



„Ja + Ja = MY”

Sokołów, Sierpień 2011

Szanowni Państwo,

Wakacje, które dla wielu z nas są czasem odpoczynku oraz wieczornych spotkań np. przy grillu dobiegają końca! Burzliwy okres i niestabilna sytuacja na rynku jaj także. Ferma OLDAR jako przodujący zakład pakowania jaj w Polsce, może być jednak dumna z włożonego wysiłku, dzięki któremu podkreśliła, że dobro interesów naszych wszystkich klientów jest najważniejsze.

W sierpniu wprowadziliśmy wiele widocznych zmian m.in. na stronie internetowej [www.older.pl](http://www.older.pl), oraz stworzyliśmy krótki film o naszej firmie. Wszystko po to, by jeszcze lepiej zapoznać Państwa z naszymi działaniami. Już teraz zapraszamy do obejrzenia [filmu](#) i odwiedzenia naszej strony internetowej. Będziemy wdzięczni za wyrażenie swojej opinii na naszym profilu FB [Jaja z Sokołowa](#). Liczymy, że i tym razem zaskoczycie Państwa nowymi rozwiązaniami.

Z serdecznymi  
pозdrowieniami  
*Aleksandra Dębska*  
Prezes Fermy OLDAR

## Nadchodzi jesień, wspomóż swój organizm!

Koniec wakacji to początek wielu nowych stresów zarówno dla dzieci jak i dorosłych. Wrześniowy pierwszy dzień w szkole to wielka zmiana w życiu każdego dziecka. Dla dorosłych jesień wiąże się nie tylko ze wzrostem liczby obowiązków, co już samo w sobie jest niezwykle stresujące i powoduje stan wzmożonego napięcia psychicznego, ale pojawiają się także liczne czynniki wpływające negatywnie na nasz nastrój. Deszczowa pogoda, a w związku z tym mniejsza ilość czasu spędzana na świeżym powietrzu, wcześniej zapadająca ciemność, przebywanie przez większość dnia w sztucznym oświetleniu – wszystko to może powodować trudności z koncentracją, zmęczenie, apatię, a także zaburzenia snu czy trudności w zasypianiu. Dlatego też pragniemy przypomnieć o wspaniałych wartościach jaj. Na rynku farmaceutycznym pojawia się wiele witamin przez co mało kto pamięta o witaminach i składnikach zawartych w produktach spożywczych.



**Jajka stanowią skumulowane źródło większości podstawowych składników odżywczych. Są szczególnie bogate w żelazo, cynk, fosfor, selen, witaminy A i D, witaminy z grupy B oraz cholinę.**

Żelazo: Wspomaga koncentrację, pamięć, odporność na przeziębienia i infekcje.

Cynk: Odpowiada za system immunologiczny utrzymując go w stanie gotowości i wzmacnia odporność na zakażenia.

Selen + Witamina E: Chronią serce i układ krążenia przed zmianami chorobowymi, oraz wzmacniają sprawność funkcjonowania układu odpornościowego.

Witamina A: Pomaga w zdobywaniu odporności przy wszystkich typach przeziębień.

Witamina D: Wpływa na prawidłową budowę kości oraz organizmu.

Witamina B: Usuwa objawy zmęczenia oraz nerwowości, oddziałuje na dobre samopoczucie, pomaga w poprawnym trawieniu.

Cholina: Wspomaga koncentrację i pamięć.

Wzbogacajmy codzienną dietę o tyle jaj na ile nasz organizm będzie miał zapotrzebowanie.



### Jaja z Sokołowa w Galarecie

- przygotowanie powyżej 1 godziny
- łatwe

#### Składniki:

- 4 Jaja z Sokołowa
- 8 plastrów polędwicy
- 1 kostka rosółowa
- żelatyna
- pieprz, sól, ocet

#### Przygotowanie:

1. Jajka ugotować na twardo, ostudzić, obrać, przekroić na połowy.
2. Każdą połówkę jajka owinać plasterkiem polędwicy,
3. Połówki poukładać w niezbyt głębokim naczyniu.
4. Wodę zagotować.
5. Rozpuścić w niej kostkę rosółową i dodać żelatynę pieprz, sól i ocet (pamiętać, żeby nie gotować ponownie).
6. Przystudzonym wywarem zalać jajka.
7. Odstawić do zastygnięcia.

### Cielęce Kulki

- przygotowanie ok. 40min
- średniotrudne

#### Składniki:

- 4 jaja z Sokołowa
- 1/2 kg cielęcej zrazówki
- 4 plastry szynki
- 8 dag masła
- 2 dag mąki
- pół szklanki rosółu

1. Z kawałka bezkostnej cielęciny wyciąć żyły
2. Rozciąć na 4 części,
3. Trochę posolić i przykryć plastrami szynki.
4. Do każdego włożyć w środek ugotowane na twardo jajo, obrane ze skorupki i posolone,
5. Zawinąć ciasno, formując kulkę,
6. Obwiązać bawełną, posolić i posypać mąką,
7. Obsmażyć na rozgrzanym maśle.
8. Gdy kulki są zarumienione, podać je rosółem i zagotować pod pokrywą.

Najlepiej podawać z ugotowaną fasolką i pomidorami, a kulki bardzo dobrze prezentują się przekrojone na pół i ułożone na talerzu.

**Smacznego!**

**Gotuj z jajem – co tydzień nowy przepis** na [blogu kulinarnym Fermy OLDAR](#)

**Ty też możesz dodać swój przepis** i zainspirować innych do świętowania razem z nami

- 1 września** – Międzynarodowy Dzień Pokoju
- 9 września** – Narodowy Dzień Urody
- 16 września** – Międzynarodowy Dzień Ochrony Warstwy Ozonowej
- 22 września** – Europejski Dzień bez Samochodu
- 23 września** – Początek Jesieni
- 27 września** – Światowy Dzień Turystyki
- 30 września** – Dzień Chłopaka