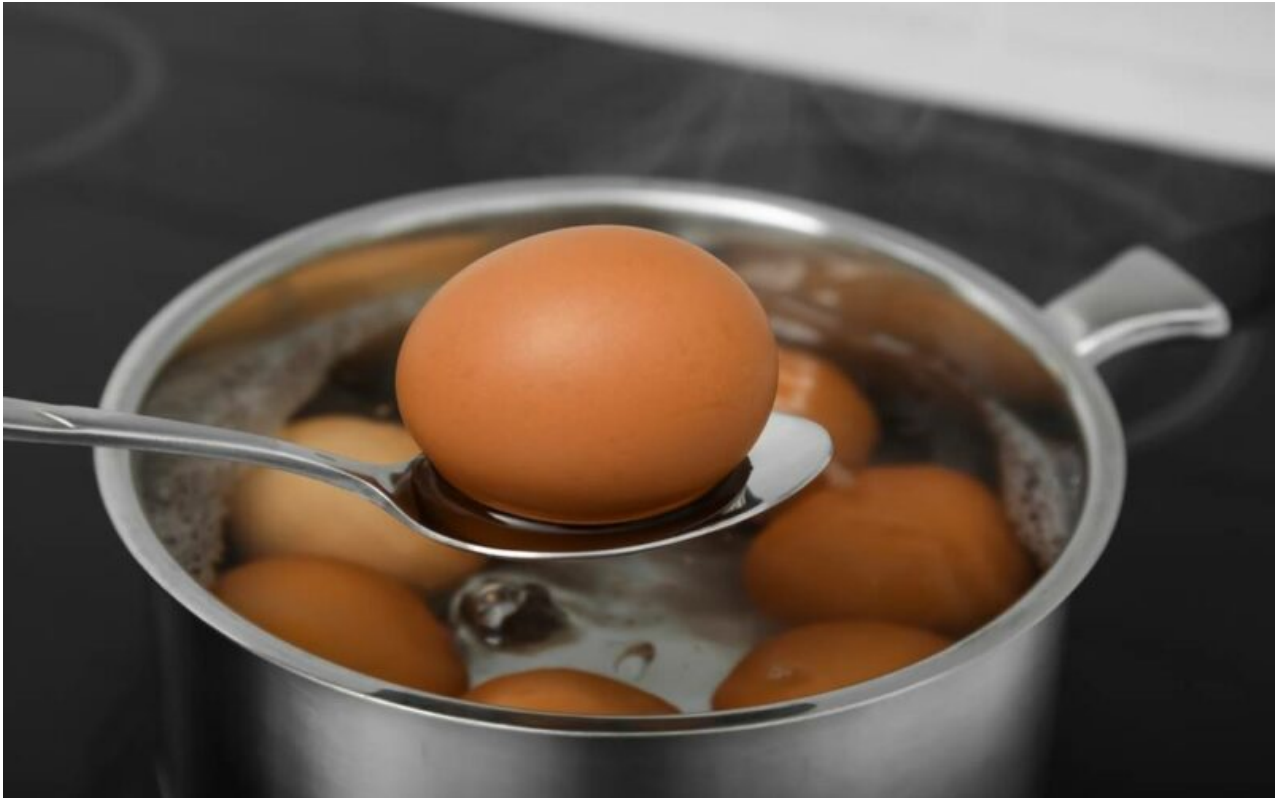


# Hod'te k vařícím se vajíčkům hořící zápalku. Je to hit internetu, budete koukat, co se stane

[aazdravi.cz/hodte-k-varicim-se-vajickum-horici-zapalku-je-to-hit-internetu-budete-koukat-co-se-stane](https://aazdravi.cz/hodte-k-varicim-se-vajickum-horici-zapalku-je-to-hit-internetu-budete-koukat-co-se-stane)

Tereza Holubová

13. 3. 2023



Vaření vajec je jednoduchá kuchařská disciplína, kterou zvládne i nezkušený kuchtík. Nicméně jeden problém se objevuje poměrně často – vajíčkům při vaření popraská skořápka a bílek částečně vyteče. Jak tomu zabránit?

## **Přidejte do vody ocet a sůl**

Dobrým trikem, jak zařídit, aby vejce nepopraskala, je vodu, ve které se budou vařit, silně osolit. Nemusíte se toho bát – se solí nešetřete. Do vody také můžete přidat trochu octa – díky němu budou totiž skořápky měkčí a šance, že prasknou, tedy menší. Pokud se chystáte vejce barvit, přispěje navíc ocet k tomu, že budou méně mastná a lépe se na ně přichytí barva.

Hlavně když vaříte více vajec, dejte je také do velkého hrnce, aby mělo každé dost prostoru, a jednotlivé kousky do sebe při vaření neťukaly.

### **Srovnání teplot**

---

Úplně nejdůležitější je, aby vajíčka měla před vařením pokojovou teplotu. Vytáhněte je tedy z lednice nejméně hodinu před tím, než je budete vařit. Klidně je můžete rovnou vložit do hrnce s vodou, aby si v ní zvykla.

Nikdy nedávejte vajíčka rovnou do vařící vody – teplotní šokem by totiž jistě popraskala.

### **Trik se zápalkami**

---

Po internetu koluje na první pohled poněkud podivný trik se zápalkami. Podle návodu byste měli do vroucí vody k vajíčkům přihodit i několik hořících zápalek. Vajíčka prý pak zaručeně neprasknou. Tak co? Vyzkoušíte to?



*Foto: Shutterstock*

## Kupujte kvalitní vejce s dobrých chovů

---

Vejce jsou skvělým zdrojem bílkovin a dalších látek prospěšných tělu, proto je dobré je pravidelně konzumovat. Dříve se hovořilo o tom, že jsou riziková pro lidi s vysokým cholesterolem, nicméně když to s jejich konzumací nebudete přehánět, klidně si je můžete bez obav občas dát.

Aby však vajíčka vašemu tělu přinesla to nejlepší, je vhodné pečlivě vybírat, jaká vejce koupíte. Není příliš dobré nosit si domů vajíčka od slepic z klecových chovů, případně špatně živených slepic. Ideální je, když víte, odkud vaše vejce pochází.

Vajíčka od slepic chovaných ve špatných podmínkách mají navíc často křehčí skořápku, čímž se dostáváme opět k problému s tím, že vajíčka prasknou.

Správné vajíčko by mělo mít pevnou skořápku a krásně žlutý, kompaktní žloutek.

*Foto: Shutterstock*

Nenechte si ujít