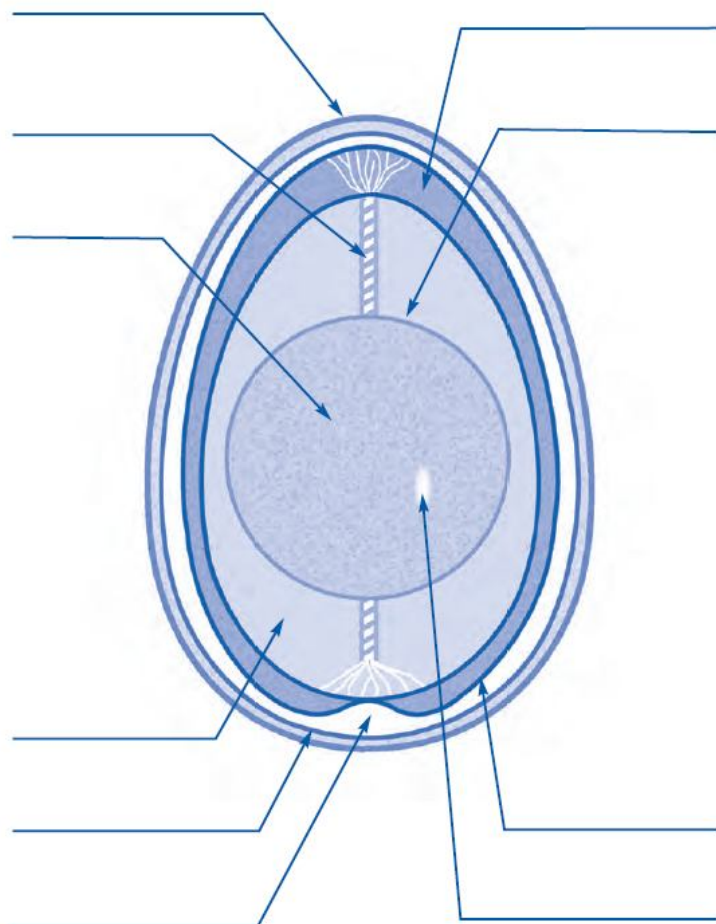


BUDOWA I WŁAŚCIWOŚCI JAJKA – karta pracy

1. Nazwij części jaja kurzego: komora powietrzna, chalaza, tarczka zarodkowa, wewnętrzna blaszka błony pergaminowej, zewnętrzna blaszka błony pergaminowej, białko grube, białko chude, błona zarodkowa, żółtko.

2. Napisz swój ulubiony lub najciekawszy znany przepis na przyrządzenie jajka. Podaj przewidywany czas przyrządzenia, składniki, potrzebne naczynia i specjalne sprzęty kuchenne (jeśli są potrzebne).



3. Czy jajko jest zdrowe? Już wieki temu człowiek udomowił kury i odżywia się ich jajami. Od wieków też uważane są one za produkt pożywny i smaczny, dający wiele możliwości kulinarnych. Nawet Rzymianie jedli je ze smakiem, co utrwaliło się w powiedzeniu „od jajka, do jabłka”, czyli od pierwszego dania, aż do deseru, czyli od początku, do samego końca. Jednak na początku XX wieku odkryto, że cholesterol, którego jajka zawierają dość dużo (nieco ponad dzienną dawkę dla przeciętnego człowieka), wywołuje choroby serca np. miażdżycę. Dopiero pod koniec XX wieku odkryto jednak, że istnieje „dobry” i „zły” cholesterol. Właśnie w 2003 roku odkryto, że ten zły cholesterol pojawia się w żółtku jaja kurzego po podgrzaniu go powyżej 95 st. C. Ciekawostką jest w tym wypadku to, że podczas gotowania do 5 minut żółtko nigdy nie przekroczy tej temperatury. Dlatego też obecnie dopuszcza się jedzenie 1 jajka dziennie przez osoby zdrowe. Jajko gotowane do 10 minut zachowuje też wiele witamin. Dlatego żyjmy zdrowiej - jedzmy gotowane!

