

## Како направити разлику између јаја и у продавницама одабрати најквалитетније

Пише: Штаједем.рс  
уторак, 13 новембар 2018 10:23

---



Сви их једемо често, на овај или онај начин. Било да их конзумирамо за доручак или их користимо за прављење колача, морамо увек одабрати она најбоља и најсвежија. Свако може направити разлику између препеличјег и нојевог јајета, али шта је са кокошијим јајима? Како направити разлику и одабрати?

Јаје домаће заправо живине представља репродуктивну ћелију. Састоји се од љуске, јајчане опне, ваздушне коморе, беланцета и жуманцета. Величина јајета зависи од врсте и расе кокошке, спољашњих утицаја (исхрана, узгој, годишње доба) и старости. Што је кокошка старија и што се кокошка мање креће, јаје је веће. У летњим месецима јаја су мања, јер садржај брже испарава кроз порозну љуску. Јаја су највећа у пролеће. Важно је знати да већа јаја имају више беланца у односу на жуманце. У односу на своје дивље претке, кокошкино јаје се највише повећало (чак 70%). Тежина кокошијег јајета је у просеку око 60г (у границама 40г-110 г). Најтеже забележено је имало 320 г.



Боја љуске зависи од пигмента који љуска садржи, ако га не садржи – љуска је бела. Боја може варирати и код саме коке као индивидуе. Присуство пигмента не указује на квалитет јајета, али треба истаћи да произвођачи инсистирају на сортама које имају јаку и пигментирану љуску у циљу лакше манипулације и одржавања свежине јајета. Може се догодити да је јаје са порозном и непигментираном љуском здравије, уколико се конзумира свеже (јаје сеоских домаћинстава).

Енергетска вредност јајета потиче из масти и протеина у њему и приближно износи око 310кЈ (затупљеност угљених хидрата је занемарљива). Једно јаје у просеку има 6,3г протеина, 5г масти (0,21г холестерола). Протеини су у беланцету и жуманцету распоређени у приближном односу (60%-40%) док се 99% масти налази у жуманцету. Истичемо да протеини и масти јајета спадају у групу лако сварљивих. Што се тиче витамина, јаја садрже скоро све витамине осим витамина Ц (А,Д, Б12, Б1 су најзаступљенији).

Од тренутка када кока снесе јаје, нутритивна вредност јајета опада услед старења. Старењем се повећава ваздушна комора, беланце се разређује, опна жуманца слаби, жуманце се повећава и губи на компактности и настаје „мућак“. Ако јаје може да плива у 10% воденом раствору кухињске соли, оно најчешће није за употребу.

### **У вези са чувањем јаја, на тржишту се налазе 3 категорије:**

- Свежа;
- Хлађена;
- Конзервисана.

Свежа јаја су она која су нехлађена и неконзервисана. У неким земљама је дозвољено прање јаја. Декларисањем јаја као „свежих“ продавац је дужан да максимално скрати временску дистанцу између произвођача и потрошача.

Хлађена јаја се чувају у хладњачама и њихова одрживост може трајати и до пола године.

## Како направити разлику између јаја и у продавницама одабрати најквалитетније

Пише: Штаједем.рс  
уторак, 13 новембар 2018 10:23

---

Конзервисана јаја су она која се преливају кречном водом или „воденим стаклом“ (10% раствор натријум-силиката) у циљу запушавања пора на љусци.

### Према квалитету, кокошија јаја се стављају у промет као:

1. Јаја екстра квалитета (нису прана или механички чишћена, а класирана су 1. од дана производње);
2. Јаја првог (I) квалитет (нису прана или механички чишћена, а класирана су најкасније 3. дана од дана производње);
3. Јаја другог (II) квалитета;
4. Јаја трећег (III) квалитета.



Јаја првог (I) и јаја другог (II) квалитета стављају се у промет класирана према маси у седам класа:

класа (СУ)    70 г и више од тога

класа (С)    мање од 70 г до 65 г

## Како направити разлику између јаја и у продавницама одабрати најквалитетније

Пише: Штаједем.рс  
уторак, 13 новембар 2018 10:23

---

класа (А) мање од 65 г до 60 г

класа (Б) мање од 60 г до 55 г

класа (Ц) мање од 55 г до 50 г

класа (Д) мање од 50 г до 45 г

класа (Е) мање од 45 г

На основу свега наведеног, може се закључити да се јаја не класирају на основу исхране живине и начина узгоја.

Дакле, ако желите крупно јаје – добићете највероватније јаје старије или „лење“ коке у коме је више беланца, а ако желите јаје млађе и динамичније коке– добићете ситније јаје, са већим уделом жуманца у односу на беланце.

( [Штаједем.рс](http://штаједем.рс) )

Посетите и [Фејсбук страницу](#) портала Шта једем