

Smagens Dag



Smag på fremtiden - æg i april

Af Mariann Bach Nielsen



Kort om: **Æg**

Så vidt vi ved, har mennesker spist æg, fra før vi kunne tilberede retter af dem. I dag spiser vi æg af mange grunde: Æg giver masser af smag, og æg har en lang række smarte egenskaber i madlavningen. Og så indeholder æg stort set alle de vigtige næringsstoffer, vi har brug – dog minus C-vitamin Æg giver os blandt andet gode D-vitaminer, som kan beskytte os mod knogleskørhed. Der er heller ingen fibre i æg. Derfor er det klogt at spise æg sammen med grøntsager – så er du godt dækket ind ernæringsmæssigt.

Vi har æg med under årets tema: *Smag på fremtiden*, af to vigtige grunde:

1. Æg er en klimavenlig kilde til protein. Æg udleder nemlig kun 2,0 kg CO₂ pr. kilo æg, der produceres. Det er mindre end både fisk, okse-, svine- og kyllingekød samt skaldyr og ost.
2. Æg er rent madteknisk genialt til at få brugt alle rester og mindske madspild. Dermed er fremtiden sikret – sådan næsten – hvis vi kan vores madkemi om æg.

I denne workshop skal vi især fokusere på æggets smag, og det vi kalder "madlavningstekniske egenskaber" Det sidste dækker over, at æg kan:

Binde: Æg kan holde sammen på andre ingredienser, fx i pandekagedej, fars, omelet, æggekage, panering af kød m.m.

Jævne: Æg kan jævne – give en tykkere konsistens – i kagecreme, is, sovs, suppe og legeringer.

Hæve: Æg kan hæve dejen til æbleskiver, kager, marengs, gratin, souffle og vandbakkelse. Vi pisker eller rører luftbobler ind i ægget.

Emulgere: Æggeblommen binder fedt og vand sammen, og vi kan tilføje ekstra fedt. Det udnytter vi i mayonnaise med olie og i hollandaise og bearnaise med smør.

Serveres alene som ret: Æg kan stivne – koagulere - når vi opvarmer det, fx som stegt, kogt eller pocheret. I dag skal du lave en lille nem æggeret: Æg i cocotte – og smage på æg, der er tilberedt forskelligt.

Vidste du at ...

... du altid kan kende et friskt æg.

Prøv at slå ægget ud på en tallerken. På et helt frisk æg buer blommen højt op. Æggeghviden er tyk og samler sig om blommen .

Hvis du vil undgå at slå ægget i stykker, kan du lægge det hele æg i vand.

Hvis det synker til bunds, er ægget nyt uden luft.

Hvis det flyder, er det ældre, og der er kommet luft indenfor skallen. Et æg kan holde flere uger, især når det opbevares køligt.



Vidste du at ...

... som regel kommer

- hvide æg fra hvid-fjerdede høns
- brune æg fra brun-fjerdede høns
- og blågrønne æg fra grå-fjerdede 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.



Smagens Dag



Æg i cocotte

4 personer

50 g bacon
150 g spidskål (eller anden kåltype I har i køleskabet)
1 dl piskefløde
½ tsk. salt
1 par vred friskkværnet peber
1 knivspids revet muskatnød
4 æg
40 gram revet ost – en fast type

Tilbehør: Blandet grøn salat

Sådan skal I gøre

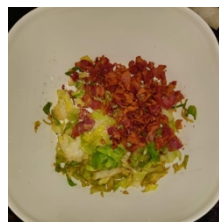
1. Tænd ovnen på 180 grader.
2. Skær bacon i små tern.
3. Rist bacontern på en varm, tør pande.
4. Lad de stegte bacontern dryppe af på køkkenrulle.
5. Skyl, og snit kålen fint.
6. Svits kålen i lidt af stegefedtet fra baconen – til kålen falder sammen og får lidt farve.
7. Bland bacontern, svitset kål, fløde og krydderier i en lille skål.
8. Fordel massen i 4 cocottes.
9. Slå et æg ud i hver cocotte.
10. Riv osten, og drys den over æggene.
11. Stil cocotterne på en bageplade, og bag dem i 12-15 minutter.
12. Servér Æg i cocotte med en grøn salat som tilbehør.



Steg bacon



Snit kål



Bland kål, bacon og fløde



Fyld i cocottes



Slå æg ud på fylDET



Drys med revet ost



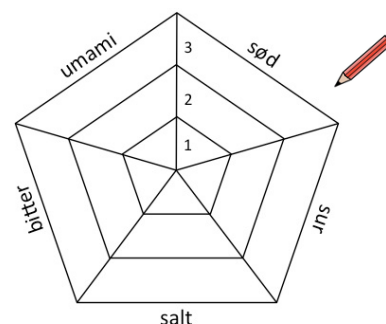
Smag på

Smag på Æg i cocotte. Brug Smage-5-kanten.
Smager retten lidt salt, farves felt 1 under salt.
Smager retten lidt sød, farves felt 1 under sød osv.

Hvad minder smag, duft og tekstur i retten om?

Diskutér, hvad den lille ret Æg i cocotte kan serveres sammen med.

Udfyld Smage-5-kanten



Smagens Dag



Tilbered og smag på æg

Æg på 3 måder	Sådan gør du	Vurdér og smag: Beskriv med dine egne ord æggets - Konsistens - Udseende - Smag
Stegt æg 1 æg 10 g smør 	1. Slå ægget ud i en kop. 2. Kom smørret på en lille pande. 3. Varm smørret op, og skru ned til middel varme. 4. Hæld forsigtigt ægget på panden. 5. Steg i 2 minutter.	
Pocheret æg ½ l vand 1 spsk. eddike 1 æg 	1. Kom vand og eddike i en gryde, bring i kog. 2. Slå ægget ud i en kop. 3. Hæld forsigtigt ægget ned i vandet, når det begynder at koge. 4. Skru ned for varmen, så vandet kun er lige ved at koge, og lad ægget samle sig i 2-3 minutter. 5. Tag det op med en hulske.	
Mayonnaise 2 æggeblommer lidt salt og peber 1 spsk. eddike eller citronsaft 2 dl olie (mild smag) 	1. Kom æggeblommer, salt, peber og eddike i en skål. 2. Pisk det hele sammen. 3. Pisk olien i lidt ad gangen i en tynd stråle. Hæld langsomt, så olien når at blive pisket ind i æggeblommerne. 4. Pisk kraftigt til konsistensen er tyk og glat. 5. Sæt mayonnaisen i køleskab. Servér mayonnaisen sammen det pocherede æg – og det du synes, der passer til.	

Tænk og drøft

Hvad kan I spise sammen med de forskelligt tilberedte æg? Hvilke smage vil passe godt til?

Stegt æg: _____

Pocheret æg: _____

Mayonnaise: _____

Smagens Dag



Vil du vide mere?

Smag på madkultur: Om påske og skidne æg

https://usercontent.one/wp/smagensdag.dk/wp-content/uploads/2018/08/Maanedens-smag_Paaske_Marts-2018.pdf?media=1673199025

Det er vildt at smage – æg i marts

<https://smagensdag.dk/874/>

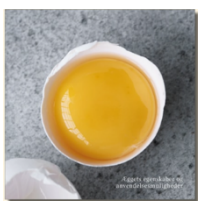
Om skum og overfladeaktive stoffer – NatMad, salon 6

<https://smagensdag.dk/6-salon-skum-og-overfladeaktive-stoffer/>

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

Litteratur



Æg – om egenskaber og anvendelsesmuligheder

Helle Brønnum Carlsen, Landbrug og Fødevarer, 2018

Links

Æggets sammensætning og madtekniske egenskaber



<https://www.smagforlivet.dk/sites/default/files/kopiark/Elevark%20teori%20om%20%C3%A6ggets%20sammens%C3%A6tning%20og%20kvalitet03122019%20rettet.pdf>



Æggets opbygning & alderstegn

https://www.smagforlivet.dk/sites/default/files/kopiark/%C3%A6ggets%20opbygning%20og%20alderstegn_0.pdf