

# Czy wiesz, że...

...kura, w zależności od rasy, znosi 200 – 325 jaj rocznie. „Produkcja” jednego jaja trwa 24 – 26 godzin.

...kury mogą znosić jaja bez koguta, ale nie wylęgą się z nich kurczęta.

...im starsze kury, tym większe znoszą jaja. Z wiekiem kury skorupka jajka robi się coraz cieńsza.

...wysiadując jajo, kura obraca je w gnieździe aż 50 razy na dobę.

...kury rasy Araucana są nazywane kurami wielkanocnymi, ponieważ znoszą niebieskie, zielone, różowe i brązowe jaja.

...białko jaja zawiera optymalne proporcje pewnych aminokwasów, które są niezbędnym budulcem tkanek w organizmie człowieka. Pod tym względem lepsze jest tylko mleko z matczynej piersi.

...żółtko to jeden z niewielu produktów zawierających naturalną witaminę D. Można ją znaleźć także w sardynkach, łososiu, wątrobie z dorsza i mleku.

... surowe jaja nie przynoszą zbyt wielu korzyści zdrowotnych. Jedząc jaja na surowo, człowiek jest w stanie przyswoić tylko połowę zawartych w nich białek. Dlatego najlepiej jeść jajka po ugotowaniu.

