



## BIURO PRASOWE

### **JAJO – FENOMEN NATURY I KULTURY**

**Jajo to jeden z najbardziej uniwersalnych produktów w historii ludzkości – obecny zarówno w codziennej diecie, jak i w symbolice wielu kultur. Jak podkreśla dr inż. Tomasz Szablewski z Katedry Zarządzania Jakością i Bezpieczeństwem Żywności Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu, jego fenomen polega na unikalnym połączeniu wartości odżywczych i znaczeń kulturowych. Takie interdyscyplinarne spojrzenie, łączące wiedzę z zakresu nauk o żywności, historii i antropologii, pozwala lepiej zrozumieć rolę żywności w życiu człowieka.**

#### **Jajo jako wzorzec żywieniowy**

Z punktu widzenia nauki o żywności jajo jest produktem niemal idealnym. Zawiera pełnowartościowe białko o wysokiej przyswajalności i stanowiło tradycyjnie punkt odniesienia dla oceny jakości innych białek w diecie. Dostarcza wszystkich niezbędnych aminokwasów, a także licznych witamin, w tym A, D, E, K oraz witamin z grupy B. Żółtko jaja to również źródło cennych składników bioaktywnych, takich jak cholina, kluczowa dla funkcjonowania układu nerwowego, oraz luteina i zeaksantyna, wspierające zdrowie wzroku. Obecność składników mineralnych, takich jak żelazo, fosfor czy selen, dodatkowo wzmacnia jego wartość odżywczą.

„Jaja są jednym z najbardziej skoncentrowanych źródeł składników odżywczych w naszej diecie. Ich regularne spożycie może wspierać funkcjonowanie organizmu na wielu poziomach, od układu nerwowego po odporność” – podkreśla dr inż. Tomasz Szablewski.

#### **Od pożywienia do symbolu**

Znaczenie jaja wykracza jednak daleko poza dietę. Od najdawniejszych czasów było ono nie tylko zdobywane i spożywane, ale także otaczane szczególnym znaczeniem symbolicznym. „Najstarsze znane zdobione fragmenty skorup jaj, odkryte w południowoafrykańskim Diepkloof Rock Shelter, mają około 60 tysięcy lat. To jeden z najwcześniejszych dowodów na traktowanie jaja, prawdopodobnie jako przedmiotu symbolicznego” – opowiada dr Szablewski. „W starożytnych cywilizacjach Bliskiego Wschodu i Afryki zdobione jaja strusie umieszczano w grobach obok kosztowności, co wskazuje na ich znaczenie rytualne – najczęściej związane z ideą życia i odrodzenia” - dodaje. Również w Europie odnajdujemy ślady tej tradycji. W Polsce archeolodzy odkryli fragmenty zdobionych jaj z okresu wczesnego średniowiecza, m.in. w Ostrówku koło Opola. Znane są także kamienne pisanki-grzechotki z Pojezierza Myśliborskiego.



### **Kosmiczne jajo – początek świata**

Motyw jaja pojawia się także w mitologiach wielu kultur jako symbol początku istnienia. Koncepcja tzw. „kosmicznego jaja” obecna jest m.in. w tradycjach Indii, Chin czy starożytnej Grecji. W kosmogonii wedyjskiej świat wyłania się ze „złotego jaja” – Hiraṇyagarbha. W mitologii chińskiej bohater Pangu rozdziela pierwotne jajo, tworząc niebo i ziemię. W orfickiej tradycji greckiej z jaja wyłania się bóg światła – Phanes.

„Jajo jako symbol zawiera w sobie ideę potencjału, początku i odrodzenia. To jeden z najbardziej uniwersalnych archetypów kulturowych” – zaznacza ekspert UPP.

### **Tradycja, która trwa**

Na ziemiach polskich i w Europie Wschodniej szczególne znaczenie zyskały pisanki i kraszanki. Czerwone jaja uznawano za symbole życia, zdrowia i ochrony. Wykorzystywano je w obrzędach, przechowywano jako amulety, a nawet stosowano w praktykach ludowych związanych z ochroną gospodarstw i zapewnieniem urodzaju. Z czasem symbolika ta została włączona do tradycji chrześcijańskiej jako znak Zmartwychwstania i zwycięstwa życia nad śmiercią. Pisanki pełniły również ważną funkcję społeczną, ich wspólne tworzenie sprzyjało budowaniu więzi, przekazywaniu tradycji i wzmacnianiu tożsamości kulturowej.