



Jajko na miękko – jajko gotowane w wodzie tak długo, aż dojdzie do całkowitego ścięcia białka, ale nie żółtka. Tak przygotowane jajka mogą być jedzone same, ewentualnie z dodatkiem, takim jak masło.

Jedno kurze jajko na miękko zawiera przeciętnie 88 kilokalorii.

Istnieje kilka technik gotowania jaj na miękko, jedna sugeruje gotowanie przez 3-5 minut po włożeniu do wrzątku, inna, aby doprowadzić wodę do wrzenia z od początku zanurzonym jajkiem i podgrzewanie przez dwie minuty od rozpoczęcia wrzenia przez wodę.

Zbyt długie gotowanie jajka na miękko powoduje ścięcie żółtka i powstanie jajka na twardo.

Jajko na miękko, Wikipedia.pl, CC BY-SA, http://pl.wikipedia.org/wiki/Jajko_na_mi%C4%99kko, dostęp 30.09.2012.

Jajko na twardo – jajko gotowane w wodzie tak długo, aż dojdzie do całkowitego ścięcia żółtka. Tak przygotowane jajka mogą być jedzone same, ewentualnie z dodatkami, takimi jak majonez, chrzan, czy musztarda; mogą też stanowić część innych potraw – na przykład sałatek, kanapek, czy zup.

Jedno kurze jajko na twardo zawiera przeciętnie 78 kilokalorii.

Istnieje wiele technik gotowania jaj na twardo. Jedna sugeruje powolne gotowanie we wrzątku, inna – aby doprowadzić wodę do wrzenia, a następnie wyłączyć dopływ energii do naczynia, w którym gotowane jest jajko i pozwolić jej oraz jajku powoli wystygnać. Zbyt długo gotowane jajko, ponad 10 minut, traci smak, przybiera sinawy kolor, a na żółtku może powstać zielonkawy nalot.

Jaja ugotowane na twardo mogą być przechowywane w lodówce nawet do kilku tygodni.

Jajka na twardo stanowią często ważną część pierwszej fazy diety Atkinsa.

Jajko na twardo, Wikipedia.pl, CC BY-SA, http://pl.wikipedia.org/wiki/Jajko_na_twardo, dostęp 30.09.2012.

Jajowar – urządzenie do gotowania jajek. Konstrukcja składa się z płyty grzewczej (z owalnymi miejscami na jajka) i przykrywki w kształcie kopuły (zrobionej zazwyczaj z metalu szlachetnego lub przezroczystego plastiku). Bardziej zaawansowane modele pozwalają na wybieranie poziomu ugotowania jajka (można zazwyczaj wybierać pomiędzy trzema poziomami: na twardo, na półmiękko i na miękko) oraz posiadają dźwiękowy sygnał informujący o zakończeniu procesu gotowania.

Jajowar, Wikipedia.pl, CC BY-SA, <http://pl.wikipedia.org/wiki/Jajowar>, dostęp 30.09.2012.

Śniadanie angielskie (ang. *Full English breakfast, cooked breakfast* lub *traditional fry-up*) – tradycyjny posiłek (śniadanie) serwowany na ciepło w krajach Wysp Brytyjskich. Kiedyś codzienny w większości angielskich domów, obecnie podawany głównie w hotelach, pensjonatach i B&B.

Historia

Śniadanie angielskie to efekt klęsk głodowych w dawnej Anglii. Rolnicy wstający o poranku do pracy w polu mieli możliwość jedzenia zazwyczaj tylko jednego ciepłego i obfitego posiłku dziennie. Śniadanie obfite w tłuszcz i kalorie miało być dla nich źródłem energii aż do wieczora, kiedy to wracali do domu, aby spożyć wieczorny posiłek.

Skład śniadania

Tradycyjne śniadanie angielskie składa się z co najmniej kilku składników smażonych na głębokim tłuszczu lub pieczonych w piekarniku:

- jajek (smażonych, jajecznicy lub „w koszulkach”)
- plastrów bekonu
- parówek wieprzowych
- krojonej w plastry kiełbasy white pudding (przypominającej nieco polską pasztetową) lub black pudding, (przypominającej nieco polską kaszanke)
- pomidorów
- grzybów
- fasolki w sosie pomidorowym

Śniadanie angielskie, Wikipedia.pl, CC BY-SA, http://pl.wikipedia.org/wiki/%C5%9Aniadanie_angielskie, dostęp 30.09.2012.

Omlet – potrawa sporządzana ze starannie rozmaconych jaj z innymi dodatkami, które wylewa się na patelnię i nie miesza ich w czasie smażenia. Można także zrobić omlet na słodko. Po usmażeniu na wierzch nakłada się dżem oraz sos czekoladowy bądź toffi. Można go też podać z bitą śmietaną.

Omlety były już znane w starożytnym Rzymie, ale dopiero Francuzi udoskonaliли i urozmaicili ich smak. Do polskiej kuchni trafiły za sprawą Marysienki Sobieskiej, która rozpowszechniła je w czasie swoich licznych podróży po kraju.

Istnieje wiele odmian omletów, które ogólnie można podzielić na:

- klasyczne **omlety francuskie** – sporządzane głównie z jaj ze stosunkowo niewielką ilością innych dodatków

Przykładowy przepis

Jedno jajo, łyżka mąki i łyżka wody lub mleka oraz łyżka cukru (jeżeli omlet ma być na słodko) wylewa się na patelnię z niedużą ilością rozgrzanego masła i podgrzewa. Powierzchnia omletu ma zostać galaretowata, a spód zrumieniony. Podaje się go z warzywami, grzybami lub mięsem. Nadzienie nakłada się na środek omletu i składa się go na pół lub zawija w rulon.

- tortille charakterystyczne dla kuchni hiszpańskiej, które tym się różnią od francuskich, że są opiekane z dwóch stron, zawierają znacznie więcej dodatków i są znacznie grubsze,
- „fantazyjne” – takie jak np. holenderski omlet ze szpinakiem, kluseczki solzburskie, francuski omlet muślinowy (wykonywany z dodatkiem białek ubijanych na sztywno) i wiele innych,
- frittata – z naturalną mieszanką warzywną jako nadzieniem i (ewentualnie) czosnkiem lub anchois, zapiekana na maśle.

Omlet, Wikipedia.pl, CC BY-SA, <http://pl.wikipedia.org/wiki/Omlet>, dostęp 30.09.2012

Jajo – jedna z faz rozwoju nowego osobnika u wielu gatunków zwierząt. Jajo zawiera surowce odżywcze pozwalające na rozwój zarodka bez dostępu do organizmu macierzystego i zewnętrznych źródeł pożywienia oraz stosunkowo bezpieczne środowisko, ale ze względu na swoją zawartość jest również cenionym pokarmem.

Jaja składają między innymi owady, ryby, płazy, gady, ptaki i nieliczne ssaki (na przykład stekowce – dziobak czy kolczatka australijska).

Budowa jaja ptasiego i gadziego

Żeńska komórka rozrodcza zostaje otoczona w jajowodzie kolejnymi osłonkami. Po zniesieniu przez samicę, jaja są w większości przypadków przez nią wysiadywane, choć notowane są przypadki wysiadywania przez samce oraz zapewnienia odpowiedniej temperatury w inny sposób (np. zagrzebanie jaja) lub podrzucenie jaja innemu gatunkowi do wysiadywania. Właściwa komórka jajowa składa się z żółtka stanowiącego materiał odżywczy dla rozwijającego się zarodka oraz tarczki zarodkowej zawierającej jądro. Po zapłodnieniu z tej właśnie tarczy rozwija się zarodek. Kulę żółtkową otacza błona żółtkowa którą otacza gruba warstwa białka (składającego się z wody i albuminy). Żółtko może się jedynie obracać wzdłuż osi długiej jaja, gdyż pozostałe ruchy uniemożliwiają mu dwie chalazy. Białko otoczone jest przez błonę pergaminową złożoną z dwóch ściśle do siebie przylegających blaszek, które rozchodzą się jedynie przy tętym biegunie otaczając komorę powietrzną. Z zewnątrz całe jajo otacza gruba skorupka, która może być sztywna dzięki wysyceniu wapniem (ptaki) lub skórzasta (niektóre gady). Skorupka posiada dużo tzw. porów, przez które do wnętrza jaja przenika tlen atmosferyczny i wydostaje się na zewnątrz dwutlenek węgla, powstały podczas przebiegu procesów życiowych zarodka.

Największe jajo wytwarzane przez zwierzę niebędące ptakiem ma 17 cm długości i występuje u niektórych gatunków rekinów. U ptaków z kolei największym jajem jest jajo strusia afrykańskiego, które przekracza wagę 1600 g. Najmniejsze jest jajo kolibra, ważące ok. 0,25 g.

Najczęściej wykorzystywanymi przez człowieka jako żywność jajami są jaja kur domowych, przepiórek, strusi, kaczek, gęsi.

Jajo, Wikipedia.pl, CC BY-SA, http://pl.wikipedia.org/wiki/Jajo_%28biologia%29, dostęp 30.09.2012.

Wielkanoc, Pascha, Niedziela Wielkanocna, Zmartwychwstanie Pańskie, mazow.

Wielki Dzień — najstarsze i najważniejsze święto chrześcijańskie upamiętniające zmartwychwstanie Jezusa Chrystusa, obchodzone przez Kościoły chrześcijańskie wyznające Nicejskie Credo (325 r.).

Znaczenie teologiczne

Według nauczania prawosławnego patriarchy Konstantynopola Bartłomieja tajemnica Wielkanocy nierozdzielnie związana jest z tajemnicą Wielkiego Piątku. Cały Kościół najpierw umiera, ukrzyżowany jest z Chrystusem, aby z nim zmartwychwstać. Prawosławie celebruje Paschę (Wielkanoc) w ciągłości z Kościołem pierwszych wieków i jest ona w centrum jego wiary i kultu. Wokół zwycięstwa Chrystusa nad śmiercią, skupia się cała liturgia i cała teologia prawosławna. Zwycięstwo Chrystusa rozumiane jest jako duchowo urzeczywistniające się w każdym pokoleniu

Obchody Wielkanocy w kościołach protestanckich

Wierni Kościołów wyrastających z nurtu Reformacji spotykają się na uroczystych nabożeństwach, aby cieszyć się z pamiątki zmartwychwstania Jezusa, aby wspólnie wielbić Boga, czytać i rozważać jego słowo zapisane w Piśmie Świętym. Dzień ten jest dniem radości i śpiewu, w zależności od Kościoła różnie celebrowany, jednak wszędzie mający radosny i podniosły charakter.

W kalendarzu liturgicznym

Poprzedzający ją tydzień, stanowiący okres wspominania najważniejszych dla wiary chrześcijańskiej wydarzeń, nazywany jest Wielkim Tygodniem. Ostatnie trzy doby tego tygodnia: Wielki Czwartek (wieczór), Wielki Piątek, Wielka Sobota i Niedziela Zmartwychwstania znane są jako Triduum Paschalne (*Triduum Paschale*). W chrześcijaństwie wprawdzie każda niedziela jest pamiątką zmartwychwstania Chrystusa, ale Niedziela Zmartwychwstania jest z nich najbardziej uroczysta.

Podczas soboru nicejskiego w 325 roku ustalono, że będzie się ją obchodzić w pierwszą niedzielę po pierwszej wiosennej pełni Księżyca. Ta skomplikowana zasada jest w istocie przełożeniem na solarny w swej naturze kalendarz juliański konkretnej daty 14 nisan z religijnego kalendarza hebrajskiego, który jest kalendarzem lunarno-solarnym. Data 14 nisan wyznacza w kalendarzu hebrajskim początek święta Paschy, wokół którego działy się wydarzenia zbawcze. Wielkanoc jest więc świętem ruchomym: może wypaść najwcześniej 22 marca, zaś najpóźniej 25 kwietnia. Z datą Wielkanocy powiązany jest termin większości ruchomych świąt ogólnochrześcijańskich i katolickich, m.in.: Środa Popielcowa, wielki post, Triduum Paschalne, Wniebowstąpienie Pańskie, Zesłanie Ducha Świętego, Boże Ciało i inne. Po wprowadzeniu kalendarza gregoriańskiego znów pojawiły się odmienności: w prawosławiu Wielkanoc obchodzi się bowiem zgodnie z kalendarzem juliańskim.

Ostatnio niektóre środowiska chrześcijańskie postulują ustanowienie Wielkanocy, jako święta niezależnego od faz księżyca. Między innymi proponuje się obchodzenie Wielkanocy zawsze w drugą niedzielę kwietnia, czyli pomiędzy 8. a 14. Inna opcja to propozycja utrzymywania siedmiu niedziel pomiędzy Świętem Trzech Króli a Środą Popielcową. Daje ona również termin pomiędzy 8 a 14 kwietnia z wyjątkiem roku przestępnego, w którym Wielkanoc przypadłaby na 7 kwietnia. (...)

Wielka Niedziela jest pierwszym dniem wielkanocnego okresu świątecznego zwanego oktawą wielkanocną. Okres wielkanocny rozpoczyna się wigilią wielkanocną. Czas wielkanocnej radości trwa w liturgii 50 dni i kończy się niedzielą Zesłania Ducha Świętego. W 40. dniu (czwartek) obchodzona jest uroczystość Wniebowstąpienia Pana Jezusa.

(...)

Wielkanoc, Wikipedia.pl, CC BY-SA, <http://pl.wikipedia.org/wiki/Wielkanoc>, dostęp 30.09.2012.

—
