

Τεύχος #5, Μάρτιος 2024

μίσσερ

SWEET & SOUR MAGAZINE by STELIOS PARLIAROS



αυγό

ουδέτερο (τροφήμο, γαστρονομία): Βρώσιμο προϊόν της ωτοκίας ορισμένων πτηνών, ψαριών και άλλων ειδών. Έχει σφαιρικό ή ωσειδές σχήμα και περιβάλλεται από κέλυφος.

ATHENS voice



ΤΟ ΚΑΛΟ ΦΑΓΗΤΟ ΑΞΙΖΕΙ LURPAK



ΣΠΑΜΕ ΑΥΓΑ... στο Μίξερ

Όλοι έχουμε ένα αγαπημένο συστατικό. Για κάποιους είναι το βούτυρο, για άλλους η βανίλια και για τους περισσότερους η σοκολάτα. Υπάρχει όμως ένα προϊόν που χωρίς αυτό η μαγειρική και η ζαχαροπλαστική δεν θα ήταν ίδιες.

Στον πολυαισθητηριακό κόσμο της γαστρονομίας, όπου τα συστατικά διεκδικούν την προσοχή και την αναγνώριση, υπάρχει ένα βασικό προϊόν που συχνά περνάει απαρατήρητο, το αυγό. Ένα απαραίτητο στοιχείο της κουζίνας που ξεπερνά τα πολιτισμικά σύνορα και τις μαγειρικές παραδόσεις. Ένα υλικό *passerpartout* που δεν μπορεί να λείπει από τον πάγκο της κουζίνας μας, είτε πρόκειται για ζαχαροπλαστική είτε για μαγειρική. Από τις πιο απλές επιλογές για πρωινό μέχρι τα πιο εξεζητημένα επιδόρπια, το αυγό παίζει πρωταγωνιστικό ρόλο.

Λεπτεπίλεπτο και άψογο στην τελειότητα της φόρμας του, συγκαταλέγεται σ' εκείνες τις τροφές που φέρνουμε στον νου μας με νοσταλγία, όχι μόνο γευστικά αλλά και συναισθηματικά. Όλοι θυμόμαστε εκείνα τα πρωινά που ήμασταν παιδιά και βουτούσαμε το ψωμί στον μελάτο κρόκο ή τα κόκκινα πασχαλινά αυγά που τσουγγρίζαμε με την ελπίδα να μη «σπάσει» το δικό μας.

Τι είναι όμως αυτό που κάνει το αυγό πραγματικά ξεχωριστό; Νομίζω η ευελιξία του. Είναι ένας χαμαιλέοντας που ζει στην



κουζίνα, ικανός να μεταμορφωθεί σε μυριάδες υφές και γεύσεις ανάλογα με τα γούστα του καθενός και τον διαφορετικό κάθε φορά τρόπο παρασκευής του. Χτυπημένο σε μια αφράτη ομελέτα, διπλωμένο σε μια φρέσκια κρέμα ή ως «γαλάκτωμα» που θα κάνει μια σάλτσα βελούδινη, το αυγό προσαρμόζεται με ευκολία στις απαιτήσεις της κάθε συνταγής. Είναι εκεί και δεν μας απογοητεύει ποτέ.

Παράλληλα είναι ένας διατροφικός θησαυρός. Γεμάτο με πρωτεΐνες υψηλής ποιότητας,

βασικές βιταμίνες και μέταλλα, είναι ένα ωφέλιμο συστατικό για την υγεία μας – ξεχάστε οποιονδήποτε μύθο υποστηρίζει το αντίθετο. Μελάτο ή σφικτό, ποσέ ή χτυπημένο σε μια πλούσια φριτάτα, το αυγό είναι μια θρεπτική και χορταστική επιλογή, ιδανικό για διαίτα και κατάλληλο για κάθε στιγμή της ημέρας.

Όμως παρά την πανταχού παρουσία του και το εντυπωσιακό διατροφικό του προφίλ, συχνά παραμένει υποτιμημένο. Δεν είναι λίγες οι φορές που υποβιβάζεται και περιορίζεται σε δευτερεύοντα ρόλο, επισκιασμένο από τα πιο φαντεζί και δημοφιλή συστατικά και πιο περίτεχνα πιάτα. Μήπως όμως ήρθε η ώρα να επαναστατήσουμε υπέρ αυτού του αφανή ήρωα της γαστρονομίας;

Στο «Μίξερ» αυτού του μήνα, σπάμε αυγά, κυριολεκτικά και μεταφορικά, και σας προσκαλούμε σε ένα ακόμα γαστρονομικό ταξίδι. Από την εξερεύνηση των πολλών μαγειρικών χρήσεών του και την αποκάλυψη των διατροφικών του πλεονεκτημάτων, μέχρι την πλούσια ιστορία και μυθολογία του. Μέσα από σύγχρονες πεντανόστιμες, αλμυρές και γλυκές συνταγές θα δώσουμε στο αυγό την αξία που του αρμόζει. Μπορεί να μην απαντήσουμε στο ερώτημα αν η κότα έκανε το αυγό ή το αυγό την κότα, αλλά θα το μαγειρέψουμε παρέα. Φύγαμε!

Στέλιος Παρλιάρος

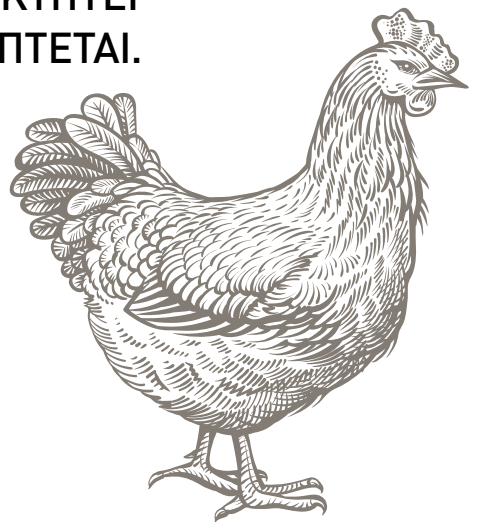


Μια φορά και έναν καιρό...

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΑΥΓΟΥ

ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΠΟΛΛΟΙ ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ ΠΟΥ ΣΥΝΔΕΟΝΤΑΙ ΜΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΟΣΟ ΘΡΕΠΤΙΚΟ ΤΡΟΦΙΜΟ. ΣΤΗ ΜΥΘΟΛΟΓΙΚΗ ΚΟΣΜΟΛΟΓΙΑ ΜΑΛΙΣΤΑ, Η ΓΕΝΝΗΣΗ ΤΟΥ ΣΥΜΠΑΝΤΟΣ ΠΡΟΚΥΠΤΕΙ ΑΠΟ ΕΝΑ ΑΥΓΟ ΠΟΥ ΕΚΡΗΓΝΥΤΑΙ Η ΕΚΚΟΛΑΠΤΕΤΑΙ.

Από τα προϊστορικά χρόνια οι πρόγονοί μας καταλάωναν αυγά από διάφορα είδη πουλιών. Στη διατροφή τους, εκτός από αυγά πουλιών, συμπεριλαμβανόταν και αυτά της χελώνας και του αλιγάτορα. Την εποχή των κυνηγών τροφосуλλεκτών, οι άνδρες που έφερναν το φαγητό «λεπτατούσαν φωλιές» και μάζευαν αυγά από πάπιες, χήνες, φραγκόκοτες, περιστέρια, ορτύκια, ακόμα και από στρουθοκαμήλους. Ήταν μια καλή και πολύ θρεπτική τροφή όταν δεν υπήρχε κρέας. Με άλλα λόγια, ήταν ένας τρόπος για να αντιμετωπιστεί η έλλειψη ζωικών πρωτεϊνών.



Η περίοδος που άρχισε η εξημέρωση των πτηνών για κατανάλωση αυγών είναι άγνωστη. Σε μερικά ινδικά ιστορικά συγγράμματα αναγράφεται πως το κοτόπουλο ήταν ήδη εξημερωμένο το 3200 π.Χ., ενώ σε αιγυπτιακά και κινεζικά γραπτά αναφέρεται ότι οι κότες «ταΐζαν» τον άνθρωπο με τα αυγά τους από το 1400 π.Χ. Στην αρχαιότητα, οι Φοίνικες προτιμούσαν τα αυγά στρουθοκαμήλου, ενώ οι Ρωμαίοι κατανάλωναν εκτός από αυγά κότας, και αυγά χήνας, φασιανού και μπλε παγονιού. Οι Κινέζοι προτιμούσαν κυρίως τα αυγά κότας και περισσεριού.

Τα πρώτα κοτέτσια εμφανίστηκαν γύρω στο 2500 π.Χ., εξασφαλίζοντας άμεση πρόσβαση στην παραγωγή. Από εκείνη την εποχή και μετά δεν έμεινε γωνία της Γης που να μην ακούγεται το κακάρισμα της κότας. Είναι άλλωστε και το πουλερικό με την υψηλότερη παραγωγή αυγών: πάνω από 200 τον χρόνο, σε σύγκριση με τη χήνα, για παράδειγμα, που γεννάει μόνο 15-30 αυγά ετησίως.

ΤΟ ΑΥΓΟ ΣΥΝΔΕΕΤΑΙ ΜΕ ΑΡΧΑΙΟΥΣ ΜΥΘΟΥΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ

Στην ελληνική μυθολογία, σύμφωνα με μία εκδοχή, η Νύχτα και ο Αιθέρας γέννησαν ένα ασπρόλευκο αυγό, γνωστό και ως φεγγάρι. Από το αυγό αυτό γεννήθηκε ο Έρωτας που ταξινόμησε τα πάντα και έπλασε το ακανόνιστο Χάος ψηλά στον ουρανό και τη γη Γαία. Σύμφωνα με έναν άλλον μύθο, οι Διόσκουροι και η Ωραία Ελένη γεννήθηκαν από δύο αυγά. Η κύρια επουράνια δύναμη, ο Δίας, προκειμένου να κατακτήσει την όμορφη Λήδα, μεταμορφώθηκε σε λευκό κύκνο σκηνοθετώντας την καταδίωξη του από αετό στον οποίο είχε μεταμορφωθεί η θεά Αφροδίτη. Αντικρίζοντας η Λήδα τον καταδικωμένο λευκό κύκνο τον πήρε αμέσως στην αγκαλιά της. Από τη συνεύρεση αυτή η Λήδα γέννησε δύο αυγά από τα οποία, εννέα μήνες μετά την εκκόλαψη, από το ένα γεννήθηκαν οι λαμπροί Διόσκουροι και από το άλλο η πανέμορφη Ελένη. Κατά την αφήγηση του Απολλόδωρου δε, στη διάρκεια της εν λόγω συνεύρεσης της Λήδας με τον ουράνιο κύκνο αυτή είχε μεταμορφωθεί σε χήνα.

Σύμφωνα με τη φινλανδική μυθολογία, ο κόσμος είχε δημιουργηθεί από την έκρηξη ενός αυγού αγριόπαπιας: ο ουρανός ήταν το ανώτερο στρώμα του αυγού, το οποίο στηριζόταν από μια στήλη στο Βόρειο Πόλο, κάτω από τον Πολικό Αστέρα. Στην κινεζική μυθολογία, ο κόσμος δημιουργήθηκε από ένα Κοσμικό Αυγό. Ο κρόκος είναι ο ουρανός και το ασπράδι η γη. Κατά τη δημιουργία του κόσμου, το Κοσμικό Αυγό, έσπασε, άνοιξε και τα δύο μισά σχημάτισαν τον Ουρανό και τη Γη. Για χιλιάδες «χρόνια» επέπλεε στο άχρονο διάστημα και περιείχε τις αντίθετες δυνάμεις του yin και του yang, του καλού και του κακού. Μετά από αιώνες επώασης ήρθε στη ζωή το πρώτο ον. Οι Αιγύπτιοι πίστευαν ότι ο θεός Πτα δημιούργησε το αυγό από τον ήλιο και το φεγγάρι, ενώ οι Φοίνικες πίστευαν ότι ο ουρανός και η γη γεννήθηκαν σε ένα τεράστιο αυγό που διαχωρίστηκε στα δύο.

ΩΣ ΣΥΜΒΟΛΟ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗΣ

Λόγω της σύνδεσής του με την καινούργια ζωή, το αυγό από πολύ παλιά ήταν σύμβολο της γονιμότητας και της δημιουργίας νέας ζωής, έχοντας συχνά θεωρηθεί ως αφροδισιακό. Στα σανσκριτικά, την ιερή γλώσσα της Ινδίας, είναι γραμμένο ότι το Κοσμικό Αυγό περιείχε το αιώνιο πνεύμα που γεννιέται, πεθαίνει και ξαναγεννιέται αιώνια. Οι αρχαίοι Πέρσες και οι Κέλτες γιόρταζαν την εαρινή ισημερία δωρίζοντας κόκκινα αυγά. Τα αυγά μοιράζονταν στη διάρκεια του γεύματος και στη συνέχεια, συνέθλιβαν προσεκτικά το κέλυφος σαν να κατέστρεφαν τις ημέρες της κακοκαιρίας. Ήταν μια τελετή που γινόταν για να διώξουν τον χειμώνα και να υποδεχτούν τη νέα ζωή που έφερναν

η άνοιξη και το φως. Οι αρχαίοι Έλληνες τοποθετούσαν αυγά στα χέρια ειδικών του Διονύσου ως σύμβολα αναγέννησης, ενώ χρόνια αργότερα, οι χωρικοί της Κεντρικής Ευρώπης έτριβαν ένα αυγό στη λεπίδα του άροτρου ελπίζοντας να βελτιώσει τη σοδειά τους. Ακόμα και σήμερα προσφέρεται σε νέα ζευγάρια σαν σύμβολο δημιουργίας ή το σπάνε οι νεόνυμφοι, π.χ. στη Γαλλία, πριν μπουν στο νέο σπίτι τους για να τους φέρει τύχη και απογόνους. Συγκεκριμένα, στην Κίνα συνήθιζαν οι προσφορές αυγών την άνοιξη για γονιμότητα και αναγέννηση.

ΒΑΜΜΕΝΑ ΑΥΓΑ

Το έθιμο της βαφής των αυγών για την προσφορά τους σε συγγενείς και φίλους φαίνεται να έχει τις ρίζες του στον πολιτισμό των Περσών πριν από 5.000 χρόνια. Τον Μεσαίωνα οι βασιλικές οικογένειες ανταλλάσσαν αυγά βαμμένα χρυσά. Στην Ελλάδα, τα πιο γνωστά χρωματιστά αυγά είναι τα κόκκινα του Πάσχα, τα οποία έχουν πολλούς συμβολισμούς. Βάφονται συνήθως τη Μεγάλη Πέμπτη, με το κόκκινο χρώμα να συμβολίζει το αίμα του Χριστού που έσταξε σ' ένα καλάθι με αυγά το οποίο είχε τοποθετήσει η Παναγία στη βάση του σταυρού. Μια άλλη εκδοχή υποστηρίζει πως όταν η Μαρία Μαγδαληνή ανακοίνωσε στην αγορά ότι ο «Χριστός Ανέστη», της απάντησαν πως δεν την πίστευαν εκτός κι αν τ' αυγά βαφτούν κόκκινα. Το θαύμα έγινε και οι έμποροι της απάντησαν «Αληθώς Ανέστη». Πολλά έθιμα συνοδεύουν τα κόκκινα αυγά του Πάσχα. Εμείς πάντως τα σπάμε τσουγκρίζοντάς τα μεταξύ τους μετά από την Ανάσταση, αναπαριστώντας το τέλος του σκότους και την απελευθέρωση της ζωής και της ελπίδας.

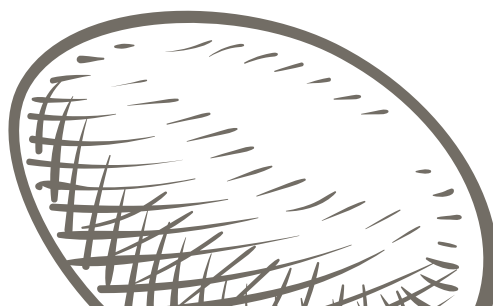
ΤΟ ΑΥΓΟ ΤΟΥ ΚΟΛΟΜΒΟΥ

Το αυγό του Κολόμβου είναι μια λογοτεχνική παράδοση και πιθανό ιστορικό γεγονός σχετικά με τη σημασία της περιόδου των μεγάλων ανακαλύψεων, με πρωταγωνιστή τον ίδιο τον Χριστόφορο Κολόμβο. Μετά την επιστροφή του από το πρώτο του ταξίδι στην Αμερική, αφού είχαν γίνει γνωστές οι ανακαλύψεις του, βρέθηκε σε ένα γεύμα με άλλα σημαίνοντα πρόσωπα της εποχής. Στη συζήτηση γινόταν λόγος για τη σημασία της ανακάλυψής του και κάποιοι συνομιλητές του τον υποβίβαζαν με το επιχειρήμα ότι «αρκεί να σκεφτεί κανείς για να καταλάβει ότι υπάρχει γη μετά τον ωκεανό». Τότε ο Κολόμβος έθεσε το εξής ζήτημα: «Πώς θα στηριχθεί ένα αυγό στη μύτη του;» Κανένας από το τραπέζι δεν μπορούσε να λύσει τον γρίφο. Ο Κολόμβος τα κατάφερε με τον εξής απλό τρόπο. Σπάζοντας τη μύτη του βραστού αυγού, αυτό μπόρεσε να στηριχθεί. «Αρκεί να σκεφτεί κανείς!» είπε...

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΑΥΓΟΥ

Η Παγκόσμια Ημέρα Αυγού, που γιορτάζεται κάθε χρόνο τη δεύτερη Παρασκευή του Οκτωβρίου, όπως ορίστηκε από την Διεθνή Επιτροπή Ολοπαγωγών, έχει ως στόχο να θυμηθούμε ή να ανακαλύψουμε πόσα χρήσιμα συστατικά περιέχει το αυγό και πόσα οφέλη προσφέρει στην υγεία μας. Είναι μια ευκαιρία να τιμήσουμε τη μοναδική συνεισφορά του στη διατροφή δισεκατομμυρίων ανθρώπων σε όλο τον κόσμο.

Σήμερα, το αυγό έχει πλέον γίνει ένα βασικό συστατικό στη γαστρονομική παράδοση πολλών λαών και καταναλώνεται όλες τις εποχές του χρόνου.



Τα πάντα για το αυγό

ΠΩΣ ΝΑ ΕΠΙΛΕΞΕΤΕ ΚΑΙ ΠΩΣ ΝΑ ΣΥΝΤΗΡΗΣΕΤΕ ΣΩΣΤΑ ΤΑ ΑΥΓΑ

Εκ πρώτης όψεως τίποτα δεν μοιάζει τόσο πολύ με ένα αυγό... όσο ένα άλλο αυγό. Ξέρετε όμως τι ακριβώς αγοράζετε; Ακολουθούν κάποιες συμβουλές σχετικά με την κατανόηση των ετικετών, τη διαπίστωση της φρεσκάδας και την καλύτερη φροντίδα αυγών.

ΑΠΟ ΤΙ ΑΠΟΤΕΛΕΙΤΑΙ ΕΝΑ ΑΥΓΟ;

Κέλυφος: Αποτελεί την φυσική προστασία του αυγού. Η ανθεκτικότητά του εξαρτάται από την ηλικία των ορνίθων και από τις βιταμίνες και τα ανόργανα στοιχεία που περιέχονται στις τροφές τους (βιταμίνη D, φώσφορος, μαγγάνιο, ασβέστιο). Αποτελείται από ανθρακικό ασβέστιο, την ίδια ουσία από την οποία δομούνται τα μάρμαρα και η κιμωλία.

Ασπράδι: Παχύρρευστο διαφανές υγρό. Αποτελεί το 67% του βάρους του αυγού και περιέχει πάνω από το μισό της συνολικής πρωτεΐνης του. Αποτελείται κυρίως από την πρωτεΐνη αλβουμίνη.

Κρόκος: Πορτοκαλοκίτρινη ημίρρευστη σφαίρα. Αποτελεί το 33% του βάρους του αυγού. Περιέχει το μεγαλύτερο μέρος των θρεπτικών ουσιών, μεγάλη ποσότητα βιταμινών όπως Α, D και Ε.

Χάλαζα: Ο ινώδης ιστός που εκτείνεται καθ' ύψος ενός αυγού. Συγκρατεί τον κρόκο στο κέντρο του αυγού.

Αεροθάλαμος: Ο αέρας που υπάρχει μέσα στο αυγό. Όταν γεννιέται ένα αυγό είναι ζεστό. Όσο κρυώνει όμως, συστέλλεται και έτσι δημιουργείται ο αεροθάλαμος.

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΟΥ;

Κάθε αυγό περιέχει

6 γραμμάρια πρωτεΐνης	4-5 γραμμάρια λίπους	1 γραμμάριο υδατανθράκων	213 χιλιόγραμμα χοληστερόλης
--------------------------	-------------------------	-----------------------------	------------------------------------

ΑΠΟ ΤΙ ΚΑΘΟΡΙΖΕΤΑΙ ΤΟ ΧΡΩΜΑ ΤΟΥ ΚΡΟΚΟΥ;

Από το πώς τρέφεται η κότα. Αν είναι ανοιχτόχρωμος ο κρόκος (πιο κίτρινος) τότε η κότα τρέφεται με σιτάρι ή κριθάρι, ενώ αν είναι εντονότερος (πορτοκαλί) τότε προτιμά το καλαμπόκι.

ΑΠΟ ΤΙ ΕΞΑΡΤΑΤΑΙ ΤΟ ΠΟΣΟ ΝΟΣΤΙΜΟ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΑΥΓΟ;

Εκτός από τη φρεσκάδα, εξαρτάται και από την τροφή της κότας. Όσο πιο κοντά στην φυσική (χόρτα, καλαμπόκι) τόσο πιο νόστιμα τα αυγά.

ΓΙΑΤΙ ΚΑΠΟΙΑ ΑΥΓΑ (ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΟ ΚΕΛΥΦΟΣ ΤΟΥΣ) ΕΙΝΑΙ ΑΣΠΡΑ ΚΑΙ ΚΑΠΟΙΑ ΚΑΦΕ;

Ο λόγος είναι πολύ πιο απλός απ' ό,τι φαντάζεστε. Οι άσπρες κότες κάνουν άσπρα και οι καφετιές καφέ αυγά.

ΓΙΑΤΙ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΔΙΚΡΟΚΑ;

Τα δίκροκα αυγά προέρχονται από κότες είτε πολύ νέες είτε πολύ ηλικιωμένες. Στην πρώτη περίπτωση, ο κύκλος της κότας δεν έχει ακόμη σταθεροποιηθεί, ενώ στην δεύτερη είναι «ανώμαλος» λόγω της προχωρημένης ηλικίας της. Συγκεκριμένα, προκύπτει όταν η σάλπιγγα της κότας, λόγω ορμονικού προβλήματος, απελευθερώνει γρήγορα δύο ωάρια αντί για ένα.

ΓΙΑΤΙ ΣΕ ΜΕΡΙΚΑ ΣΦΙΧΤΑ ΒΡΑΣΜΕΝΑ ΑΥΓΑ ΥΠΑΡΧΕΙ ΕΝΑΣ ΠΡΑΣΙΝΩΠΟΣ ΦΛΟΙΟΣ ΓΥΡΟ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΡΟΚΟ;

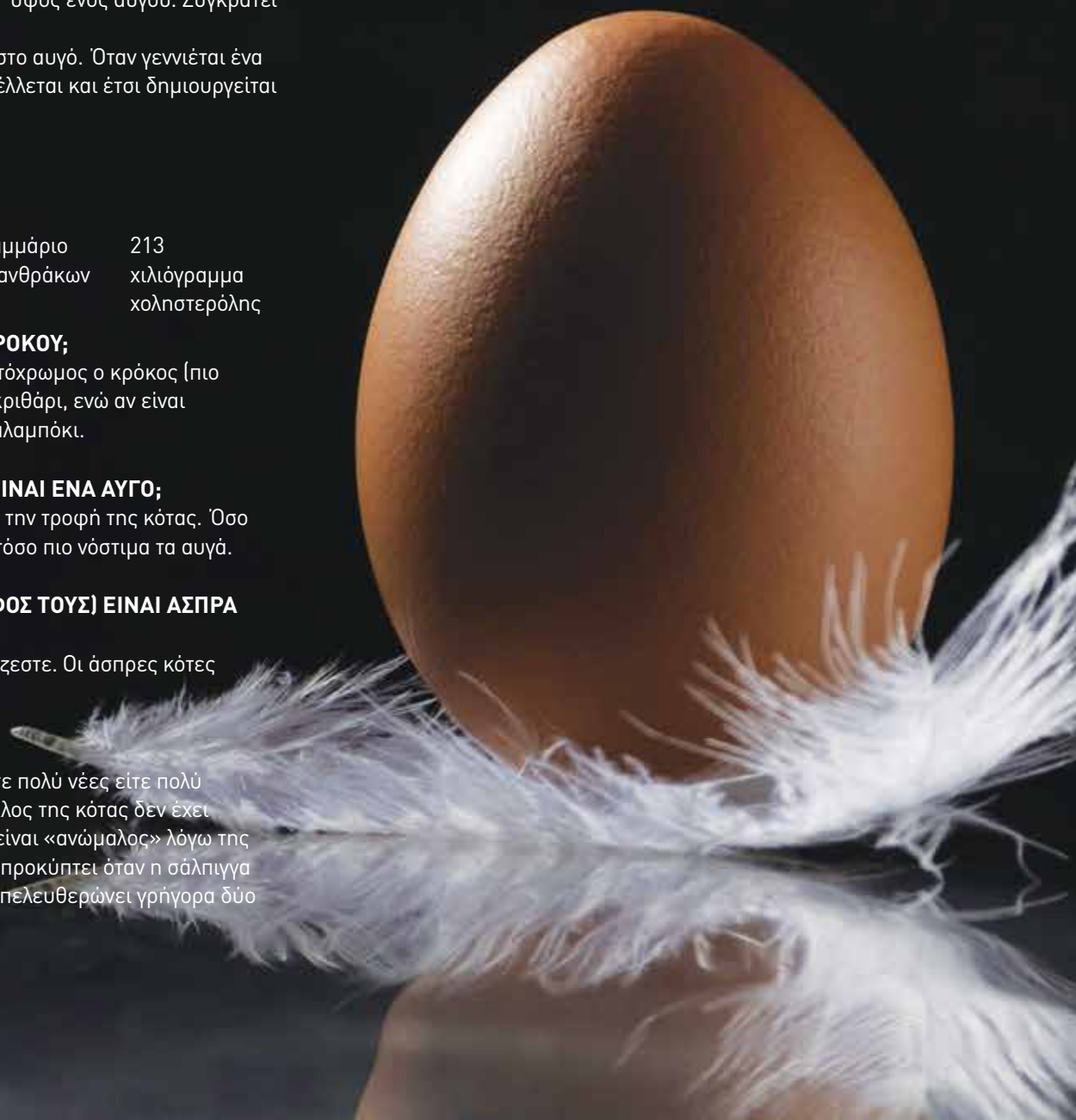
Ο πρασινωπός αυτός δακτύλιος οφείλεται σε ενώσεις σιδήρου και θείου που σχηματίζονται κατά τον παρατεταμένο βρασμό του αυγού ή όταν αυτό δεν κρυώνει γρήγορα. Οι δακτύλιοι αυτοί δεν έχουν καμιά σχέση με την ποιότητα του αυγού.

ΕΧΟΥΝ ΠΟΛΛΕΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ;

Ένα μεγάλο αυγό έχει μια ενεργειακή αξία 90 θερμίδων (372 kJ) και ένα μέσο αυγό έχει 76 θερμίδες (318 kJ). Η κατανάλωση ενός αυγού καθημερινά θα αποτελούσε περίπου 4% της συνιστώμενης λήψης θερμίδων ενός μέσου ενήλικου.

ΤΙ ΠΡΟΣΕΧΟΥΜΕ ΟΤΑΝ ΑΓΟΡΑΖΟΥΜΕ ΑΥΓΑ;

Να αναγράφονται ορισμένα στοιχεία στη συσκευασία και πάνω στο αυγό.





ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΝΑΓΡΑΦΕΤΑΙ ΣΤΗ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ ΑΥΓΟΥ;

1. Ημερομηνία ανάλωσης
2. Αριθμός αυγών που περιέχεται στη συσκευασία
3. Κατηγορία Α ή φρέσκα αυγά
4. Τύπος εκτροφής
5. Βάρος (η ένδειξη είναι γραμμένη στα αγγλικά, Small έως 53 γρ. Medium 53-63 γρ. Large 63-73 γρ. Xlarge πάνω από 73 γρ.)
6. Αριθμός του ωσσκοπικού κέντρου που έλεγξε τα αυγά
7. Εμπορικό σήμα, διεύθυνση και τηλέφωνο του παραγωγού
8. Ένδειξη ότι πρέπει να διατηρηθούν στο ψυγείο

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΡΑΦΕΤΑΙ ΠΑΝΩ ΣΤΟ ΙΔΙΟ ΤΟ ΑΥΓΟ;

Ειδική σήμανση που ενημερώνει για τον τρόπο εκτροφής

Αν αναγράφεται 0 σημαίνει ότι τα αυγά είναι βιολογικής γεωργίας.
Αν αναγράφεται το 1 σημαίνει ότι τα αυγά είναι από κόττες ελευθέρων βοσκής.
Αν αναγράφεται το 2 σημαίνει ότι τα αυγά είναι από αχυρώνα, δηλαδή από παραδοσιακό κοτέτσι.
Αν αναγράφεται το 3 σημαίνει ότι τα αυγά είναι από κόττες που ζουν σε κλωβοστοιχία – αυτά είναι τα αυγά εντατικής παραγωγής.

Κωδικός χώρας προέλευσης με δύο λατινικά γράμματα, π.χ. EL για την Ελλάδα.

2 EL 57 002 01

Κωδικός που αντιστοιχεί στη Νομαρχική Αυτοδιοίκηση.

Κωδικός ταυτοποίησης της μονάδας παραγωγής (κάθε μονάδα παραγωγής έχει ένα νούμερο ως ιδιαίτερο κωδικό).

Κωδικός του θαλάμου παραγωγής του αυγού.

ΠΩΣ ΞΕΧΩΡΙΖΟΥΜΕ ΤΟ ΦΡΕΣΚΟ;

Με δύο τρόπους

1. ΤΟ ΤΙΠ ΜΕ ΤΟ ΠΟΤΗΡΙ

Το βυθίζουμε σε ένα ποτήρι με αρκετό νερό. Αν δούμε ότι το αυγό βυθίζεται, τότε είναι φρέσκο και μπορούμε να το φάμε άφοβα. Αν δούμε ότι το αυγό βυθίζεται στον πυθμένα αλλά ένα μέρος του επιπλέει ελαφρώς, σαν να αιωρείται, επίσης είναι ασφαλές, αλλά καλύτερα να μην το χρησιμοποιήσουμε ωμό και σίγουρα δεν πρέπει να το κάνουμε ποσέ. Αν όμως, δούμε ότι το αυγό δεν έχει καμία επαφή με τον πυθμένα και επιπλέει, τότε έχει σίγουρα χαλάσει και δεν είναι καθόλου ασφαλές να το φάμε.

2. ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΣΠΑΣΟΥΜΕ ΤΟ ΑΥΓΟ ΣΕ ΕΝΑ ΠΙΑΤΟ

Το ασπράδι του πολύ φρέσκου αυγού (έως 9 ημερών) θα είναι συμπαγές και δεν θα απλώσει καθόλου στο πιάτο. Το ασπράδι του φρέσκου (10-28 μερών) θα είναι επίσης αρκετά συμπαγές, αλλά θα απλωθεί ως έναν βαθμό στο πιάτο. Αντιθέτως, το ασπράδι ενός μαγατιάτικου αυγού θα είναι απολύτως υγρό και θα απλωθεί πολύ στο πιάτο.

ΠΩΣ ΣΥΝΤΗΡΟΥΝΤΑΙ ΣΩΣΤΑ

- Μην τα πλένετε γιατί έτσι θα αφαιρέσετε το προστατευτικό στρώμα από το πορώδες κέλυφός τους, παρέχοντας δίοδο για τα βακτήρια.
- Αποθηκεύστε τα αυγά σας σε δροσερό και ξηρό μέρος μακριά από το φως, κατά προτίμηση σε χαρτόκουτο ή σαλατιέρα καλυμμένη με εφημερίδα. Είναι σημαντικό να διατηρούνται σε θερμοκρασία κάτω των 18°C. Προτιμήστε το ψυγείο μέχρι την ημερομηνία ανάλωσής τους.
- Μην προτιμάτε να τα τοποθετείται στις «αυγοθήκες» της πόρτας του ψυγείου γιατί το ανοιγοκλείσιμο της πόρτας προκαλεί αυξομειώσεις της θερμοκρασίας.
- Τα βάζουμε με το μυτερό άκρο προς τα κάτω, για να μειώσετε την ανταλλαγή αερίων, ώστε ο αεροθάλαμος να μένει στη φυσική του θέση και ο κρόκος στο κέντρο.
- Μην τα αποθηκεύετε κοντά σε τρόφιμα με έντονη μυρωδιά, όπως ψάρια ή τυριά. Έχουν την τάση να απορροφούν οσμές.

ΤΡΕΙΣ ΜΥΘΟΙ ΓΙΑ ΤΟ ΑΥΓΟ

1. Τα λευκά αυγά είναι ανώτερα ποιοτικά

Λάθος: Το χρώμα των αυγών εξαρτάται από το χρώμα της κότας που τα γεννάει, όπως είπαμε παραπάνω. Το χρώμα δεν έχει σχέση με την ποιότητα.

2. Δεν κάνει να καταναλώνουμε αυγό 1 ημέρας

Λάθος: Τα αυγά είναι ασφαλή για κατανάλωση από την πρώτη ημέρα. Μάλιστα από την 1η έως την 4η ημέρα θεωρούνται πάρα πολύ φρέσκα ή ημέρας, ενώ από την 4η μέρα έως την 28η θεωρούνται φρέσκα. Δεν συνιστάται η κατανάλωσή τους από την 28η ημέρα και μετά.

3. Το αυγό με κόκκινη κηλίδα είναι χαλασμένο

Λάθος: Η κόκκινη κηλίδα που μπορεί να δούμε όταν σπάσουμε ένα αυγό, είναι αποτέλεσμα της φυσιολογικής ρήξης κάποιου τριχοειδούς αγγείου. Δεν είναι βλαβερή για την υγεία και δεν σχετίζεται με τη φρεσκάδα του αυγού. Ωστόσο, σύμφωνα με το Υπουργείο Γεωργίας των Ηνωμένων Πολιτειών (USDA) και το Συμβούλιο Ασφαλείας Αυγών, τα αυγά με κηλίδες αίματος είναι ασφαλή για κατανάλωση εφόσον είναι σωστά μαγειρεμένα.

Έχοντας κατά νου αυτά τα tips μπορούμε να ελέγξουμε τη διαδρομή του αυγού από τη μονάδα παραγωγής έως το πιάτο μας.

Η ΓΛΥΚΙΑ ΜΑΣ

Οη μαρέγκα...

ΠΟΤΕ ΑΝΑΚΑΛΥΦΘΗΚΕ ΚΑΙ ΠΟΣΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΓΙΑ ΝΑ ΤΗ ΦΤΙΑΞΕΙΣ

Για πρώτη φορά η μαρέγκα συναντάται το 1691 στο βιβλίο «*Nouveau Cuisine Royal et Bourgeois*» του διάσημου Γάλλου σεφ François Massialot. Ένα παρεμφερές μείγμα αναφέρεται και νωρίτερα, το 1653, στο βιβλίο του François La Varenne «*Le Pâtissier François*», ένα από τα σημαντικότερα βιβλία που επηρέασαν την πρώιμη μοντέρνα γαλλική κουζίνα, αλλά με διαφορετική ονομασία, «*biscuit sucre en neige*», δηλαδή χιονισμένο μπισκότο ζάχαρης.

Μία θεωρία λέει πως η μαρέγκα δημιουργήθηκε σε μια μικρή πόλη της Ελβετίας, το Meiringen, από έναν Ελβετό ζαχαροπλάστη, τον Gasparini, γύρω στο 1720. Μία άλλη εκδοχή υποστηρίζει πως η λέξη μαρέγκα προέρχεται από την πολωνική λέξη «*marzynka*» και πως ο εφευρέτης της ήταν ένας σεφ στην υπηρεσία του βασιλιά της Πολωνίας και αργότερα Δούκα της Λωραίνης Stanisław I Leszczyński. Ο βασιλιάς λέγεται πως έδωσε τη συνταγή στην κόρη του, τη Marie,

η οποία την έμαθε στους Γάλλους. Έτσι έφτιαξε και στο παλάτι της Μαρίας Αντουανέτας, η οποία λέγεται πως έφτιαχνε η ίδια τις μαρέγκες της. Μία τρίτη εκδοχή εντοπίζει την εφεύρεση της μαρέγκας στην Αγγλία το 1604, με την πρώτη καταγεγραμμένη συνταγή να είναι μια χειρόγραφη από τη Lady Elinor Fettiplace. Το σίγουρο, σύμφωνα με ιστορικές πηγές, είναι πως αρχικά τα σχήματα της μαρέγκας φτιάχνονταν με κουτάλι, μέχρι που ο σπουδαίος Γάλλος ζαχαροπλάστης Marie-Antoine Carême χρησιμοποίησε πρώτος τη σακούλα ζαχαροπλαστικής.

Η μαρέγκα ή μπεζές (μάλλον από το ιταλικό *meringa* ή το γαλλικό *meringue*) είναι ένα αφρώδες γλύκισμα, που φτιάχνεται από ζάχαρη (άχνη ή κρυσταλλική) και ασπράδι αυγού. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί τόσο ωμή όσο και σε ψητή μορφή, αναλόγως το γλύκισμα και την επιθυμητή υφή του. Στην ωμή του μορφή χρησιμοποιείται ευρέως για την παραγωγή διαφόρων

γλυκών, τη διακόσμηση κέικ και ταρτών, ενώ οι ψητές μαρέγκες αποτελούν από μόνες τους παραδοσιακό κέρασμα στους γάμους. Αχ να 'χαμε τώρα μια πάβλοβα!

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι για να φτιάξει κάποιος μαρέγκα. Σίγουρα έχετε ακούσει για γαλλική, ιταλική, ελβετική μαρέγκα και τη λιγότερο γνωστή γιαπωνέζικη. Στην ουσία δεν πρόκειται για διαφορετικά είδη μαρέγκας, άλλα για διαφορετικές μεθόδους παρασκευής. Σε όλες αυτές τις μεθόδους, ο σκοπός είναι ο ίδιος: να ενσωματώσουμε στα ασπράδια των αυγών όσο περισσότερο αέρα γίνεται, να φουσκώσουν (ο όγκος τους μπορεί να αυξηθεί μέχρι και 8 φορές!) και με την προσθήκη ζάχαρης να μετατραπούν σε μια σταθερή μάζα που να μπορεί να πάρει σχήμα με το κορνέ της ζαχαροπλαστικής. Αν και υπάρχουν πολλές συνταγές για μαρέγκα, η σύγχρονη ζαχαροπλαστική στηρίζεται κυρίως σε τρεις.



ΤΡΙΑ ΕΙΔΗ ΜΑΡΕΓΚΑΣ ΚΑΙ ΠΩΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΖΟΝΤΑΙ

ΑΝ ΚΑΙ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΑΡΚΕΤΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΑΡΕΓΚΑΣ, ΣΤΗ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ ΟΙ ΠΙΟ ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΟΙ ΕΙΝΑΙ ΤΡΕΙΣ ΤΥΠΟΙ

1. ΕΛΒΕΤΙΚΗ ΜΑΡΕΓΚΑ

Η ΕΛΒΕΤΙΚΗ ΜΑΡΕΓΚΑ ΜΟΙΑΖΕΙ ΜΕ ΤΗ ΓΑΛΛΙΚΗ, ΑΛΛΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΤΟΣΟ ΦΙΝΑ. ΤΗ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΣΕ ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ, ΓΙΑ ΔΙΑΚΟΣΜΗΣΗ, ΤΗΝ ΚΑΙΜΕ ΜΕ ΦΛΟΓΙΣΤΡΟ ΚΑΙ ΜΑΣ ΔΙΝΕΙ ΤΗ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΝΑ ΦΤΙΑΞΟΥΜΕ ΜΑΡΕΓΚΑΚΙΑ ΣΕ ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΧΡΟΝΟ ΑΠ' ΟΤΙ Η ΓΑΛΛΙΚΗ.

ΥΛΙΚΑ

5 ασπράδια αυγού (150 γρ.)
300 γρ. ζάχαρη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα μεταλλικό μπολ ρίχνουμε τα ασπράδια και τη ζάχαρη. Τοποθετούμε το μπολ σε κατσαρόλα με νερό που βράζει (μπεν μαρι). Ανακατεύουμε με ένα σύρμα έως ότου ασπρίσει ελαφρώς και η θερμοκρασία φτάσει στους 60°C. Μεταφέρουμε τη μαρέγκα στο μίξερ και χτυπάμε για 15 λεπτά έως ότου σφίξει. Σε μια λαδόκολλα, με τη βοήθεια ενός κορνέ, σχηματίζουμε μικρά στρογγυλά μαρεγκάκια ή βάσεις για γλυκά. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 140°C για 15 λεπτά. Τα διατηρούμε σε στεγνό μέρος. Αν θέλουμε αρωματίζουμε αυτήν τη μαρέγκα με ζύσμα από λεμόνι, πορτοκάλι ή και κάποιο μπαχαρικό σε σκόνη. Επίσης, με αυτά καλύπτουμε επιφάνειες γλυκών τα οποία καίμε με φλόγιστρο, ακόμη και σε λεμονόπιτες.

2. ΓΑΛΛΙΚΗ ΜΑΡΕΓΚΑ

ΜΕ ΤΗ ΓΑΛΛΙΚΗ ΜΑΡΕΓΚΑ ΦΤΙΑΧΝΟΥΜΕ ΤΟΥΣ ΓΝΩΣΤΟΥΣ ΜΠΕΖΕΔΕΣ, ΒΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΓΛΥΚΑ, ΦΩΛΙΕΣ ΑΠΟ ΜΑΡΕΓΚΕΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΣΤΗ ΜΟΝ ΜΠΛΑΝ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΑΒΛΟΒΑ

ΥΛΙΚΑ

100 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
100 γρ. ζάχαρη άχνη
3-4 ασπράδια αυγού (100 γρ.)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Στο μίξερ χτυπάμε σε χαμηλή ταχύτητα τα ασπράδια με την κρυσταλλική ζάχαρη σε σφιχτή μαρέγκα. Σταματάμε το χτύπημα και ρίχνουμε σιγά σιγά την άχνη, την οποία έχουμε ήδη κοσκινίσει, ανακατεύοντας με μια κουτάλα. Με αυτήν τη μαρέγκα φτιάχνουμε μικρά μαρεγκάκια ή μεγάλη μαρέγκα για βάση τούρτας, με τη βοήθεια ενός κορνέ πάνω σε μια λαδόκολλα. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 100-120°C για 1 ½ με 2 ώρες κι έπειτα στους 80°C για 1 νύχτα ή για 8 ώρες τουλάχιστον. Όσο διαρκεί το ψήσιμο, αφήνουμε την πόρτα του φούρνου μισάνοιχτη για να μη μαζευτεί υγρασία η οποία θα φουσκώσει τις μαρέγκες και θα τις ξεφουσκώσει αμέσως. Αν θέλουμε μαρέγκες «περλέ», τόσο ευχάριστες στο μάτι όσο και στον ουρανίσκο, τις πασπαλίζουμε ελαφρώς με ζάχαρη άχνη ενώ την κοσκινίζουμε, περιμένουμε 15 λεπτά ώστε να σχηματιστεί μια ελαφριά κρούστα, πασπαλίζουμε ξανά και ψήνουμε αμέσως. Οι μαρέγκες διατηρούνται σε μεταλλικό κουτί. Εάν θέλουμε να φτιάξουμε σοκολατένιες μαρέγκες, ανακατεύουμε 15-20 γρ. κακάο, το οποίο έχουμε ήδη κοσκινίσει, στην άχνη.

3. ΙΤΑΛΙΚΗ ΜΑΡΕΓΚΑ

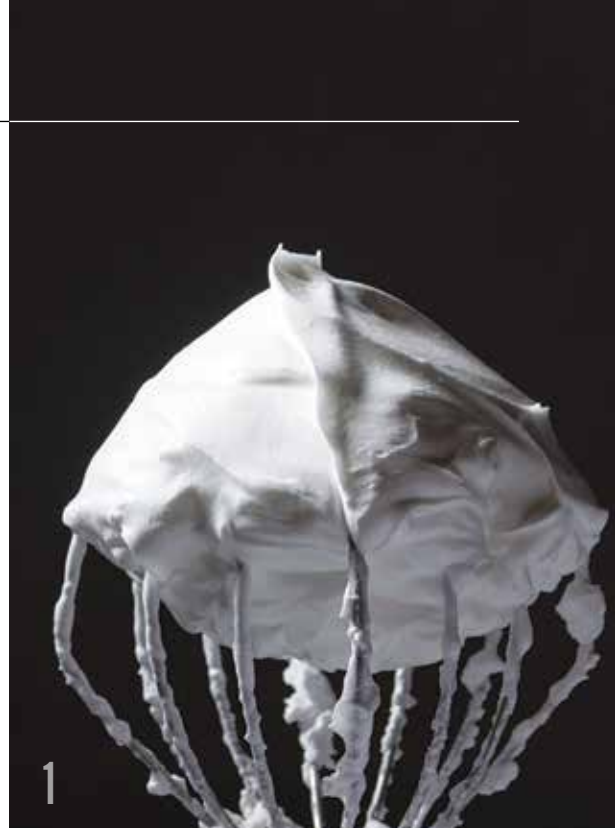
Η ΙΤΑΛΙΚΗ ΜΑΡΕΓΚΑ ΕΙΝΑΙ ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΔΙΑΔΕΔΟΜΕΝΗ ΣΤΟΥΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ. ΤΗ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΣΤΙΣ ΜΟΥΣ, ΣΤΑ ΠΑΡΦΕ ΚΑΙ ΣΕ ΚΡΕΜΕΣ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ ΦΡΟΥΤΑ. Μ' ΑΥΤΗ ΦΤΙΑΧΝΟΥΜΕ ΚΑΙ ΠΑΣΤΑ «ΣΕΡΑΝΟ», ΜΑΝΤΟΛΑΤΟ, ΜΑΚΑΡΟΝ Κ.ΛΠ. ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗ ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΤΗΝ ΟΠΟΙΑ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΕΙ, ΑΛΛΑΖΕΙ Η ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ ΤΟΥ ΣΙΡΟΠΙΟΥ.

ΥΛΙΚΑ

120 γρ. ασπράδι αυγού
(από 4 μικρά αυγά)
240 γρ. ζάχαρη
50 γρ. νερό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

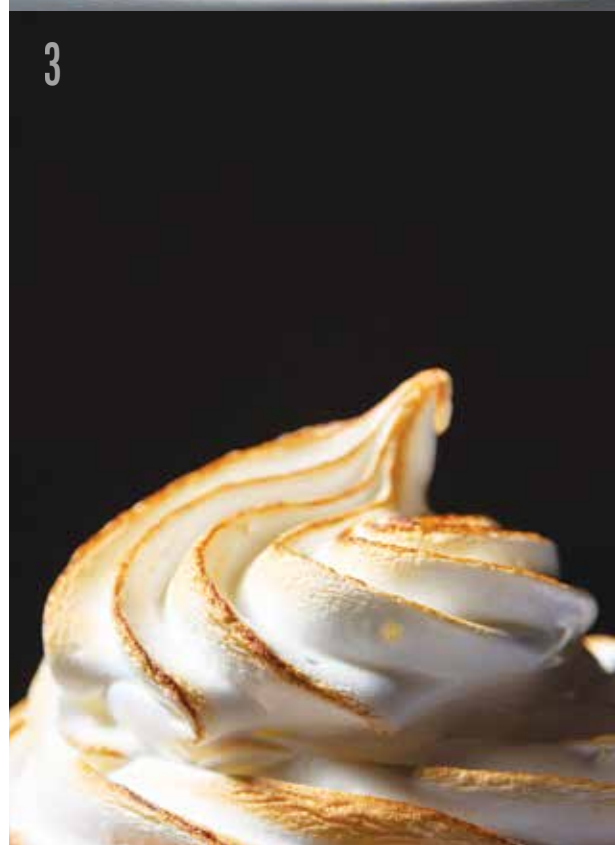
Σε μια κατσαρόλα βάζουμε τη ζάχαρη με το νερό και την τοποθετούμε στη φωτιά. Αφήνουμε να βράσει στους 123°C, ενώ παράλληλα χτυπάμε στο μίξερ τα ασπράδια σε δυνατή ταχύτητα. Αδειάζουμε σε αυτά το σιρόπι σε συνεχή ροή, συνεχίζοντας το χτύπημα σε μέτρια ταχύτητα.



1



2



3

Αυγά από
ΚΟΤΕΣ
ΕΛΕΥΘΕΡΕΣ

ΚΕΙΚ ΜΕ ΛΕΜΟΝΙ ΚΑΙ ΑΜΥΓΔΑΛΟ

ΥΛΙΚΑ

- 240 γρ. ζάχαρη άχνη
- 150 γρ. αμύγδαλο σε σκόνη
- 150 γρ. αλεύρι
- ½ κ.γ. μπέικιν πάουντερ
- 280 γρ. παστεριωμένο ασπράδι αυγού Βλαχάκη
- 250 γρ. βούτυρο λιωμένο
- ξύσμα από 1 φρέσκο λεμόνι
- 50 γρ. αμύγδαλο φιλέ για την επικάλυψη

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τη ζάχαρη, το αμύγδαλο και το ασπράδι αυγού. Προσθέτουμε το αλεύρι, το μπέικιν πάουντερ, το ξύσμα λεμονιού και στο τέλος το λιωμένο βούτυρο. Βουτυρώνουμε μια φόρμα του κέικ διαστάσεων 28x9 και ύψους 7 εκ. και πασπαλίζουμε με αμύγδαλο φιλέ τόσο τον πάτο της όσο και περιμετρικά. Αδειάζουμε το μείγμα, πασπαλίζουμε με το υπόλοιπο αμύγδαλο φιλέ και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 160°C για 45 λεπτά. Δοκιμάζουμε με ένα μαχαίρι και αν χρειαστεί ψήνουμε για λίγο ακόμη.

Χρόνος προετοιμασίας: 15 λεπτά

Χρόνος ψησίματος: 45 λεπτά

Μερίδες: 12



ΨΗΤΗ ΤΟΥΡΤΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

ΥΛΙΚΑ

500 γρ. κουβερτούρα 55% κακάο τεμαχισμένη

500 γρ. κρέμα γάλακτος 35-36% λιπαρά

10 αυγά Βλαχάκη

150 γρ. ζάχαρη άχνη

ξύσμα από 1 πορτοκάλι

πορτοκάλι γλασέ για το γαρνίρισμα

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνουμε την κρέμα γάλακτος και την αδειάζουμε στην τεμαχισμένη σοκολάτα. Ομογενοποιούμε πολύ καλά. Σε ένα άλλο μπολ ανακατεύουμε τα αυγά με τη ζάχαρη και τα ενσωματώνουμε στο μείγμα της σοκολάτας. Ανακατεύουμε και προσθέτουμε το πορτοκάλι.

Στη συνέχεια βουτυρώνουμε ένα ταψί διαμέτρου 22 εκ. το οποίο ντύνουμε εσωτερικά με αντικολλητικό χαρτί, και αδειάζουμε το μείγμα. Ψήνουμε μέσα σε ταψί με νερό (μπέν μαρι) σε προθερμασμένο φούρνο στους 130°C για 40-50 λεπτά. Αποσύρουμε, αφήνουμε να κρυώσει και μετά αναποδογυρίζουμε και ξεφορμάρουμε. Γαρνίρουμε με πορτοκάλια γλασέ και (προαιρετικά) με σως βανίλιας. Διατηρούμε εκτός ψυγείου.

Χρόνος προετοιμασίας: 25 λεπτά

Χρόνος ψησίματος: 40-50 λεπτά

Μερίδες: 12



Τα βιολογικής γεωργίας Αβγά Βλαχάκη παράγονται με μεθόδους εκτροφής που βέβονται τις φυσιολογικές ανάγκες των ορνίθων.

ΚΕΙΚ ΕΣΠΕΡΙΔΟΕΙΔΩΝ

ΥΛΙΚΑ

12 κρόκοι αυγού
400 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
320 γρ. αλεύρι
½ κ.γ. μπέικιν πάουντερ
200 γρ. Arla κρέμα γάλακτος 35%
120 γρ. βούτυρο Lurpak λιωμένο
Ξύσμα από 1 πορτοκάλι και από 1 λεμόνι

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τη ζάχαρη με τους κρόκους και προσθέτουμε την κρέμα γάλακτος. Στη συνέχεια ρίχνουμε το αλεύρι και το μπέικιν πάουντερ κοσκινισμένα. Προσθέτουμε τα ξύσματα και το λιωμένο βούτυρο και ανακατεύουμε πάλι. Βουτυρώνουμε και αλευρώνουμε πολύ καλά μια φόρμα κέικ χωρητικότητας δύο λίτρων. Αδειάζουμε το μείγμα στη φόρμα και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 150°C για μία ώρα. Αφήνουμε το κέικ να κρυώσει, ξεφορμάρουμε και πασπαλίζουμε με ζάχαρη άχνη.

Χρόνος προετοιμασίας: 10 λεπτά

Χρόνος ψησίματος: 1 ώρα

Μερίδες: 12



ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ
με τον Στέφιο



ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΜΕ BLUE CHEESE και καρύδια

500 γρ.
ΒΑΡΟΣ

Χρόνος προετοιμασίας: 15 λεπτά

Χρόνος ψησίματος: 20-25 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

150 γρ. αλεύρι
150 γρ. Castello blue cheese
130 γρ. Βούτυρο
2 αυγά
½ κ.γ. μπέικιν πάουντερ
100 γρ. καρύδι τριμμένο

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Στον κάδο του μίξερ χτυπάμε για λίγο, με το φτερό, το Castello blue cheese και το βούτυρο ώστε να ομογενοποιηθούν. Προσθέτουμε το τριμμένο καρύδι και έπειτα ένα ένα τα αυγά. Στο τέλος ρίχνουμε το αλεύρι και το μπέικιν πάουντερ. Φτιάχνουμε ένα μαλακό ζυμάρι και το αφήνουμε στο ψυγείο αρκετές ώρες ώστε να ξεκουραστεί. Ανοίγουμε τη ζύμη σε πάχος 3-4 χιλ. και με ένα κουπ πατ διαμέτρου 4 εκ. κόβουμε μπισκότα. Τα τοποθετούμε σε μια λαμαρίνα στην οποία έχουμε στρώσει αντικολλητικό χαρτί και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 160°C για 20-25 λεπτά.





ΑΛΜΥΡΗ FLAN

με ντοματίνια



Χρόνος προετοιμασίας: 40 λεπτά

Χρόνος ψησίματος: 50 λεπτά

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΒΑΣΗ

250 γρ. αλεύρι
125 γρ. Βούτυρο Luirak παγωμένο
1 αυγό
1 πρέζα αλάτι
2 κ.σ. παγωμένο νερό

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΡΕΜΑ

1000 γρ. γάλα
2 αυγά
3 κρόκοι αυγού
80 γρ. κορν φλάουερ
200 γρ. Arla φρέσκο τυρί κρέμα
10 γρ. ανθός αλατιού
5 γρ. φρεσκοτριμμένο πιπέρι
100 γρ. Arla Σκληρό τυρί Δανίας τριμμένο
50 γρ. Arla Pasta & Gratirar mix τυριών
30-35 ντοματίνια κομμένα στη μέση
λίγο ελαιόλαδο
επιπλέον αλάτι και πιπέρι

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

ΒΑΣΗ

Στον κάδο του μίξερ ανακατεύουμε όλα τα υλικά για τη βάση. Φτιάχνουμε ένα μαλακό ζυμάρι το οποίο αφήνουμε στο ψυγείο για 1 ώρα. Ανοίγουμε σε λεπτό φύλλο 3 χιλ. και απλώνουμε σε βουτυρωμένη ταρτιέρα διαμέτρου 24 εκ.

ΚΡΕΜΑ

Σε μπολ ανακατεύουμε τους κρόκους, τα αυγά και το κορν φλάουερ. Σε μια κατσαρόλα ρίχνουμε το γάλα και το τοποθετούμε στη φωτιά. Πριν το γάλα πάρει βράση, παίρνουμε το 1/3, το ρίχνουμε στο μείγμα των αυγών και ανακατεύουμε. Ενσωματώνουμε το μείγμα στο υπόλοιπο γάλα που βράζει, ανακατεύοντας συνεχώς έως ότου δέσει. Αποσύρουμε από τη φωτιά, προσθέτουμε το φρέσκο τυρί κρέμα, το αλάτι, το πιπέρι, τα τριμμένα τυριά και ανακατεύουμε πάλι έως ότου ομογενοποιηθεί το μείγμα. Αδειάζουμε την κρέμα στη βάση και καλύπτουμε την επιφάνειά της με τα ντοματίνια. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 160°C για 50 λεπτά. Βγάζουμε από τον φούρνο, αφήνουμε να κρυώσει και σερβίρουμε με λίγο ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι.

ΚΕΙΚ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ και λάδι τρούφας

Χρόνος προετοιμασίας: 30 λεπτά



Χρόνος ψησίματος: 50 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

200 γρ. Βούτυρο Lurpak λιωμένο
 50 γρ. ζάχαρη καστανή
 6 αυγά
 400 γρ. αλεύρι
 1 κ.γ. μπέικιν πάουντερ
 300 γρ. Arla Σκληρό τυρί Δανίας τριμμένο
 100 γρ. κρέμα γάλακτος 35% λιπαρά
 150 γρ. γάλα
 300-400 γρ. μανιτάρια φρέσκα κομμένα σε λεπτές φέτες
 5 γρ. πιπέρι φρεσκοτριμμένο
 5 γρ. ανθό αλατιού
 40 γρ. λάδι τρούφας

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Σε ένα τηγάνι βάζουμε λίγο λάδι, σοτάρουμε πολύ καλά τα μανιτάρια και πασπαλίζουμε με αλάτι και πιπέρι. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το λιωμένο βούτυρο με τη ζάχαρη και προσθέτουμε τα αυγά, την κρέμα, το αλεύρι, το μπέικιν πάουντερ, τον ανθό αλατιού, το φρεσκοτριμμένο πιπέρι, και ανακατεύουμε. Συνεχίζουμε προσθέτοντας το γάλα, το τυρί, τα μανιτάρια και το λάδι τρούφας.

Έπειτα, βουτυρώνουμε και αλευρώνουμε μια μακρόστενη φόρμα διαστάσεων 30x9 εκ. και αδειάζουμε σε αυτή το μείγμα. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στου 160°C για 50 λεπτά. Κατά τη διάρκεια του ψησίματος το μείγμα θα βγάλει λίγο βούτυρο, αλλά θα το απορροφήσει μόλις κρυώσει.





ΚΙΣ ΛΩΡΑΙΝ με μπέικον

Χρόνος προετοιμασίας: 30-40 λεπτά



Χρόνος ψήσιματος: 40 λεπτά

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΒΑΣΗ

250 γρ. αλεύρι
125 γρ. Βούτυρο Lurpak παγωμένο
1 αυγό
1 πρέζα αλάτι
2 κ.σ. παγωμένο νερό

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ

1 ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
200 γρ. μπέικον
100 γρ. Arla Mozzarella τριμμένη
αλάτι
πιπέρι
3 αυγά
250 γρ. κρέμα γάλακτος 35% λιπαρά

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

ΒΑΣΗ

Στον κάδο του μίξερ ανακατεύουμε όλα τα υλικά και φτιάχνουμε ένα μαλακό ζυμάρι το οποίο αφήνουμε στο ψυγείο για 1 ώρα. Ανοίγουμε σε λεπτό φύλλο 3 χιλ. και απλώνουμε σε βουτυρωμένη ταρτιέρα διαμέτρου 24 εκ.

ΓΕΜΙΣΗ

Σε ένα τηγάνι ρίχνουμε το μπέικον και το κρεμμύδι ψιλοκομμένα και τα τσιγαρίζουμε σε μέτρια φωτιά έως ότου μαραθούν πολύ καλά. Απλώνουμε το μπέικον και το κρεμμύδι στη ζύμη και πασπαλίζουμε με το τυρί. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε με έναν αυγοδάρτη τα αυγά, την κρέμα γάλακτος, το αλάτι και το πιπέρι. Αδειάζουμε το μείγμα στην τάρτα και ψήνουμε στους 170°C σε προθερμασμένο φούρνο για 40 λεπτά.

ΑΛΜΥΡΟ σουφλέ



Χρόνος προετοιμασίας: 20 λεπτά

Χρόνος ψησίματος: 30-35 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

- 4 κρόκοι αυγών
- 4 ασπράδια αυγών
- 100 γρ. Arla Σκληρό τυρί Δανίας τριμμένο + επιπλέον για πασπάλισμα
- 100 γρ. Arla Pasta & Gratinar mix τυριών
- 60 γρ. βούτυρο λιωμένο
- 60 γρ. αλεύρι
- 400 γρ. γάλα
- 5 γρ. αλάτι
- 5 γρ. πιπέρι

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Σε μια μικρή κατσαρόλα βάζουμε το βούτυρο και το αλεύρι και ανακατεύουμε σε μέτρια φωτιά, όπως φτιάχνουμε την μπεσαμέλ. Προσθέτουμε το γάλα χλιαρό και ανακατεύουμε συνεχώς έως ότου πήξει. Αποσύρουμε από το μάτι, αφήνουμε λίγο να κρυώσει και προσθέτουμε τους κρόκους, το αλάτι, το πιπέρι και τα τυριά. Στον κάδο του μίξερ χτυπάμε τα ασπράδια σε μαρέγκα και την ενσωματώνουμε στην μπεσαμέλ. Βουτυρώνουμε και αλευρώνουμε μια φόρμα για σουφλέ διαμέτρου 16 εκ. και ύψους 8-10 εκ. Αδειάζουμε σε αυτή το μείγμα, πασπαλίζουμε με σκληρό τυρί Δανίας και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 30-35 λεπτά. Σερβίρουμε αμέσως.





ΨΗΤΗ ΚΡΕΜΑ

με φύλλο κρούστας



Χρόνος προετοιμασίας: 40 λεπτά

ΜΕΡΙΔΕΣ

Χρόνος ψησίματος: 30 λεπτά

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΡΕΜΑ

1 κιλό γάλα
 σπόροι από 1 κλωναράκι βανίλιας
 150 γρ. ζάχαρη
 6 κρόκοι αυγών
 90 γρ. κορν φλάουερ
 100 γρ. κρέμα γάλακτος 35% λιπαρά

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΒΑΣΗ

7 φύλλα κρούστας
 250 γρ. Βούτυρο Lurpak λιωμένο

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

ΒΑΣΗ

Αλείφουμε με το λιωμένο βούτυρο 5 από τα φύλλα κρούστας. Τα διπλώνουμε από τη μακριά τους πλευρά στα τέσσερα (στη μέση και ξανά στη μέση). Αλείφουμε και τα άλλα δύο φύλλα, τα τοποθετούμε το ένα πάνω στο άλλο και τα διπλώνουμε από τη μακριά τους πλευρά, αρχικά στη μέση οριζόντια και έπειτα στη μέση κάθετα για να δημιουργήσουμε ένα τετράγωνο. Κόβουμε από το τετράγωνο έναν κύκλο διαμέτρου 16 εκ. Σε ένα τσέρκι διαμέτρου 18 εκ. τοποθετούμε τα 5 φύλλα περιμετρικά και τον δίσκο στη βάση του. Στο κενό που μένει περιμετρικά τοποθετούμε ένα κομμάτι από τα φύλλα που περίσσεψαν από τον κύκλο. Αν εξέχει από το τσέρκι το κόβουμε με ένα μαχαίρι.

ΚΡΕΜΑ

Ζεσταίνουμε το γάλα με τη βανίλια. Ανακατεύουμε τη ζάχαρη με τους κρόκους και το κορν φλάουερ. Πριν το γάλα πάρει βράση, παίρνουμε το 1/3 και το αδειάζουμε στο μείγμα των αυγών. Το ενσωματώνουμε στο υπόλοιπο μείγμα του γάλακτος που βράζει, ανακατεύοντας συνεχώς έως ότου η κρέμα κοχλάσει και δέσει. Αποσύρουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε την κρέμα γάλακτος. Αδειάζουμε την κρέμα στο φύλλο και αφήνουμε για λίγο να κρυώσει και να πιώσει κρούστα. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 170°C για 30 λεπτά. Διατηρούμε εκτός ψυγείου.

ΤΑΡΤΑ λεμόνι



Χρόνος προετοιμασίας: 1 ώρα

Χρόνος αναμονής: 1 ώρα

Χρόνος ψήσιματος: 25 λεπτά

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΡΕΜΑ ΛΕΜΟΝΙ

500 γρ. γάλα
125 γρ. Arla κρέμα γάλακτος 35%
125 γρ. ζάχαρη
4 κρόκοι αυγών
60 γρ. κορν φλάουερ
130 γρ. Βρασμένα και πολτοποιημένα λεμόνια
(καθαρό βάρος)

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΒΑΣΗ

120 γρ. Βούτυρο Lurpak
1 πρέζα αλάτι λεπτό
90 γρ. ζάχαρη άχνη
1 αυγό
70 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
180 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
1 δόση ιταλική μαρέγκα

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

ΒΑΣΗ

Κοσκινίζουμε χωριστά τις δύο ποσότητες αλευριού, τις οποίες θα προσθέσουμε κατόπιν διαδοχικά στη ζύμη. Αυτή είναι μια τεχνική για να μην «πέφτουν» τα τοιχώματα της τάρτας όταν την ψήνουμε. Ρίχνουμε τα 70 γρ. αλεύρι και όλα τα άλλα υλικά στο μίξερ κρατώντας στην άκρη τα 180 γρ. αλεύρι. Ζυμώνουμε τα υλικά έτσι ώστε να ομογενοποιηθούν. Προσθέτουμε στο τέλος το υπόλοιπο αλεύρι. Αφήνουμε τη ζύμη να ξεκουραστεί για μισή ώρα και την ανοίγουμε σε λεπτό φύλλο 3 χιλ. το οποίο στρώνουμε σε φόρμα τάρτας 24 εκ. ή ατομικές φόρμες των 10 εκ. Ψήνουμε στους 220°C για 10 λεπτά και στους 160°C για άλλα 15 λεπτά έως ότου πάρουν χρυσαφί χρώμα. Αφήνουμε να κρυώσουν.

ΚΡΕΜΑ ΛΕΜΟΝΙ

Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνουμε το γάλα και την κρέμα γάλακτος. Ανακατεύουμε τη ζάχαρη με τους κρόκους και το κορν φλάουερ. Πριν το γάλα πάρει βράση, παίρνουμε το 1/3 και το αδειάζουμε στο μείγμα των αυγών. Το ενσωματώνουμε στο υπόλοιπο μείγμα του γάλακτος που βράζει, ανακατεύοντας συνεχώς έως ότου η κρέμα κοχλάσει. Αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και προσθέτουμε τον πολτό λεμονιού. Αδειάζουμε σε ένα καθαρό και κρύο σκεύος και σκεπάζουμε με μεμβράνη που να εφάπτεται στην επιφάνεια του μείγματος. Αφήνουμε στο ψυγείο να κρυώσει πολύ καλά και έπειτα το ξανατυπάμε στο μίξερ, με το φτερό, έως ότου πετύχουμε μια λεία κρέμα. Γεμίζουμε την τάρτα. Βάζουμε σε σακούλα ζαχαροπλαστικής, με μύτη κορνέ αστέρι, την ιταλική μαρέγκα και καλύπτουμε την κρέμα. Καίμε με φλόγιστρο και σερβίρουμε.





ΣΩΣ ΒΑΝΙΛΙΑΣ

(κρεμ ανγκλε)

Χρόνος προετοιμασίας: 20 λεπτά

600 γρ.

ΒΑΡΟΣ

Χρόνος ψησίματος: 15 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

500 γρ. Arla κρέμα γάλακτος 35%
 100 γρ. ζάχαρη
 6 κρόκοι αυγού
 1 λοβός Βανίλιας

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Σε μια μικρή κατσαρόλα ρίχνουμε την κρέμα γάλακτος με τη βανίλια. Σε ένα άλλο σκεύος ανακατεύουμε τη ζάχαρη με τους κρόκους. Αδειάζουμε λίγη από την κρέμα γάλακτος και ανακατεύουμε ώστε να ενωθούν τα δύο μείγματα. Βάζουμε την κατσαρόλα στη φωτιά ανακατεύοντας συνεχώς. Πριν αρχίσει ο βρασμός, δηλαδή πριν τους 84-85°C, αφαιρούμε την κατσαρόλα από τη φωτιά κι αδειάζουμε το μείγμα σε ένα μπολ. Το αφήνουμε να κρυώσει ανακατεύοντας συνεχώς, το σουρώνουμε και τέλος το χτυπάμε με ένα μίξερ χειρός ώστε να ομογενοποιηθεί. Διατηρείται στο ψυγείο για 5 ημέρες.

Με τη συγκεκριμένη σως μπορούμε να συνοδεύσουμε πολλά γλυκά. Εναλλακτικά, μπορούμε να αντικαταστήσουμε τη βανίλια με όποιο άλλο αρωματικό θέλουμε (ξύσμα από πορτοκάλι ή λεμόνι, κανέλα, γαρύφαλλο κ.λπ.).

ΓΑΛΑΚΤΟΜΠΟΥΡΕΚΟ



Χρόνος προετοιμασίας: 30-40 λεπτά

Χρόνος αναμονής: 50-60 λεπτά

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΡΕΜΑ

1000 γρ. γάλα
12 κρόκοι αυγού
150 γρ. ζάχαρη
80 γρ. κορν φλάουερ
200 γρ. Arla κρέμα γάλακτος 35%
120 γρ. Βούτυρο Lurpak
σπόροι από 1 κλωναράκι βανίλιας
2 γρ. ανθό αλατιού

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΑ ΦΥΛΛΑ

8-10 φύλλα κρούστας
200 γρ. Βούτυρο Lurpak λιωμένο

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΙΡΟΠΙ

350 γρ. ζάχαρη
200 γρ. νερό
50 γρ. γλυκόζη

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

ΚΡΕΜΑ

Ρίχνουμε το γάλα και τη βανίλια σε μια κατσαρόλα και την τοποθετούμε στη φωτιά. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τη ζάχαρη, το κορν φλάουερ και τους κρόκους. Μόλις το γάλα πλησιάσει σε σημείο βρασμού, αδειάζουμε το 1/3 στο μπολ με τα αυγά και ανακατεύουμε. Ρίχνουμε το μείγμα στο γάλα της κατσαρόλας και ανακατεύουμε καλά έως ότου δέσει η κρέμα. Αποσύρουμε την κατσαρόλα από το μάτι της κουζίνας, προσθέτουμε το βούτυρο, ανακατεύουμε ώστε να λιώσει και τέλος ρίχνουμε την κρέμα γάλακτος και το αλάτι.

ΣΥΝΘΕΣΗ

Σε ένα ταψί διαμέτρου 24 εκ. και ύψους 5-6 εκ. τοποθετούμε 5 φύλλα σταυρωτά, τα οποία έχουμε βουτυρώσει πολύ καλά. Τοποθετούμε άλλο ένα στο κέντρο το οποίο έχουμε τσαλακώσει. Αδειάζουμε την κρέμα ζεστή και διπλώνουμε τα φύλλα που εξέχουν προς τα μέσα βουτυρώνοντάς τα ενδιάμεσα. Τσαλακώνουμε άλλα δύο φύλλα τα οποία τοποθετούμε στην επιφάνεια και τα βουτυρώνουμε κι αυτά. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 160°C για 50-60 λεπτά. Αφήνουμε να κρυώσει.

ΣΙΡΟΠΙ

Σε μια κατσαρόλα βάζουμε τη ζάχαρη, το νερό και τη γλυκόζη, και την τοποθετούμε στη φωτιά. Αφού φτάσει στο σημείο βρασμού, συνεχίζουμε το βράσιμο για 2 λεπτά ακόμη. Σιροπιάζουμε το κρύο γλυκό με το ζεστό σιρόπι.





ΓΡΗΓΟΡΗ ΜΟΥΣ *σοκολάτα*

Χρόνος προετοιμασίας: 20 λεπτά



Χρόνος αναμονής: 2 ώρες

ΥΛΙΚΑ

10 αυγά
240 γρ. ζάχαρη
300 γρ. κουβερτούρα 55% κακάο
200 γρ. Arla κρέμα γάλακτος 35%
2 πακέτα μπισκότα ολικής άλεσης

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Σε ένα μεταλλικό μπολ ρίχνουμε τα αυγά και τη ζάχαρη και ανακατεύουμε. Τοποθετούμε το μπολ σε μια κατσαρόλα με νερό που βράζει ελαφρώς (μπεν μαρί). Ανακατεύουμε διαρκώς με έναν αυγοδάρτη έως ότου το μείγμα ασπρίσει και είναι ζεστό (όχι καυτό). Το αδειάζουμε στον κάδο του μίξερ και το χτυπάμε μέχρι να φουσκώσει και να κρυώσει. Στη συνέχεια ζεσταίνουμε την κρέμα γάλακτος και την περιχύνουμε στην τεμαχισμένη σοκολάτα. Ανακατεύουμε έως ότου γίνει μια λεία κρέμα την οποία ενσωματώνουμε στο μείγμα των αυγών ανακατεύοντας απαλά με μια μαρίζ. Σε ένα μπολ τοποθετούμε περιμετρικά τα μπισκότα, αδειάζουμε λίγη από τη μους, στρώνουμε πάνω της μπισκότα και τελειώνουμε με την υπόλοιπη μους. Αφήνουμε στο ψυγείο να σταθεροποιηθεί για τουλάχιστον δύο ώρες.

ΣΠΑΣΑΜΕ ΑΥΓΑ ΚΑΙ ΙΔΟΥ... οι τρόποι μαγειρέματος του αυγού

1. ΒΡΑΣΤΑ ΑΥΓΑ

Εύκολο, γρήγορο και πολύ θρεπτικό σνακ. Μπορείτε να τα απολαύσετε μόνα τους, κομμένα σε φέτες μέσα σε sandwich, ή ακόμα και σε σαλάτες για μια επιπλέον πρωτεϊνική επιλογή. Με ατελείωτες συνδυαστικές δυνατότητες, τα βραστά αυγά είναι βέβαιο ότι θα γίνουν αγαπημένη συνήθεια.

2. ΤΗΓΑΝΗΤΑ ΑΥΓΑ/ΑΥΓΑ ΜΑΤΙΑ

Μαγειρεμένα σε βούτυρο ή λάδι (προτιμήστε το ελαιόλαδο), είναι το απόλυτο comfort food. Συνοδευόμενα από τραγανό μπέικον ή ακόμα και ως topping σε pancakes με σιρόπι σφενδάμου, είναι σίγουρα μια «άχαστη» επιλογή.

3. ΟΜΕΛΕΤΑ

Φτιαγμένες με φρέσκα αυγά και συνοδευόμενες από μια δελεαστική σειρά άλλων υλικών, είναι σίγουρα μείξη που λιγουρευόμαστε πολύ: τυρί, λαχανικά, αλλαντικά και πόσα ακόμα υλικά, κάνουν τις ομελέτες τον τέλειο καμβά για μαγειρικές δημιουργίες. Extra healthy και διατροφική επιλογή, ομελέτα φτιαγμένη μόνο με ασπράδια.

4. ΑΥΓΑ ΠΟΣΕ

Μαγειρεμένα στην εντέλεια για να κρατούν σε υγρή μορφή τον κρόκο, είναι το απόλυτο brunch. Σερβιρετέ τα πάνω σε τραγανά αγγλικά μάφινς με μια γενναϊόδωρη δόση σάλτσας ολαντέζ για ένα κλασικό Eggs Benedict ή γίνετε ακόμα πιο δημιουργικοί συνδυάζοντάς τα με ένα avocado toast.

5. ΚΑΓΙΑΝΑΣ/ΣΤΡΑΠΑΤΣΑΔΑ

Μεταφερθείτε στις ηλιόλουστες ακτές της Ελλάδας με γευστικό καγιανά! Φρέσκα αυγά χτυπητά, ώριμες ντομάτες και αρωματικά βότανα, αποτελούν το τρίπτυχο για μια απόλαυση με άρωμα Μεσογείου. Αν αγαπάτε το τυρί, προσθέστε φέτα σε τρίμμα απογειώνοντας το πιάτο. Σερβιρετέ τα με τραγανό προζυμένιο για ένα απλό αλλά χορταστικό γεύμα με παραδοσιακές, χωριάτικες επιρροές.

6. ΑΥΓΑ ΣΚΡΑΜΠΑ

Πρόκειται για αφράτα αυγά με ανοιχτόχρωμη κρεμμώδη, βελούδινη και φουσκωτή υφή. Τα τελευταία χρόνια, αποτελούν το Νο1 brunch πιάτο – ειδικά συνοδευόμενα από καπνιστό σολομό ή φλέικς τρούφας (μια πιο γκουρμέ εκδοχή).

7. ΦΡΙΤΑΤΑ

Η φριτάτα είναι ιταλικό πιάτο με βάση τα αυγά, παρόμοιο με την ομελέτα ή την κικ χωρίς κόρα, εμπλουτισμένο με πρόσθετα συστατικά όπως κρέατα, τυριά ή λαχανικά. Η λέξη «frittata» είναι ιταλική και μεταφράζεται ως «τηγανητό». Ψήνεται σε ταψί ή σε τηγάνι κατάλληλο να χρησιμοποιηθεί σε φούρνο, γιατί το μαγείρεμά της ξεκινάει από το μάτι της κουζίνας και καταλήγει στον φούρνο. Διαφέρει από την ομελέτα γιατί το γέμισμά της είναι ανακατεμένο με τα αυγά, αντί να είναι διπλωμένο στο εσωτερικό της. Επίσης, ενώ η ομελέτα σερβίρεται ζεστή και θεωρείται ένα ατομικό πιάτο, η φριτάτα σερβίρεται σε όσα (τριγωνικά) κομμάτια θέλουμε και μπορεί να φαγωθεί ζεστή ή σε θερμοκρασία δωματίου (βλ. την τάρτα κικ).

8. ΑΥΓΑ MIMOSA

Είναι αυγά γεμιστά με μαγιονέζα και «χτυπημένο» τον κρόκο τους, με «καταγωγή» από Γαλλία αλλά με ιδιαίτερη αναγνώριση στην Ελλάδα, μια και ήταν αμέτρητες οι φορές που αποτελούσαν μέρος των μπουφédων. Πλέον θεωρείται ένα πιάτο ρουστίκ. Τολμήστε να το αναβιώσετε!



ΣΑΝ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΑΣ

Εάν είστε και εσείς λάτρεις του αυγού, φτιάξτε τη δική σας συνταγή με πρωταγωνιστή αυτό, φωτογραφίστε τη και στείλτε τη στην επίσημη σελίδα του Instagram [@mixer_steliosparliaros](#).

Η πιο ευφάνταστη, δημιουργική και «ονειροπόλα», θα δημοσιευτεί στο [@mixer_steliosparliaros](#) με το όνομα του account σας. Επιπλέον, ο νικητής θα κερδίσει προϊόντα Lurpak.

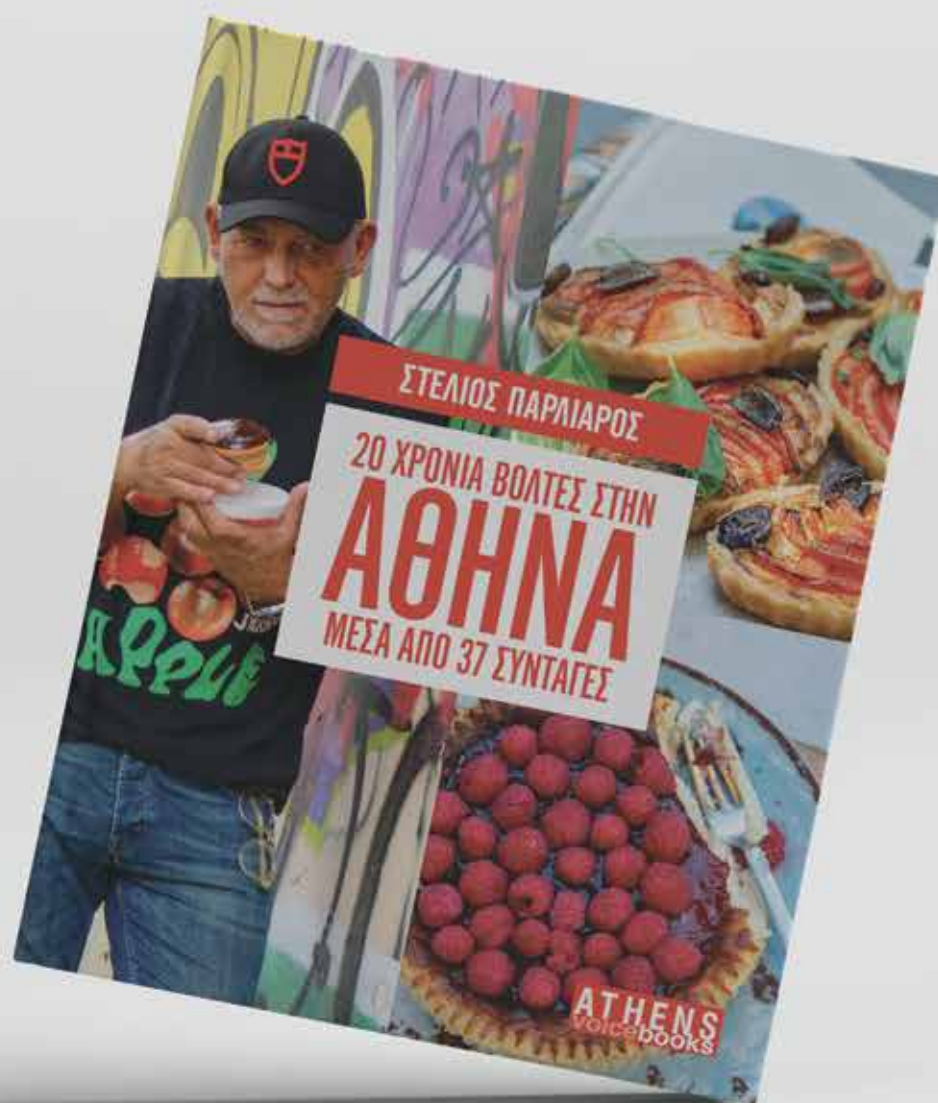
ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΒΗΜΑΤΑ

Κάντε follow στο Instagram την [@athensvoice](#), το [@mixer_steliosparliaros](#) και το [@lurpakgr](#). Καλά μαγειρέματα και καλή επιτυχία!

Στέλιος Παρλιάρος

Ο «ΕΘΝΙΚΟΣ ΜΑΣ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΗΣ» ΠΕΡΠΑΤΑΕΙ ΣΤΟΥΣ ΔΡΟΜΟΥΣ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ, ΘΥΜΑΤΑΙ ΙΣΤΟΡΙΕΣ, ΜΟΙΡΑΖΕΤΑΙ ΓΕΥΣΕΙΣ

112 σελίδες γεμάτες συνταγές με δημιουργικά
twist και street vibes, με αφορμή τα 20 χρόνια
της Athens Voice



ΣΤΑ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ ΚΑΙ ΣΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΤΗΣ Α.Υ.
Κεντρική Διάθεση ΕΚΔΟΣΕΙΣ ATHENS VOICE BOOKS
Χαριλάου Τρικούπη 22, 106 79 Αθήνα,
210 3617170 (εσωτ. 114), fax: 210 3617310

Παραγγελίες on-line
athensvoice.gr/athens-voice-books



μίξερ

ATHENS VOICE