



Άρης Χατζηγεωργίου  
Σεφ-διαιτολόγος

## Τρίτη ηλικία & διατροφή

# Διατροφικές συστάσεις γύρω από τα ΑΥΓΑ

**Καταναλώνετε** έως 4 αυγά την εβδομάδα, συμπεριλαμβανομένων και αυτών που χροιμοποιούνται για την παρασκευή φαγητών και γλυκιούτων.

**Χρήσιμες συμβουλές:**

- Προτιμάτε το αυγό βραστό, αντί για τηγανιτό, ή την ομελέτα ψητή στο φούρνο, αντί για τηγανιτή.
- Προτιμάτε να καταναλώνετε τα αυγά τις πημέρες που θα καταναλώσετε ως κύριο γεύμα όσπρια, χυμαρικά ή «λαδερό» φαγητό και αποφεύγετε την κατανάλωσή τους τις πημέρες που επιλέγετε κρέας.
- Προτιμάτε το αυγό σφικτό και όχι μελάτι, γιατί έτοιμες οι κίνδυνος να προσβληθείτε από σαλμονέλα.

**Ξέρετε να βράζετε ένα αυγό;**

Το βραστό αυγό είναι το τέλειο σαν για το γραφείο, ένα ιδανικό θρεπτικό και χορταστικό συμπλήρωμα για τη σαλάτα σας και βέβαια μια εξαιρετική επιλογή για το πρωινό. Αν όμως το να πετύχετε το τέλειο βραστό αβγό είναι πρόκληση, τώρα έχετε τη λύση.

Θα χρειαστείτε αυγά, κρύο νερό, πάγο, ένα μπολ, ένα κατσαρολάκι με καπάκι, μια τρυπητή κουτάλα και χρονόμετρο.

**Για το τέλειο βραστό αυγό:**

1. Βάζετε τα αυγά μέσα σε ένα κατσαρολάκι με κρύο νερό. Το νερό θα πρέπει να καλύπτει τα αβγά κατά τουλάχιστον 2 εκατοστά.
2. Βάζετε το σκεύος στη φωτιά να πάρει βράση, ξεσκέπαστο.
3. Μόλις το νερό πάρει βράση, αποσύρετε το σκεύος από τη φωτιά και το οκεπάζετε με το καπάκι.
4. Ρυθμίζετε το χρονόμετρο στον επιθυμητό χρόνο. Μετά αφίνετε τα αυγά στο σκεπασμένο κατσαρολάκι όσα λεπτά χρειάζεται ανάλογα με το πόσο μελάτι ή σφιχτά θέλετε τα αυγά σας.
5. Βγάζετε τα αυγά με την κουτάλα και τα βάζετε κατευθείαν σε ένα μπολ με κρύο νερό και παγάκια.
6. Ξεφλουδίζετε και απολαμβάνετε!

Έχουμε κάτι λέμε



## Οι πιο τέλειοι λουκουμάδες που έχετε δοκιμάσει...



Για το σιρόπι: • 250 ml νερό • 200 γρ. ζάχαρη • 1 φέτα λεμόνι • 1 κ.σ. μέλι

Για τους λουκουμάδες: • 280 ml νερό σε θερμοκρασία δωματίου. • 1 φακελάκι μαγιά ξερή • 1 κ.σ. μέλι • 1 πρέζα αλάτι • 200 γρ. αλεύρι γ.ο.χ. • 50 γρ. κορν φλάουρ • λάδι για τηγάνισμα

Για το σερβίρισμα: σουσάμι για πασπάλισμα, κανέλα για πασπάλισμα, μέλι για πασπάλισμα.

### Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σεκινάμε με το σιρόπι μας και πρέπει να είναι κρύο όταν ρίξουμε μέσα τους λουκουμάδες. Βάζουμε τη ζάχαρη, το νερό το λεμόνι και το μέλι σε μία κατσαρόλα και φέρνουμε σε βρασμό. Αποσύρουμε από τη φωτιά και μεταφέρουμε σε άλλο σκεύος για να κρυώσει πιο γρήγορα.
- Σε ένα μπολ βάζουμε όλα τα υλικά για τους λουκουμάδες εκτός από το λάδι. Ανακατεύουμε με ένα κουτάλι μέχρι να γίνει ένας χυλός. Προσέχουμε το νερό να μην είναι καυτό αλλά σε θερμοκρασία δωματίου.
- Σκεπάζουμε το μπολ με μια μεμβράνη και το αφήνουμε να φουσκώσει σε θερμό και ξηρό περιβάλλον για 30-45 λεπτά.
- Βάζουμε το λάδι σε μια κατσαρόλα να κάψει. Αν έχουμε θερμόμετρο ελέγχουμε τη θερμοκρασία που πρέπει να είναι 180°C.
- Ετοιμάζουμε και ένα ποτήρι με νερό και μέσα βάζουμε ένα κουταλάκι του γλυκού. Βάζουμε σε ένα μεγάλο πάτο απορροφητικό χαρτί για να τραβάει το λάδι από τη τηγάνισμα των λουκουμάδων.
- Για να γίνουν έξτρα τραγανοί οι λουκουμάδες μας θα τους τηγανίσουμε δύο φορές.
- Όταν το λάδι έχει φτάσει στην κατάλληλη θερμοκρασία βάζουμε το χέρι μας στο μπολ με τη ζύμη, παίρνουμε
- Ζύμη με το χέρι μας και αρχίζουμε να την κλείνουμε μέσα στο χέρι μας. Αυτή ξεκινά να ξεχειλίζει ανάμεσα από τον δείκτη και τον αντίχειρα. Έχουμε το κουτάλακι στο άλλο χέρι και με αυτό παίρνουμε κουταλιές από τη ζύμη τις οποίες αφίνω να πέσουν μέσα στο τηγάνι.
- Μιας και το κουτάλι είναι υγρό εύκολα αποκολλάται η ζύμη από το κουτάλι και πέφτει στο τηγάνι. Έτοιμη κάθε φορά πρέπει να το βουτάμε στο νερό.
- «Κόβουμε» λοιπόν μικρά λουκουμαδάκια τα αφίνουμε να πέσουν μέσα στο λάδι και όταν έχουμε κάνει αρκετά με μια τρυπητή κουτάλα τους γυρνάμε και τους αφίνουμε να ψυθούν και από την άλλη.
- Τηγανίζουμε για λίγα λεπτά μέχρι να πάρουν ελαφρύ ρόδινο χρώμα και τους αφαιρούμε από το τηγάνι. Συνεχίζουμε με την υπόλοιπη ζύμη μέχρι να τελειώσουν όλοι.
- Τους αφίνουμε στο πιάτο μέχρι λίγα λεπτά. Τότε ζεσταίνουμε ξανά το λάδι και τους τηγανίζουμε μία φορά ακόμα σε καυτό λάδι μέχρι να πάρουν καλό χρώμα και να τραγανίσουν.
- Αφαιρούμε από το τηγάνι και τους πετάμε στο κρύο σιρόπι. Εκεί τραβάνε όσο χρειάζονται.
- Πασπαλίζουμε με κανέλα και σπόρους σουσαμιού.

### ΕΡΩΤΗΣΗ:

Πώς καταλαβαίνουμε αν ένα αυγό είναι φρέσκο;

### ΑΠΑΝΤΗΣΗ

Ο τρόπος για να μάθουμε αν μπορούν ακόμη να καταναλωθούν είναι απλός και εύκολος. Δεν έχουμε, παρά να ρίξουμε ένα αυγό σε σκεύος γεμάτο κρύο νερό.

Αν το αυγό βυθιστεί και φτάσει στον πάτο, σημαίνει ότι είναι φρέσκο. Αντίθετα, αν βυθιστεί μεν αλλά παραμείνει σε κάποιο σημείο πάνω από τον πάτο, πρέπει να καταναλωθεί άμεσα καθώς θα χαλάσει σύντομα.

Τέλος, αν επιπλεύσει στην επιφάνεια σημαίνει ότι έχει χαλάσει. Ο λόγος που συμβαίνει αυτό, είναι γιατί όσο μπαγιατεύει τόσο περισσότερο υγρό από το εσωτερικό του εξατμίζεται μέσω των πόρων που υπάρχουν στο τούφλι.

(Στείλτε κι εσείς την δική σας ερώτηση)