

# Ταραμάς, η τέλεια λύση στην νηστεία (και όχι μόνο)



Ο ταραμάς είναι μια επιλογή που κάνουμε συχνότερα κατά την περίοδο της νηστείας. Όχι πως δεν μας αρέσει αλλά νομίζω πως έχουμε συνδέσει απόλυτα την νηστεία με τον ταραμά και δεν μπορούμε να τον καταναλώσουμε άλλη περίοδο. Ο ταραμάς είναι τα γνωστά σε όλους μας, αυγά ψαριού. Τα αυγά του μπακαλιάρου είναι ο λεγόμενος ταραμάς. Ακολουθούν κάποια tip και πληροφορίες που θα σε βοηθήσουν να γνωρίσεις καλύτερα την αγαπημένη αυτή αλοιφή.

## **INFO:**

- Το κύριο συστατικό της ταραμοσαλάτας είναι αυγά ψαριού.
- Έχει διαπιστωθεί πως το κοινό προτιμάει τον κόκκινο ταραμά από τον λευκό, για λόγους αισθητικής. Για αυτό σε πολλά κράτη του κόσμου, μεταξύ τους και η Ελλάδα, ?βάφουν? τον ταραμά κόκκινο.
- Η Ελλάδα έχει διχαστεί όσον αφορά την παρασκευή του ταραμά. Άλλοι τον προτιμούν με πατάτα και άλλοι με μουλιασμένο ψωμί.
- Ο ταραμάς είναι πολύ πλούσιος σε πρωτεΐνες, έχει ελάχιστα λιπαρά και είναι πλούσιος σε ασβέστιο και φωσφόρο. Δυστυχώς είναι εξαιρετικά παχυντικός λόγω του ελαιολάδου.
- Ο λευκός ταραμάς είναι ακριβότερος από τον κόκκινο αλλά και καλύτερος ποιοτικά.
- Τα αυγά του μπακαλιάρου είναι ο πασίγνωστος ταραμάς.
- Ο ταραμάς είναι σημαντική πηγή βιταμινών Α και D, μαγνησίου, ψευδαργύρου, φωσφόρου και καλίου.
- Η κατανάλωσή του θα πρέπει να είναι συνετή ειδικά από όσους έχουν πρόβλημα υπέρτασης, καθώς περιέχει νάτριο.
- 100 γραμμάρια ταραμά έχουν περίπου 400 θερμίδες, ενώ το 1 κουταλάκι ταραμοσαλάτας έχει ερισσότερες από 100 θερμίδες

