

## Τα αυγά στη διατροφή μας!

Δημοσιεύθηκε από Hlianna - 25/11/2010 09:35

---

7+1 ερωτήσεις γύρω από τα αυγά!

[http://2.bp.blogspot.com/\\_C9sKLfyiQP4/THd\\_iZNPCdl/AAAAAAAAEAA/A1P9Imrmbbc/s1600/ei%CE%92%CE%92%CE%92%CE%92%CE%92%CE%92%CE%92%CE%92%CE%92%CE%92%CE%92%CE%92%CE%92%CE%92%CE%92.jpg](http://2.bp.blogspot.com/_C9sKLfyiQP4/THd_iZNPCdl/AAAAAAAAEAA/A1P9Imrmbbc/s1600/ei%CE%92%CE%92%CE%92%CE%92%CE%92%CE%92%CE%92%CE%92%CE%92%CE%92%CE%92%CE%92%CE%92%CE%92%CE%92.jpg)

Ψάχνουμε αγωνιωδώς βιβλία, συνταγές, ιστοσελίδες, ρωτάμε μαμάδες, γιαγιάδες και θείες μας ενίοτε. Και όλα αυτά για να μάθουμε για το αυγό! Μην το βλέπετε απλά, το αυγό είναι μία ολόκληρη πρόκληση. Πόσο χρόνο θέλει για να γίνει ποσέ, πώς θα τηγανιστεί ομοιόμορφα, πώς θα γίνει μελάτο και άλλα τέτοια ερωτήματα ταλανίζουν το νου της νοικοκυράς όταν έρχεται η ώρα να ασχοληθεί με το αυγό. Έτσι λοιπόν σας δίνω ορισμένες ερωτήσεις αλλά και απαντήσεις γύρω από τα αυγά.

«Γιατί τελικά να ασχοληθώ με το αυγό;»

Όχι μόνο κάνει πιο νόστιμα τα γλυκά μας αλλά και τα φαγητά μας αλλά και γιατί:

Περιέχει σίδηρο που προφανώς κάθε άνθρωπος πρέπει να έχει σε ικανοποιητικά επίπεδα προκειμένου να αποφεύγει αναιμίες αλλά και άλλα προβλήματα από την έλλειψή του.

Περιέχει χολίνη η οποία έχει αποδειχθεί πως ενισχύει και ενδυναμώνει τη μνήμη σε μεγάλο βαθμό.

Περιέχει - ειδικά το ασπράδι του αβγού - 45% πρωτεΐνες πολύ καλύτερες και ανώτερες θα έλεγε κανείς από τις πρωτεΐνες που παίρνουμε από όλες τις άλλες τροφές που μπαίνουν στο τραπέζι.

Περιέχει λεκιθίνη, η οποία βοηθά εν γένει τις πνευματικές διεργασίες, αλλά και αναρίθμητες επιπλέον βιταμίνες όπως βιταμίνη Α, βιταμίνη Β12, βιταμίνη Β2, βιταμίνη Β5 και βιταμίνη Β9.

2. «Πόσα μεγέθη αυγών υπάρχουν;»

Στις ευρωπαϊκές χώρες υπάρχουν τα εξής μεγέθη αυγών:

Μέγεθος

Πολύ μεγάλο από 73 γρ. και άνω

Μεγάλο από 63 γρ. έως 73 γρ.

Μεσαίο από 53 γρ. έως 63 γρ.

Μικρό από 53 γρ. και κάτω.

3. «Πώς ελέγχω αν το αυγό είναι φρέσκο;»

Υπάρχει ένας πολύ απλός και πρακτικός τρόπος προκειμένου να διαπιστώσετε εάν ένα αυγό είναι πράγματι φρέσκο. Γεμίστε ένα μπολ μεσαίο μεγέθους με νερό. Τοποθετήστε το αυγό μέσα στο μπολ. Εάν το αυγό παραμείνει στον πάτο του μπολ τότε μπορείτε να το απολάσετε άφοβα. Εάν όμως το αυγό σας έρθει στην επιφάνεια τότε σίγουρα είναι χαλασμένο οπότε καλό θα ήταν να το αποφύγετε. Εάν τώρα έρθει κάπου στη μέση μπορείτε να το μαγειρέψετε αλλά με κάποια επιφύλαξη- καλό θα ήταν να εμπιστευτείτε την οσμή σας: αν μυρίζει πολύ άσχημα ή σαν ψάρι τότε θέλει... πέταμα!

4. «Πώς θα φτιάξω ένα "σφιχτό" αβγό;»

Βάλτε σε άν μικρό κατσαρολάκι τα αβγά που θέλετε αφήνοντας πολύ μικρά κενά μεταξύ τους. Έπειτα γεμίστε το κατσαρολάκι με κρύο νερό μέχρι να σκεπάσετε τα αβγά. ρίξτε ένα κουταλάκι αλάτι για να αποφύγετε το σπάσιμο και ανοίξτε το μάτι σε μεσαία θερμοκρασία. Αφήστε τα αβγά σας για 12' και έπειτα ξαβγάστε τα με κρύο νερό. Έτοιμα!

5. «Πώς θα κάνω το αυγό μου μελάτο;»

Πολλοί από εμάς θέλουμε το αβγό μας με λίγο ρευστό κρόκο και λίγο πιο ενέμελα κινούμενο ασπράδι. Για να το πετύχετε αυτό ακολουθείτε τις παραπάνω οδηγίες βρασμού με τη μόνη διαφορά ότι τώρα αφήνετε το αυγό σας για 4' να βράσει.

6. «Πώς θα κάνω ένα τηγανητό αυγό;»

Αυτός ο τρόπος μαγειρέματος μπορεί να εμπλουτιστεί με τη χρήση διαφόρων μυρωδικών ωστόσο εγώ σας παραθέτω τον τρόπο να κάνετε τα αυγά σας σκέτα. Βάζετε σε άν αντικολλητικό τηγάνι λίγο λάδι και το αφήνετε να ζεσταθεί. Σπάτε το αυγό σας με προσοχή να μην σπάσει ο κρόκος και το βάζετε στο τηγάνι. Πιάνετε το τηγάνι από τη λαβή και το γυρίζετε κυκλικά για να αποκολληθεί το πολύ ασπράδι από τον κρόκο και να ψηθεί καλά. Αφήστε περίπου για τρία λεπτά και έπειτα αλατοπιπερώστε. Ξεκολλήστε προσεκτικά με μία σπατουλίτσα το αυγό σας.

7. «Πώς θα κάνω το αυγό μου ποσέ;»

Βάζετε σε ένα κατσαρολάκι νερό μέχρι τη μέση με μία κουταλιά της σούπας ξύδι να βράσει σε μεσαία φωτιά. Καθώς το νερό σιγοβράζει σπάτε και ρίχνετε προσεκτικά το αυγό σας μέσα στο νερό. Το αφήνετε εως ότου καλυφθεί από μία λευκή λεπτή πετσούλα και γίνει σχεδόν οβάλ σχήματος.

8. «Πώς θα κάνω τα αυγά ομελέτα; »

Η χαρά όσων δε θέλουν να κοπιάζουν ιδιαίτερα! Παίρνετε τα αυγά σας και τα σπάτε σε ένα μπολ. Τα ανακατεύετε πολύ καλά με ένα πιρούνι μέχρι να γίνουν ομοιογενές μίγμα. Στο μίγμα προσθέτετε πιπέρι αλάτι και λίγο γάλα για να αφρατέψει η ομελέτα. Φυσικά, μπορείτε να βάλετε και άλλα υλικά όπως τυράκι, μπεϊκον αλλά και μανιτάρια. Βάζετε το αντικολλητικό σας στη φωτιά και ρίχνετε μέσα 4-5 σταγόνες νερό. Όταν το νερό εξατμιστεί το τηγάνι σας είναι έτοιμο! Βάζετε μέσα το μίγμα και το αφήνετε να ψηθεί καλά μέχρι να στεγνώσουν τα υγρά του.

Παραπάνω σας δίνω τις βασικές παραλλαγές του αυγού. Υπάρχουν πολλές ακόμη συνταγές όπως το μπουργέτο (αυγά με τομάτα), η ομελέτα με αυγά και πατάτες, τα ισπανικά αυγά και άλλα που αξίζει να τα αναζητήσετε!

Προσοχή! πριν από οποιαδήποτε χρήση του αυγού πάντα να το σπάτε ξεχωριστά από τα υπόλοιπα υλικά σας για να δείτε σε τι κατάσταση βρίσκεται!

Από την Αντωνία Γαρυφάλου

<http://taw.gr/article.php?articleId=1713>

=====

### Απ: Τα αυγά στη διατροφή μας!

Δημοσιεύθηκε από ioankedi@protonmail.com - 21/07/2018 14:56

---

Ποτε δεμ καταφερνω να βγαλω το βραστο αυγο στο επιπεδο ψησιματος που θελω.....Παντα κατι δεν θα μου βγαινει σωστα...

=====

## Απ: Τα αυγά στη διατροφή μας!

Δημοσιεύθηκε από Ηλιanna - 24/07/2018 20:54

---

ioankedi@protonmail.com έγραψε:

Ποτε δεμ καταφερνω να βγαλω το βραστο αυγο στο επιπεδο ψησιματος που θελω.....Παντα κατι δεν θα μου βγαινει σωστα...

κράτα χρόνο από την ώρα του βρασμού, μόλις δεις να αρχίζει να βράζει μέτρα....θα το πετύχεις κάποια στιγμή

=====