**Jajko – nieodzowny element udanego pikniku!**

***Latem, gdy dni są długie i ciepłe, a świat kusi wieloma możliwościami doświadczania go, nie chcemy spędzać długich godzin na przygotowywaniu posiłków. Stawiamy na proste, szybkie dania i przekąski, najlepiej takie, które możemy zabrać ze sobą w plener. Przedstawiamy kilka propozycji dla wszystkich, którzy nie wyobrażają sobie udanej wycieczki bez jajecznych akcentów.***

**Owalne zdrowie**

Jajko to jak wiadomo smaczna skarbnica zdrowia. W swoim składzie zawiera wiele składników mineralnych i witamin.

– Jaja to m.in. źródło witamin A, E, D, K, z grupy B (B1, B2, B12) oraz kwasu pantotenowego i kwasów Omega-3 – mówi Tomasz Jokiel z firmy Ferm Drobiu Jokiel. – Ze składników mineralnych występują w nim magnez, żelazo, jod, potas, wapń, fosfor, sód, cynk, fluor, krzem, miedź, selen, mangan i siarka.

Jajo to produkt niskokaloryczny, a jednak sycący, co jest szczególnie istotne na pikniku. Jedna sztuka ważąca 50-70 g zawiera tylko 75 kcal i ok. 6,2 g łatwo przyswajalnego białka (to ok. 12% dziennego zapotrzebowania na ten składnik).

**Dobre od zawsze**

Tradycyjnym sposobem przygotowania jajka przed udaniem się w podróż lub na piknik jest ugotowanie go na twardo. Oczywiście nie usuwamy skorupki i uważamy, aby nie pękła, ponieważ dzięki temu przedłużymy trwałość ugotowanych produktu.

– Jajka oprócz tego, że są zdrowe, pożywne i niskokaloryczne, mają jeszcze jedną istotną cechę, która szczególnie dobrze sprawdzi się podczas pikniku, a mianowicie niewielki rozmiar – dodaje ekspert z firmy Fermy Drobiu Jokiel. – Nie zajmują w plecaku wiele miejsca i nie generują śmieci. Po zjedzeniu skorupkę można zakopać w ziemi.

Dobrą opcją jest też zrobienie kanapek z wykorzystaniem jajek, żółtego sera, wędliny, sałaty i szczypiorku. Jako dodatek do kanapek doskonale pasuje też pasta jajeczna przygotowywana na bazie majonezu. W tym przypadku należy jednak zwrócić szczególną uwagę na warunki, w jakich kanapki będą przechowywane. Aby zachowały świeżość, najlepiej spakować je do torby termicznej.

**Jajeczne wariacje piknikowe**

Na piknik możemy też przygotować jajka w formie smażonej. Ciekawym pomysłem jest scotch egg, czyli jajko po szkocku. Obrane ze skorupki, ugotowane wedle uznania na twardo lub miękko, oblepiamy mielonym mięsem, przyprawionym solą, pieprzem i ziołami. Następnie obtaczamy je w mące i panierce z bułki tartej. Smażymy na głębokim tłuszczu. W Szkocji danie to często podaje się na zimno w pubach. Jednak doskonale sprawdzi się też na wyprawie, ponieważ szybko zaspokaja głód i daje energię do dalszej wędrówki.

Udając się na łono natury, można zabrać też ze sobą sałatkę z dodatkiem jajka. Jednak, aby dłużej zachowała świeżość, lepiej nie dodawać dressingu w postaci majonezu czy jogurtu naturalnego, a postawić na oliwę. W składzie natomiast połączyć gotowane jajka, sałatę, pomidorki koktajlowe, kukurydzę i pestki słonecznika. Taki orzeźwiający miks z pewnością idealnie sprawdzi się pod chmurką.

Życzymy udanych i smacznych pikników!

**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