**Jak prawidłowo przechowywać jaja**

***Jajo to produkt zaskakująco trwały. Może być pyszne i w pełni wartościowe przez miesiąc, a nawet dwa miesiące od daty zniesienia! Jak to możliwe? Wystarczy przestrzegać kilku zasad. Przygotowaliśmy krótki poradnik na temat tego, jak bezpiecznie i prawidłowo przechowywać jaja – te surowe i te ugotowane.***

**Jak długo i w jaki sposób przechowywać jaja?**

Datę przydatności do spożycia jaj określa się jako „najlepiej spożyć przed” i wyznacza na 28 dni od momentu pojawienia się jaja w kurniku. W przeciwieństwie do dat typu „należy spożyć do” termin ten nie jest rygorystyczną datą ważności, a wskazówką dla konsumenta. Interpretuje się go następująco: producent nie może udzielić gwarancji, że po upływie danego dnia produkt zachowa wszystkie walory, ale z dużym prawdopodobieństwem będzie się nadawał do zjedzenia.

O ile jednak produkty suche i niektóre tłuszcze można wykorzystywać nawet kilka miesięcy po upływie rekomendowanej daty przydatności do spożycia, o tyle w przypadku jaj z całą pewnością tak nie jest.

- Jeżeli jaja są przechowywane prawidłowo, mają nienaruszone skorupki, a ich konsystencja ani zapach nie są niepokojące, możemy jeść nawet jaja 5-tygodniowe – wyjaśnia Tomasz Jokiel, ekspert z firmy Fermy Drobiu Jokiel. – Natomiast gdy którykolwiek z tych warunków nie został dotrzymany, jaja powinny powędrować do utylizacji.

**Przechowywanie jaj surowych**

W restauracjach zasady przechowywania surowych jaj są ściśle określone przez Sanepid.   
W warunkach domowych nie musimy być aż tak restrykcyjni, powinniśmy natomiast zadbać o odpowiednią temperaturę. Nie może być ona wyższa niż 20 stopni Celsjusza i ulegać gwałtownym wahaniom - z tego drugiego powodu absolutnie odpada umieszczanie jaj na balkonie, co czasem bywa podczas świąt praktykowane. Jeżeli jesteśmy szczęśliwcami posiadającymi chłodną i ciemną spiżarnię, śmiało możemy umieścić w niej jaja. W pozostałych przypadkach jedynym w pełni bezpiecznym wyborem będzie lodówka. Co ciekawe, górna półka na drzwiach, choć często specjalnie wyposażona, nie okazuje najwłaściwsza. Temperatura w tym miejscu zmienia się za każdym razem, gdy lodówkę otwieramy – jaja zatem szybciej stracą świeżość. Najlepiej będzie umieścić oryginalne kartonowe opakowanie na środkowej półce wewnątrz lodówki. Tym samym zapewnimy względnie stałą temperaturę ok. 4 stopni Celsjusza, co powinno zahamować zarówno namnażanie pałeczek Salmonelli, jak i innych bakterii oraz grzybów.

Warunek powodzenia jest jeden – skorupki muszą być całe. Jeżeli nie mamy możliwości sprawdzenia ich w sklepie, zróbmy to po przyjściu do domu. Delikatnie pęknięte egzemplarze sparzmy i wykorzystajmy od razu, o ile ich wygląd i zapach nie wydadzą nam się podejrzane. Jaja ewidentnie stłuczone utylizujemy.

Inne rady? Skorupka może chłonąć zapachy, więc nie trzymajmy jaj w sąsiedztwie potraw i produktów o intensywnym aromacie. Ułożenie okrągłym końcem zawierającym komorę powietrzną do góry pomoże spowolnić naturalny proces starzenia. Jaj przed włożeniem do lodówki nie myjemy – robimy to obowiązkowo dopiero przed ich użyciem. Surowe jajko bez skorupki może spędzić w lodówce maksymalnie dobę.

**Przechowywanie jaj po ugotowaniu**

A co z jajami już ugotowanymi? Te w skorupkach trzymamy w lodówce maksymalnie tydzień. Wszelkie dania zawierające jaja ugotowane na twardo mogą bezpiecznie postać w warunkach chłodniczych tylko 2-4 dni. Dobrze mieć to na uwadze szczególnie podczas Świąt, gdy szykujemy tradycyjne sałatki, galarety z jajem i inne jajeczne przekąski – lepiej przyrządzić nieco mniejszą porcję, z pożytkiem dla portfela i środowiska. Nie przechowujemy dań bazujących na jajach surowych, jak kogel-mogel czy tatar.

**A co z mrożeniem?**

Jaja można i warto mrozić, ale trzeba je do tego procesu przygotować. Nie możemy po prostu włożyć jaj do zamrażalnika, nawet po starannym umyciu. Z dużym prawdopodobieństwem skorupka popęka, co wiąże się ze sporym ryzykiem zakażenia bakteryjnego jajecznej masy.

Decydując się na mrożnie, najlepiej jest oddzielić białka od żółtek. Mrożenie szczególnie służy białkom, które po rozmrożeniu praktycznie nie zmieniają konsystencji. Co więcej, zdaniem niektórych gospodyń i cukierników lepiej i łatwiej się ubijają, zapewniając wyjątkowo puszystą konsystencję wypieków. Nieco inaczej jest w przypadku żółtek, które mają tendencję do przybierania żelowej konsystencji podczas procesu mrożenia. Jeżeli jednak roztrzepiemy je z odrobiną soli lub cukru (w zależności od tego, do jakiej potrawy będziemy chcieli je wykorzystać), uzyskamy efekt delikatnie konserwujący i możemy zapobiec zmianom w strukturze. Można także zamrozić żółtka i białka razem, najlepiej lekko roztrzepane. Pamiętajmy, że proces mrożenia wiąże się ze zwiększaniem objętości, zostawmy więc odpowiednią ilość miejsca w pojemniku. Mrożenie jaj już ugotowanych nie jest dobrym pomysłem – będą jadalne, ale ryzykujemy nieapetyczną konsystencję.

Mrozimy jaja możliwie najświeższe i oczywiście umyte przed porcjowaniem. Nie ma sztywnych reguł, jeżeli chodzi o czas przechowywania jajecznej mrożonki, a niektóre źródła podają, że bezpieczne jest mrożenie nawet przez 6 do 12 miesięcy.

- Pamiętajmy, że domowe zamrażalniki mają wyższą temperaturę niż przemysłowe, a stosunkowo częste otwieranie temperaturę podwyższa. Dlatego dla bezpieczeństwa trzymajmy jaja jak najdalej od drzwiczek i zużyjmy je do 2 miesięcy od daty zamrożenia – dodaje ekspert marki Fermy Drobiu Jokiel.

Do mrożenia jaj używamy wyłącznie naczyń i woreczków przeznaczonych do kontaktu z żywnością i dedykowanych do ujemnych temperatur. Dobrym pomysłem jest użycie wcześniej wyparzonych foremek do lodu, gdy zależy nam na uzyskaniu pojedynczych porcji – pamiętajmy jednak, by umieścić je w szczelnie zamykanym woreczku (zamrożone kostki możemy po prostu przesypać).

Jaja powinno się rozmrażać podobnie jak mięso, czyli powoli. Zostawmy je na noc w lodówce i wykorzystajmy natychmiast po rozmrożeniu. Nie wolno jeść surowych rozmrożonych jaj, a jeżeli wykorzystujemy je do jajecznicy, dopilnujmy, by dobrze się ścięła.

**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. wielkopolskim. 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)