

Modrý proužek kolem žloutku ve vejci značí důležitou věc. Drtivá většina lidí to ale vůbec netuší

 aazdravi.cz/modry-prouzek-kolem-zloutku-ve-vejci-znaci-dulezitou-vec-drtiva-vetsina-lidi-to-ale-vubec-netusi

Kateřina Apostolidisová

7. 9. 2023

Vajíčka natvrdo připravujeme nejčastěji jako součást snídaní nebo různých studených mís a obložených chlebíčků. Hlavně u těch mís a chlebíčků nám záleží na jejich vzhledu.

Je modré vejce příliš staré?

Zářivě bílý bílek a sytě žluťoučký žloutek se mezi zeleninou a uzeninami náramně vyjímají. Občas se stane, že po rozříznutí vejce objevíme na rozhraní bílé a žluté ještě nepatřičnou modrou nebo zelenošedou barvu. Tvoří kolem žloutku jakýsi nevzhledný prstenec.

Kde se tam vzala? Neznamená její přítomnost, že vejce už má své nejlepší časy za sebou? Že zkrátka nebylo příliš čerstvé? Nebo je to nějaký druh plísně?

Nebo je jen převařené?

Můžeme vás uklidnit. Ač tento barevný proužek není příliš atraktivní, rozhodně není závadný. V podstatě vzniká chemickou reakcí, kdy síra z vaječného bílku reaguje se železem ze žloutku.

Výsledkem této reakce je potom sulfid železnatý, který transparentně oddělí obě části zelenou barvou. Tato reakce vzniká nejčastěji převařením. Může se ale vyskytnout i v případě, kdy voda, ve které vejce vaříte, obsahuje hodně železa. Například když železo obsahuje nádobí, které používáte.

Pokud z vajíček děláte pomazánku nebo je krájíte do salátů, nemusí vám tohle zvláštní zbarvení překážet. Chystáte-li ale chlebíčky nebo jiné pamlsky studené kuchyně třeba na oslavu, může vás mrzet, že vám žluto-zelenobílá vejce kazí dojem.

Na druhou stranu tento jev značí, že je vejce opravdu dobře uvařené. Že dosáhlo požadované teploty ve všech svých částech a žádné patogeny typu salmonely nemohly tento proces přežít.



Foto: Shutterstock

Hlídejte čas vaření

Předejít tomuto jevu je velmi jednoduché. Hlídejte čas, který vejce stráví vařením v hrnci. Ideálních je 8 – 10 minut varu, podle jejich velikosti. Po vyjmutí je okamžitě ochladte. Třeba je přendejte do misky s ledovou vodou a ledem, dokud zcela nevychladnou.

Zelený prsteneček prostě značí, že se vajíčko vařilo příliš dlouho. Maso se přitom vysuší, rýže připálí a vaječné žloutky zelenají.

Dopřejte si klidně i několik denně

Vajíčka jsou častou a oblíbenou součástí našich jídelníčků. Kvůli obsahu cholesterolu se dříve říkalo, že bychom to neměli s jejich konzumací přehánět. Většina lidí ale může sníst několik vajec denně, aniž by to jejich vlastní cholesterol nějak negativně ovlivnilo.

Foto: Shutterstock, zdroje: Healthline, Egg Farmers Ontario