



YUMURTA HAKKINDA

Yumurta, insanların yaşamlarını sürdürebilmesi, gelişmesi ve büyümesi için gerekli olan besin maddelerini içeren harikulade bir besin kaynağıdır. Besin değerinin en belirgin göstergesi, dış ortamda uygun sıcaklık ve nem sağlandığında, yumurtadan 21 günlük süre içerisinde civciv elde edilmesine olanak tanınmasıdır. Yumurta yağ ve esansiyel aminoasitler bakımından zengin olup, kalorisi düşük bir besindir. Ayrıca vitamin fosfor ve demir kaynağıdır. Karbonhidrat kalsiyum ve vitamin C miktarı ise düşüktür.

TAVUKLARIN ATASI

Tavukların 150 milyon yıl önce yaşadığı kabul edilen Archaeopteryx adlı yarı sürüngen ve yarı kuş özelliğinde olan canlıdan evrim yoluyla meydana geldiği sanılmaktadır.

YUMURTA KABUK RENGİ FARKLILIĞI

Kabuk renginden, kabuğun meydana getirildiği uterus(rahim)'den salgılanan pigmentler sorumludur. Aracuana ırkı tavuklarda ise yumurta kabuğu mavi yeşil renktedir. Kulak lobu beyaz olan tavuklarda yumurta kabuğu beyaz, kulak lobu kırmızı olanlarda ise yumurtalar kahverengidir. Yumurta kabuk rengi beyaz veya kahverengi olanlar arasında besleyici değer olarak farklılık yoktur.

TAVUKLAR BİR YUMURTAYI NE KADARLIK BİR SURE İÇERİSİNDE MEYDANA GETİRİR?

Yumurtanın, yumurta kanalına düşüp yumurtlanmasına kadar geçen süre yaklaşık 22-26 saattir.

KABUKTAKİ POR SAYISI

Yumurtada yaklaşık olarak 7500 ile 17000 adet arasında çok küçük delikler (porlar) bulunur. Porlar yumurtanın çevresi ile gaz ve nem alışverişi yapmasına olanak tanır. Sayıca küt ucunda daha fazla bulunurken sivri uçta seyrek bulunur.

HAVA BOŞLUĞU

Hava boşluğu yumurtanın küt ucunda bulunur ve iki kabuk altı zarlarının birbirinden ayrılmasıyla oluşur. Hava boşluğunun büyüklüğü, yumurtanın tazeliğini belirlemede bir ölçüttür.

HAŞLAMA

3. dakikada hafif pişmiş yumurta sarısı ve katılaşmış beyaz. 4. Dakikada hafifçe katılaşan yumurta sarısı ve katılaşmış beyaz. 5. Dakikada katılaşmış yumurta sarısı ve beyazı. 6. Dakikada kaynama ile hafif yumurta sarısı. 7. Dakikada pişmiş yumurta.

YUMURTA TOK TUTAR

Sabah kahvaltıda yenen yumurta barsaklarda uzun süre kaldığından tok tutar. Yumurta besin değeri yüksek, enerji değeri çok düşük olup (75-80 kalori) tokluk hissi yarattığı halde, fazla kalori yüklemes.

YUMURTA SARISI

Yumurta sarısı yumurtanın en besleyici ve kuru maddesi en yüksek kısmıdır. Lesitin varlığı yumurtanın kan yapıcı özellik sağlamaktadır. Yumurta sarısının rengi; genotip, yaş, yemdeki lizin düzeyi, yetiştirme sistemi, yağlar, antioksidanlar, vitamin A ve kalsiyum tüketiminden etkilenmektedir. Yumurta sarısının renginin koyu ya da açık olması yumurtanın besin değeri üzerine herhangi bir etkisi yoktur.

YUMURTANIN BÜYÜKLÜĞÜ

Yumurtanın büyüklüğü, genetik yapıya, yumurtlama devresi, tüy dökümünün etkisi, yumurtlama döngüsü, yemin bileşimi, ve çevre koşullarına bağlı olarak değişir. Sıcak havalarda yumurtalarda küçülme gözlenir. Yumurtlama devresi başlangıcında ise yumurtalar daha ufaktır. Tüy dökümünden sonraki ikinci verim döneminde yumurtalar irileşir. Yemin protein ve linoleik asit kapsamı yumurta büyüklüğü üzerine etki eder.

PROTEİN

Yumurta proteinin biyolojik değeri tamdır (%94). Bu nedenle uzmanlar yumurtayı diğer gıda maddelerindeki protein kalitesini ölçmek için standart bir değer olarak kullanırlar. 60 gr ağırlığında ki yumurta ile insanın günlük hayvansal orjinli protein gereksiniminin ¼'ini karşılanmış olur.

BİR TAVUK KAÇ YUMURTA VERİR?

Günümüz ticari hibrit tavukları yılda yaklaşık olarak 300 yumurta verir.

YUMURTANIN TAZELİĞİ

Yumurtanın kalitesi kırılarak ve iç kalite özelliklerine bakılarak anlaşılır. Kırmadan yapılacak en iyi test yumurtayı kaynamış suya koymaktır. Eğer yumurta batıyorsa taze, yüzüyorsa bayat olabilir.

ÇİĞ YUMURTA TÜKETİMİ

Çiğ yumurta tüketiminde ciddi sağlık riskleri bulunur. Çünkü salmonella bakterileri sıcaklıkla birlikte önemli oranda etkinliklerini kaybederler, yumurtalar tüketimden önce pişirilmelidir.

DEPOLAMA

Avrupa Birliği düzenlemelerine göre maksimum depolama süresi yumurtladıktan sonra 28 gündür.

YUMURTA DEPOLAMANIN EN İYİ YOLU

Yumurta oda sıcaklığında 7 gün, buzdolabında ise 1 ay süre ile sağlıklı bir şekilde muhafaza edilebilir. Yumurtanın yüksek kalitede stabilizasyonunda en basit depolama yolu, satın alındıktan hemen sonra orijinal kartonunda buzdolabında saklamaktır. Karton su kayıplarını ve yumurta tadını diğer gıdalardan koku çekmesine engel olacak şekilde korumaktadır. Buzdolabında özellikle yumurtalar için tasarlanmış bölümlere yumurtaları koymak tavsiye edilmemektedir. Zira yumurtalar buralara konduğunda, yumurtaların zarar görmesi adına riskler taşımaktadır. Yumurta kabuğu yüzeyinde yaklaşık 17 bin gözenek bulunmaktadır ve bu gözenekler içerisinden yumurta, koku ve tat çekebilmektedir. Bu nedenle yumurtaların karton ya da kutu içerisinde saklanması onları taze tutar.

YUMURTA AKINDA TEL TEL YA DA KILÇIK GİBİ BEYAZ PARÇA

Bu yumurta akının normal içeriğidir ve şalaza olarak adlandırılır. Şalazanın bileşiminde protein ve antibiyotik yapılı lizozim maddesi bulunur. lizozim yumurta içine giren bakterilerin parçalanarak yumurtanın bozulmasını önler.

KAÇ TANE YUMURTA YİYEBİLİRİM?

Günde şu kadar yumurta yiyebilirsiniz diyemeyiz. Ancak her gün bir yumurta yemenizi önerebiliriz. Yiyebileceğiniz yumurta sayısı sağlık durumunuza, gıda tüketim tercihlerinize ve hayat standardınıza bağlıdır.

KIRIK YUMURTA TÜKETİMİ

Kırık yumurtalar her zaman salmonealla ya da diğer zararlı mikroorganizmalar tarafından kontaminasyon (mikroorganizma bulaşımı) riski taşır. Bu yumurtalar tercihe bağlı olarak derhal kullanılmalıdır.

ÇİFT SARILI YUMURTALAR TÜKETİMİ

Çift sarılı yumurtalar genelde genç tavuklar tarafından meydana getirilir. Üreme sistemlerinin olgunlaşmasıyla birlikte ovulasyon (yumurtlama) hızlı meydana gelmekte ve foliküllerde birlikte olgunlaşan iki yumurtanın infundibulum (yumurta kanalı) birlikte gelmesi sonucu oluşmaktadır. Bu durum, iki yumurta sarısının kombine bir şekilde tek yumurta kabuğunda oluşumuna neden olmaktadır. 3 ya da 4 sarılı yumurtalar ise pek nadiren görülür.

TEMİZLİK

Zemine düşen yumurtalar, tuz dökülerek kolayca temizlenebilir.