadanie królewskie, obiad książęcy i kolację żebraczą”. Wielu dietetyków podkreśla, że z tego powiedzenia wynika istotne przesłanie wskazujące śniadanie jako najważniejszy posiłek dnia, który ma dać nam siłę, energię i zdolność koncentracji na cały dzień. A jaki produkt powinien znaleźć się w idealnym porannym menu? Oczywiście – jajko!***

**Zdrowy posiłek**

Każdy z pewnością niejednokrotnie jadł na śniadanie jajka – na miękko, sadzone lub w postaci jajecznicy. Trudno się temu dziwić, bo ich spożywanie to doskonały prezent dla naszego zdrowia. Przypomnijmy, że stanowią one skarbnicę składników pomagających w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu. Zawierają witaminy (A, D, K, E, B i B12), zdrowy cholesterol oraz minerały (wapń, fosfor, potas, sód, cynk, selen, miedź). Są w nich aminokwasy, białka i tłuszcze, w tym te zawierające kwasy omega-3.

- *Jedząc jaja na śniadanie, przez długi czas nie czujemy głodu i mamy mniejszą tendencję do podjadania* – podkreśla Tomasz Jokiel z firmy Fermy Drobiu Jokiel. – *Indeks sytości to wskaźnik, który opisuje poziom sytości po spożyciu danego produktu spożywczego. Według tego wskaźnika, jaja na dłużej zaspokajają głód niż np. białe pieczywo czy płatki z mlekiem.*

**Na miękko**

Jaja do śniadaniowego menu możemy wprowadzić pod różnymi postaciami w wielu krajach. - *W Polsce bardzo często jadamy jajko na miękko i dobrze, gdyż jest to jeden z najzdrowszych sposobów na ich spożywanie*  – stwierdza ekspert z firmy Fermy Drobiu Jokiel. – *Jaja krócej poddawane obróbce termicznej zachowują więcej cennych składników odżywczych i są łatwiej trawione.*

W Austrii bardzo popularne jest **jajko po wiedeńsku**, stanowiące wariację na temat jajka na miękko. Do jego przygotowania potrzebna jest szklanka lub niewielki słoik. Ostrożnie wbijamy tam jajko, uważając, aby żółto się nie rozpłynęło. Następnie w rondlu zagotowujemy wodę po czym zmniejszamy ogień i wstawiamy naczynie z jajkiem. Czekamy 3-5 minut aż zetnie się białko. Podajemy z masłem, solą i świeżymi ziołami.

**Sadzone**

Popularnym daniem, którym inicjujemy dzień jest też **jajko sadzone**. Stanowi ono nieodłączny składnik śniadania w Anglii. Wyspiarze podają je zwykle z dodatkami: grzybami, kiełbaskami, fasolą w sosie pomidorowym i tostami. Z kolei w Meksyku tradycyjną potrawę stanowią **jajka farmerskie** (*huevos rancheros*). Te jajka sadzone podaje się z tortillą, sosem z pomidorów, chili, czosnkiem i cebulą.

**Jajecznica**

Kolejną lubianą formą podania jajek na śniadanie jest **jajecznica**. Można ją przyrządzać na różne sposoby – z cebulą, kiełbasą, szczypiorkiem czy pomidorami. W Kanadzie tradycyjnie jest jedzona ze smażonymi kiełbaskami oraz małymi naleśnikami polanymi syropem klonowym.

**Omlet**

Na śniadanie doskonale sprawdza się też **omlet**, czyli smażone na patelni jaja w formie placka. Są one bardzo popularne we Francji. Według tamtejszego zwyczaju najpierw białka ubija się na sztywną pianę, a następnie delikatnie miesza je z żółtkami. Można dodać trochę wody lub mleka i szczyptę soli. Tak przygotowane składniki smaży się jak naleśniki. Z kolei popularny włoski omlet nosi nazwę **frittata**. Nie oddziela się białek od żółtek, ale roztrzepuje je razem z dodatkiem parmezanu, szynki, grzybów i tartej bułki. Frittaty smaży się na patelni, ale można też upiec w piekarniku.

**Fermy Drobiu Jokiel** to rodzinna polska firma od ponad 30 lat zajmująca się profesjonalną produkcją jaj konsumpcyjnych, mająca swoją siedzibę we Wroniawach koło Wolsztyna w woj. wielkpolskim. Jakość jaj z Ferm Drobiu Jokiel jest zagwarantowana przez kompleksową kontrolę na wszystkich etapach produkcji. Cały proces od początku do końca przebiega wewnątrz firmy, począwszy od wyhodowania kur niosek, przez produkcję jaj, do ich pakowania i dystrybucji. Na Fermach Drobiu Jokiel każdego dnia 190 tys. kur znosi ponad 170 tys. jaj. Nioski karmione są pełnowartościowymi ziarnami zbóż i piją wodę z czystego, lokalnego ujęcia. Producent działa zgodnie ze standardami GMP (Good Manufacturing Practice). [www.fdjokiel.pl](http://www.fdjokiel.pl)