

ДО ВСЕСВІТНЬОГО ДНЯ ЯЙЦЯ: рекомендуємо страви з яєць швидкого приготування

✍ **Іуліанія Кучинська і Юлія Дойчева**, студентки Національного університету біоресурсів і природокористування України, E-mail: ulianakuchinska@gmail.com

Так що ж було першим? Яйце? Напевно важливо інше: "А, що ж з ним робити?" Яйце – продукт, яким можна легко вгамувати голод, адже воно містить багато поживних речовин і є корисним для здоров'я людини. Тож не дарма у 1996-му році у Відні на плановій конференції Міжнародної яєчної комісії (International Egg Commission) її делегатами було запропоновано встановити щорічне свято для цього дива природи – Всесвітній день яйця. Днем святкування було обрано другу п'ятницю жовтня. З нагоди свята Всесвітнього дня яйця (цього року воно припало на 9 жовтня) хочемо приділити цьому високоцінному продукту особливу увагу. Звичайно ж це свято ще не стало офіційним для всіх без винятку шанувальників і любителів яєчні й омлетів, сирників і запіканок та інших кулінарних страв, де одним з основних інгредієнтів є яйце. Але в цьому й немає необхідності. Адже віддаючи перевагу тій чи іншій страві ми, у свою чергу, отримуємо і ділимося тією радістю, яку відчуваємо під час їжі, так би мо-

вити, насолоджуємося на рівні свого власного смакового сприйняття, часто цього не помічаючи.

Яйця стали традиційним улюбленим продуктом і для нас, студентів, оскільки вони порівняно доступні за ціною, та багато хто й не купує їх у супермаркетах, а використовує від курей, яких утримують батьки та родичі на своїх присадибних ділянках. Яйця легко готувати і при цьому одержати високопоживний продукт, який надовго надасть відчуття ситості. Що ж полюбляють студенти готувати з яєць? Звичайно, перше місце посідає яєчня. Бажано, щоб вона була "оката". Особливі навички у її приготуванні не потрібні. А ще можна приготувати яєчню, помістивши її у середину хліба. Для цього потрібно на розігріту з жиром пательню покласти шматочок пшеничного чи іншого хліба висотою приблизно 2 см, у центрі якого вирізане коло, помістити туди гілочку зелені (кропу чи петрушки) і вилити яйце так, щоб жовток чітко розташувався у хлібі. Коли хліб трохи підсмажиться, його слід обережно переверну-



ти й обсмажити з іншого боку. А для прикраси святкового студентського столу добре підійдуть розрізані навпіл варені перепелині яйця, на яких викладено зернятка червоної ікри.

Отже, у Всесвітній день яйця ми приєднуємося до привітань і поздоровлень на адресу всіх любителів цього зручного у приготуванні та корисного для харчування продукту. Бажаємо Вам приємного апетиту та задоволення від страв із яєць, здоров'я й радості! ■

