



Křepelčí vejce - úžasný zdroj vitamínů a živin

Křepelčí vejce si v současné době rychle získávají popularitu jako chutná a zdravá alternativa k vejcům slepičím. Chutnají podobně jako slepičí vejce, ale jsou mnohem menší - obvykle dosahují jen asi třetiny či čtvrtiny velikosti standardního slepičího vejce. Skořápky křepelčích vajec mají krémovou barvu s hnědými skvrnami a obsahují sytě žluté žloutky. Přestože jsou malá, **jsou překvapivě bohatá na živiny, vitamíny, antioxidanty a další zdraví prospěšné látky, kterých obsahují v průměru dvakrát více, než běžná slepičí vejce.**

Křepelčí vejce jsou bezednou studnicí vitamínů a nutrientů

Jediné křepelčí vejce vám dodá podstatnou část doporučené minimální denní potřeby **vitamínu A, B1, B2, B12, selenu, riboflavinu, cholinu a železa - a to vše v úhledném malém balení které obsahuje pouze 14 kalorií.**

Selen a riboflavin jsou velmi důležité sloučeniny, které pomáhají vašemu tělu proměnit jídlo v energii a zajišťují také správnou funkci štítné žlázy. O prospěšnosti vitamínu B12 a železa taktéž nemohou být spory. **Je známo, že tyto látky podporují zdravou funkci nervového systému a pomáhají při tvorbě červených krvinek.**

Cholin je navíc velice důležitý pro tvorbu acetylcholinu, neurotransmiteru, který zprostředkovává komunikaci mezi svaly a nervovým systémem. Křepelčí vejce obsahují také vysoké dávky fosforu a lecitinu, **což má příznivé účinky na snižování hladiny cholesterolu,** zlepšování stavu kardiovaskulárního aparátu a dokonce i na povzbuzení potence.

Křepelčí vejce dokážou mírnit příznaky alergií

Vejce křepelék mohou konzumovat i lidé, kteří mají na vejce alergii. Navíc dokáží tlumit i projevy jiných alergií, **obsahují totiž protein ovomukoid,** který se používá při léčbě alergických projevů. Jsou také bohatým zdrojem **Omega-3 a Omega-6 mastných kyselin,** niacinu a esenciálních aminokyselin, díky čemuž je jejich konzumace velice prospěšná pro zdravý vývoj dětí.

Jsou odolná vůči salmonelě a jiným nebezpečným bakteriím

V případě nedostatečně tepelně upravených slepičích vajec je velkým rizikem salmonelóza, obzvláště v teplých letních měsících. **U křepelčích vajec však nákaza touto nebezpečnou bakterií nehrozí.** Křepelčí vajíčko totiž obsahuje membránu, která žádné choroboplodné zárodky dovnitř nepustí. Jsou proto vhodná i pro použití ve studené kuchyni, například k přípravě domácí majonézy.

Křepelčí vajíčka neobsahují antibiotika ani jiné cizorodé látky

Velkým problémem slepičích vajec jsou různá léčiva přidávaná do krmiva slepic. Ta se poté usazují i v jejich vejcích a dostávají se tak do lidského potravního řetězce. U křepelék se většinou s ničím podobným nesetkáte. **Křepelky mají totiž vysokou tělesnou teplotu, která dosahuje i více než 42°C.** Díky tomu jsou odolné vůči většině běžných infekcí a jejich chovy není nutno tolik očkovat. Zdravější jsou tak nejen jejich vejce, ale i maso.

Jak používat křepelčí vajíčka

Křepelčí vejce lze připravit podobnými či stejnými způsoby, jakými používáte i vejce slepičí, přestože doba nutná k jejich uvaření je vzhledem k jejich menší velikosti výrazně kratší. Pokud budete chtít uvařit křepelčí vejce natvrdo, **nepřekračujte dobu vaření 3 - 4 minuty.** Můžete je však použít i při výrobě **domácích majonéz.**

Křepelčí vejce jsou oblíbená zejména v Japonsku, kde jsou považována za pochoutku a používají se často i syrová. Přestože jsou o něco dražší, neměla by křepelčí vajíčka ve vašem jídelníčku chybět. Díky obsahu látek prospěšných pro zdravý tělesný a duševní rozvoj dětí mají neodmyslitelné místo v dětské stravě, ale mají však co nabídnout i dospělým, díky vysokému obsahu antioxidantů, **který funguje jako neprůstřelný štít proti útokům civilizačních nemocí.**