



Det er vildt at smage - aktuelt i marts: Æg

Af Annemarie Sneholm

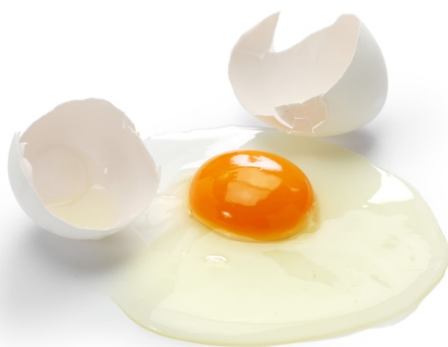


Kort om: Æg

Der var en gang, hvor æg ikke stod på køl i lukkede, transport-venlige bakker i supermarkedet. Dengang, hvor varmen og lyset i marts vækkede hønsene fra deres æg-lægge-dvale hen over vinteren. Så var der fest. De første æg havde ekstra gul blomme, fordi hønsene endelig blev lukket ud igen og kunne spise frisk, grønt græs. Årets første æg blev værdsat og nydt som en stor delikatesse. Der er mange traditioner og symboler knyttet til æg lige fra frugtbarhed til Jesu genopstandelse. Førhen har vi samlet æg i naturen fra de vilde fugle, og på landet er det ikke ualmindeligt også at spise æg fra ænder og gæs.

Et æg er den perfekte madpakke til kyllingen, der skal skabes og vokse inden i æggeskallen. I en årrække var salmonella en uheldig mulig følgesvend sammen med æggene. I dag har ægproducenterne fjernet risikoen, så vi kan stole på, at vi køber salmonellafri æg. Vi kan trygt spise rå æg igen og nyde vores hjemmelavede bearnaisesauce og desserter som fx fromager, der også kan indeholde rå æg.

Vi bruger æg i meget store mængder i vores mad. Både i det, vi selv laver og i alt det, vi køber færdiglavet. Æg kan spises rå, kogt, stegt og bagt, og de kan bruges som ingrediens på uendelig mange måder. En af de mest simple og lækre æggeretter er en omelet stegt på panden. Den gode omelet er svampet og næsten flydende indeni. Den skal serveres straks, den er foldet. Så gør altid tilbehøret klar først.



Vidste du at ...

man kan kende et friskt æg, hvis man slår det ud på en tallerken. Blommen er høj, æggeghviden tyk og samler sig om blommen med lidt tyndt, næsten vandet, yderst.

Prøv også at lægge det hele æg i vand og se, om det synker til bunds. Så er ægget nyt uden luft. Hvis det flyder, er det gammelt med luft indenfor skallen. Det er dog ikke til at skelne med få dages sikkerhed. Og et æg kan altså godt holde flere uger, især når det opbevares køligt.

Vidste du at ...

som regel kommer hvide æg fra hvide høns, brune æg fra brune høns og blågrønne fra grå høns. Det er dog racen, der afgør æggets farve. Dværghøns lægger mindre æg i mange farver med og uden prikker.

Et strudseæg svarer til ca. 20 hønseæg.

Der er både protein og fedt, vitaminer og mineraler i et æg. Æg indeholder ikke C-vitamin og fibre. Sørger du for spise æg sammen med grønt tilbehør og fibre fra fuldkorn, så gøres det ikke meget bedre.

- Æg kan binde luft og væske sammen med sukker og salt. Det udnytter vi i luftige kager og i saftige tærter.
- Æg kan også binde vand og fedt sammen. Det udnytter vi i en omelet. Her blander vi æggeghviden, som er fuld af vand, sammen med æggeblommen, som er fuld af fedt.
- 1 æg kan binde 1 dl væske.

Smagens Dag



Omelet

Du skal bruge

Til 1 person

Omelet

2 æg
1 spsk. vand
Lidt salt
2 vred fra peberkværnen
10 g smør

Fyld 1

1 håndfuld frisk, skyllet spinat

Fuld 2

5 svampe
10 g smør

Fyld 3

1 håndfuld revet ost

Forslag til tilbehør

Rugbrød
Salat
Tomat
Agurk
eller dine egne favoritter

Sådan skal du gøre

Omelet naturel

1. Slå æggene ud i en skål. Kom vand, salt og peber i skålen. Pisk det sammen, til massen skummer.
2. Kom smørret på en lille pande på ca. 15 cm i diameter. Smelt smørret.
3. Pisk hurtigt i æggemassen igen, og hæld den på den varme pande.
4. Træk et par gange med en gaffel ude fra kanten og ind mod midten i æggemassen, så det flydende løber ud mod kanten og stivner.
5. Når der kun er flydende æggemasse tilbage på midten, rystes panden, så omeletten er løs.
6. Vend nu den ene halvdel ind over den anden.
7. Servér omeletten straks.

Omelet med fyld 2

1. Rens svampene, og skær dem i kvarte.
2. Læg smørret på en pande, og smelt det.
3. Kom svampene på panden, og steg dem.
4. Læg de stegte svampe på en tallerken.
5. Lav omelet naturel. Følg punkt 1-5.
6. Læg dit fyld på den ene halvdel af omeletten, og vend den anden halvdel ovenpå.
7. Servér straks.



Smagens Dag



Sød soufflé-omelet

Du skal bruge

Til 1 person

Omelet

2 æg
2 spsk. sukker
10 g smør til panden

Til fyld

1 spsk. syltetøj og evt. friske bær

Pynt

Sigtet flormelis og evt. et par friske bær

Sådan skal du gøre

Soufflé-omelet

1. Del æggene, så du har æggehvite i én skål og æggeblommer i en anden.
2. Pisk æggeblommer med 1 spsk. sukker, til det er lyst og cremet.
3. Pisk æggehviderne stive, og tilsæt langsomt 1 spsk. sukker, mens du pisker til en marengs.
4. Vend forsigtigt æggeblommer og marengs sammen, og fordel massen på panden.
5. Smelt smørret på en lille pande, ca. 15 cm i diameter.
6. Steg soufflé-omeletten ved middel varme, til den har fået en gylden bund, ca. 2-3 minutter.
7. Fordel fyldet i en stribe midt på omeletten, og fold den sammen over midten, så fyldet pakkes ind.
8. Servér straks med et drys flormelis og evt. friske bær.

Smag på din ret

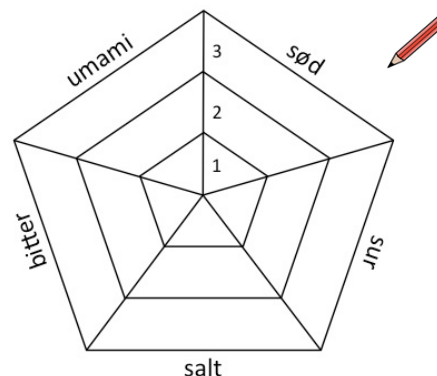
Smag på omelet naturel eller sød soufflé-omelet, og udfyld Smage-5-kanten.

Smager retten lidt bitter, farves felt 1 under bitter.

Smager retten lidt sødt, farves felt 1 under sødt osv.

Hvad minder smagen, duften og tekturen i retten om?

Udfyld Smage-5-kanten



Skriv, hvilken omelet du har smagt på.

Tænk og drøft

Hvilket tilbehør kan passe til omelet – også på andre tider af året? Hvilke smage fra andre råvarer, måske fra andre årstider, kan passe sammen med smagen af æg?

Lav jeres egen ret med æg, og afprøv det tilbehør, I synes passer til.

Smagens Dag



Vil du vide mere?

På www.smagensdag.dk kan du finde mange andre opgaver og opskrifter med smag og æg.

Se fx: Påske og skidne æg

https://smagensdag.dk/wp-content/uploads/2018/08/Månedens-smag_Påske_Marts-2018.pdf

Brug teksturkort og Smage-5-kanten

- Teksturkort: <https://smagensdag.dk/wp-content/uploads/2017/08/Teksturkort.pdf>
- Smage-5-kanten: https://smagensdag.dk/wp-content/uploads/2017/08/Smage_5_kant_ark.pdf

Andre interessante links

<https://madkundskabsforum.dk/laeremidler/laeremidler-oversigt/aeg-og-sundhed>

Om æg



<https://madkundskabsforum.dk/om-foedevarer/maerkning-af-foedevarer/oprindelsesmaerkning/viden-om-aeg#>

Æg og ægproduktion i Danmark

<https://lf.dk/viden-om/landbrugsproduktion/husdyr/aeg>



Æg og symboler

Madkultur: Æg er symbolske og hellige

Æg er mere end bare noget, vi får at spise. Ægget har flere forskellige betydninger

AF NIKOLAJ KILDEGAARD, FOTO: COLLEEN/ISTOCK (22. DECEMBER 2020)



<https://samvirke.dk/artikler/madkultur-aeg-er-symbolske-og-hellige>

Sådan laver du en omelet

<https://www.youtube.com/watch?v=nDQP-LFBv4>

