



Eno pokvarjeno jajce pokvari celo peko ...

pa tudi zdravje



• NAPISALA: DR. MATEJA PATE, DR. VET. MED.

Eden mojih najslajših spominov na otroštvo je oblizovanje metlic mešalnika, s katerih se je cedila kakšna okusna zmes, recimo jajc in sladkorja. To je bil priljubljen otroški posladek kar tako, ne le v prazničnem času, ko smo na veliko pekli slašnice. Penasto umešana jajca z maslom in sladkorjem pa so iz posode izginjala s tako hitrostjo, da je stara mama komaj še utegnila dodati moko in zamesiti testo za piškote.

Danes sta moja otroka zaradi mojega poklica prikrajšana za te dobrote. Pa ne zato, ker zaradi službe ne bi imela časa peči sladice, temveč zato, ker surova jajca niso živila, ki bi ga mirne duše ponujali otrokom, pa naj bodo *pocukrana* še tako slastna ...

SUPERŽIVILLO ALI TVEGANO ŽIVILO? OBOJE!

Jajca so biološko visoko vredno živilo, ki vsebuje različne vitamine in rudnine, življenjsko pomembne (t. i. esencialne) aminokisliline, ki jih naše telo ne zmore izdelati samo, ter encime s protimikrobnim delovanjem. Jajca so vsestransko uporabna in cenjena tudi zaradi določenih funkcionalnih lastnosti. Jajčni rumenjaki je bil v 19. stoletju eden prvih emulgatorjev, ki so se uporabljali v živilski industriji, beljak pa pripomore k rahljanju testa.

Vendar so jajca tudi tvegano živilo, saj jih pogosto uživamo surova ali toplotno premalo obdelana, npr. mehko kuhana jajca, jajca na oko s tekočim rumenjaki in umešana jajca. Enako velja tudi za jedi iz jajc, denimo solatne prelive, omake, majonezo, kreme sladice in sladoled.

Za mikrobiološko kakovost jajčnih izdelkov so pomembne kakovostne surovine in higienske razmere med ločevanjem vsebine in lupine.

Jajca so lahko vir okužb z bakterijo *Salmonella*, ki povzroča nalezljivo črevesno bolezen, po navadi v obliki driske, bole-



Jajca, okužena s salmonelo, so največkrat vzrok za izbruhe okužb ljudi s hrano.

čin v trebuhu, lahko tudi bruhanja in povišane telesne temperature. Težave pri večini obolelih postopoma izzvenijo v nekaj dneh, pri osebah z osnovnimi kroničnimi boleznimi pa lahko vztrajajo več tednov. Po okužbi bolniki salmonelo več tednov izločajo z blatom. Po podatkih Evropske agencije za varnost hrane za leto 2015 je bil manj kot en odstotek od 5619 pregledanih jajc v Evropski uniji kontaminiran s salmonelo.

Vendar pa so bila v istem obdobju jajca, v katerih je bila prisotna salmonela, največkrat vzrok za izbruhe okužb ljudi s hrano. Tako okužbe ljudi s salmonelo v jajcih ostajajo javnozdravstveni problem, čeprav se v splošnem število izbruhov zaradi prisotnosti salmonele v jajcih in jajčnih izdelkih zmanjšuje.

KAKO RAVNATI Z JAJCI?

Jajca hranimo v originalni embalaži v hladilniku in ločeno od drugih živil. Izogibajmo se hitrim temperaturnim spremembam, ki povzročajo površinsko rosenje jajc, saj pri tem mikrobi lažje prehajajo s površine v notranjost jajc. Porabimo jih do roka uporabe, označenega na embalaži.

Uporabljajmo nepoškodovana jajca; poškodovana so tvegane za zdravje, zato jih zavržimo. Jajca naj bodo brez vidne umazanije. Ker je lupina porozna, umazanih jajc ne umivajmo, saj lahko tako onesažimo vsebino jajca. Da preprečimo navzkrižno onesnaženje živil, bodimo pozorni, da jajc ne odlagamo na čiste delovne površine; da se vsebina jajc ne cedi po delovnih površinah; da jajčno lupino nemudoma odvržemo v koš za odpadke; da pribor, posodo in delovne površine, ki so bile v stiku z jajci, temeljito očistimo; da prazno embalažo takoj zavržemo in da si po stiku z jajci temeljito umijemo roke.

Ne uživajmo surovih jajc in živil, ki vsebujejo surova jajca. Ne uživajmo jajc v obliki, pri kateri ostane vsebina jajc delno ali povsem tekoča. Jajca kuhajmo oz. pecimo toliko časa, da se strdi tudi rumenjaki (središčna temperatura naj preseže 70 °C). Jajca in jedi iz njih so hitro pokvarljiva živila, zato jih porabimo čim prej po pripravi. Tople gotove jedi iz jajc do zaužitja shranjujmo pri temperaturi nad 63 °C, hladne gotove jedi pa pri temperaturi pod 4 °C.

Navedena priporočila, povzeta po brošuri *Priporočila za hi-*

Jajca so visoko vredno in vsestransko uporabno živilo.



giensko varnost živil za potrošnike, ki jo je izdal Nacionalni inštitut za javno zdravje, še zlasti veljajo za rizične skupine ljudi – starejše osebe, nosečnice, majhne otroke in osebe z oslabilnim imunskim sistemom. Pa naj 115-letna superbabica Emma Morano, v času pisanja teh vrstic morda še vedno najstarejša Evropejka, reče, kar hoče – pred časom je namreč izjavila, da »bodo tri surova jajca na dan odgnala smrt stran« ... In če si bodo vaši otroci po zgledu

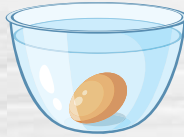
zajčka Kratkorepca iz pravljice *Pevsko tekmovanje zajcev na goljavi* hoteli s pitjem surovih jajc polepšati glas, jih pripričajte, naj raje posežejo po kakšnem drugem, manj tveganim živilu.

KAKO PREPOZNAVAMO STARO JAJCE?



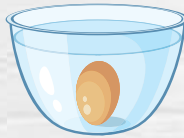
Sveže jajce

✿ Stara jajca imajo višji zračni mehurček. Jajce postavimo pred vir svetlobe, da postane prosojno. Višina zračnega mehurčka med lupino in beljakom pri svežem jajcu ne presega štirih do šestih milimetrov.



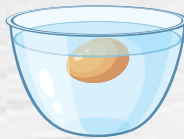
Staro en teden

✿ Stara jajca plavajo. Jajce damo v kozarec slane vode. Sveže jajce takoj potone na dno in se postavi postrani. Če se na dnu postavi pokonci, je staro vsaj tri dne. Jajce, ki v slani vodi plava, je staro več kot mesec dni.



Postano jajce

✿ Vsebina starih jajc je razlezena. Jajce razbijemo na krožnik. Če je sveže, bo beljak strnjen, jase in se bo tesno prilegal rumenjaku. Tudi rumenjak bo strnjen in se ne bo razlezel po krožniku. Starejše je jajce, bolj postaja beljak voden in se razleze. ●



Staro jajce



MATEJA PATE od začetka svoje poklicne poti deluje na področju veterinarske mikrobiologije. Nevidni živi svet želi na prijazen in zanimiv način predstaviti najmlajšim, prek poljudnega sporočanja izsledkov stroke pa prispevati k večji mikrobiološki ozaveščenosti širše javnosti.