

# AEG -EN POWERFOOD

AEG - EN POWERFOOD  
1/8

# Fakta

Et æg har alt, hvad der skal til for at bygge en kylling. Det betyder, at ægget indeholder næsten alle de næringsstoffer, kroppen skal bruge for at kunne fungere.

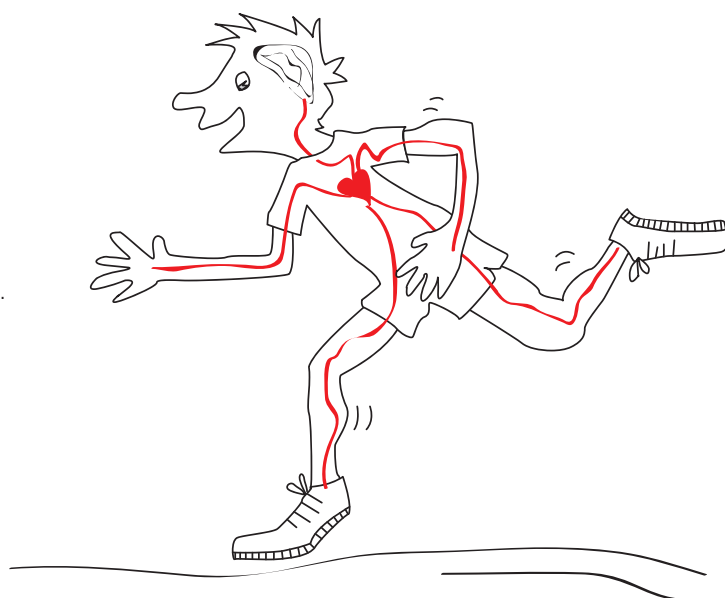
Æg giver energi og næring til kroppen, så æg kan kaldes en powerfood.

Æg indeholder protein, fedt, vitaminer og mineraler, men æg indeholder ikke kulhydrater, fibre og C-vitamin. Hovedparten af næringsstofferne findes i blommen. Æggehviten er næsten kun protein.



Fedt, kulhydrat og protein er brændstof for kroppen, der sørger for, at du kan bevæge dig og holde dig varm.

Vitaminer og mineraler er næringsstoffer, som skal sikre livsvigtige funktioner i kroppen.



# Protein

Æg indeholder 12,5 g protein pr. 100 g.

Den høje mængde protein i æg gør, at æg mætter godt.

Derfor er æg bl.a. gode til at modvirke overvægt, ligesom æg er gode i slankekur.

For ældre mennesker og syge er æg med til at bevare muskelmassen.

Proteinet i æg er sammensat, så både børn og voksnes

behov er dækket. Proteinet i æg har en høj biologisk værdi.

Det betyder, at en høj andel af proteinet optages i kroppen.

Hele 97 % af proteinet fra æg optages i kroppen.

Til sammenligning optages 91 % af protein fra kød og fisk,

mens protein fra bønner kun optages med 78 %.

# Fedt

Æg indeholder 9,9 g fedt pr. 100 g, heraf er 46 % monumættede fedtsyrer, 22 % er polyumættede fedtsyrer, og 32 % er mættede fedtsyrer. De umættede fedtsyrer er de bedste for kroppen og dem, vi skal have flest af.

Kolesterol er et fedtstof, som også findes i æg. Kolesterol dannes i kroppen, men kan også tilføres gennem kosten. Alle fødevarer fra dyr indeholder kolesterol i forskellige mængder. Det har været diskuteret, om æggets indhold af fedtstoffet kolesterol er skadeligt og kan give øget risiko for udvikling af hjertekarsygdomme. De nyeste undersøgelser viser, at raske mennesker kan spise 1 æg om dagen uden risiko for øget udvikling af hjertekarsygdomme.

# Vitaminer og mineraler

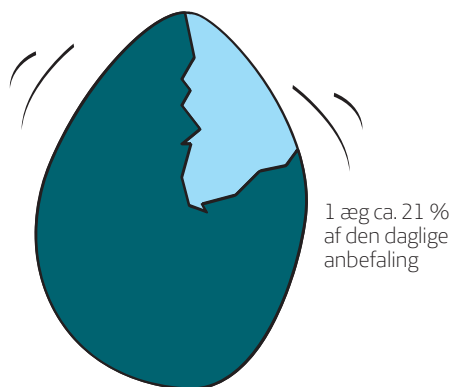
Æg har et højt indhold af D-vitamin. Undersøgelser viser, at hvis vi spiser 1 æg (ca. 60 g) om dagen, vil vi få ca. 21 % af den anbefalede daglige mængde D-vitamin. Ud over at få D-vitamin fra æg får vi primært D-vitamin fra fede fisk og sollys. D-vitamin dannes nemlig i kroppen ved bestråling fra solens ultraviolette lys.

En stor del af den danske befolkning får for lidt D-vitamin, da mange danskere ikke spiser nok fede fisk, og fordi de i vinterhalvåret får for lidt sollys, som tilfører D-vitamin.

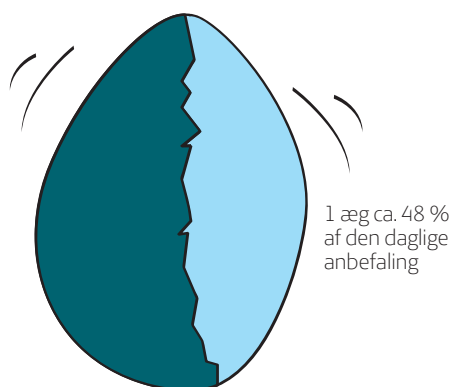
Æg har også et højt indhold af B12-vitamin. Hvis vi spiser 1 æg (ca. 60 g) om dagen, vil vi få ca. 48 % af den anbefalede daglige mængde B12-vitamin.

Æg indeholder også mange andre vitaminer, som fx A-vitamin, B2-vitamin og E-vitamin og mineraler som fx jern, zink og selen.

D-vitamin  
Anbefalet pr. dag



B12-vitamin  
Anbefalet pr. dag



# Undersøg

Æg – en powerfood

Slå op i en næringsstofftabel, og lav en liste over de næringsstoffer, vitaminer og mineraler, 100 g æg indeholder.

100g æg indeholder		
Næringsstoffer	Vitaminer	Mineraler

Lav et kort oplæg for en kammerat, hvor du forklarer, hvorfor æg kan kaldes en powerfood.

Æg til alle måltider

Det er let at lave mange forskellige retter med æg, både retter til morgenmad, til frokost og til aftensmad.

Hvilke retter kender du med æg, der passer til de enkelte måltider? Skriv dine forslag ind i skemaet.

Retter med æg		
Morgenmad	Frokost	Aftensmad

- Er der retter, du kan spise til flere måltider?
- Til hvilke måltider spiser du oftest æg eller retter, hvor æg er en synlig del af retten?
- Hvor mange æg tror du, at du spiser om ugen?

# Lav en ret med æg til måltiderne

I skal lave tre retter med æg, som danskerne har spist i mange hundrede år – og som er kendt verden over som typisk danske retter.

Fordel jer i 3 grupper:

Gruppe 1 laver Æg til morgenmad – se opskrift. Lav også tilbehør til retten, og server en varm og kold drik til. Dæk et pænt bord, der fortæller, at det er et morgenmadsbord. Tag et billede af det dækkede bord med æggemåltidet.

Gruppe 2 laver Æg til frokost – se opskrift. Vælg forskellig topping til retten. Dæk et pænt bord, der fortæller, at det er et frokostbord. Tag et billede af det dækkede bord med æggemåltidet.

Gruppe 3 laver Æg til aftensmad – se opskrift. Dæk et pænt bord, der fortæller, at det er et middagsbord. Tag et billede af det dækkede bord med æggemåltidet.

Præsenter jeres borde for hinanden. Forklar, hvordan I har tilberedt æggene til måltidet, og fortæl om måltidets sundhedsværdi. Hvad betyder ægget for måltidets sundhedsværdi?

Få respons fra de andre grupper på anretningen og præsentationen af måltidet. Læg evt. billederne på skolens intranet og forklar, hvorfor æg kan kaldes en powerfood.



# ÆG TIL MORGENMAD

## BLØDKOGT ÆG MED RUGBRØD

2 PERSONER

### Opskrift

Vand  
2 æg (tjek æggets størrelse)

Forslag til tilbehør:

Groft rugbrød  
Agurkestave  
Gulerodsstave  
Lidt frugt i stykker  
Lidt salt

### Sådan skal du gøre

1. Fyld en lille gryde halvt op med vand.
2. Bring vandet i kog.
3. Sænk æggene ned i vandet med en ske.
4. Skru ned, så vandet netop koger.
5. Kog i  
5½ minutter ved ægstørrelse S/M  
7 minutter ved ægstørrelse L/XL  
Brug minutur.
6. Tag æggene op med en ske, og skyl dem under koldt vand.
7. Server de blødkogte æg i et æggebæger.
8. Spis det blødkogte æg med tilbehør.





# ÆG TIL FROKOST

## SMØRREBRØD MED HÅRDKOGT ÆG

4 PERSONER

### Opskrift

Til hårdkogte æg:

Vand

2 æg

Til smørrebrød:

4 skiver rugbrød

Til topping:

Lidt mayonnaise

Purløg

Du kan også...

Til topping kan du også bruge:

- Karse
- Dild
- Lidt tun
- Rejer
- Hakket skinke
- Skiver af agurk
- Skiver af tomat
- Finthakket rød peber
- Andet du godt kan lide

### Sådan skal du gøre

Hårdkogte æg

1. Fyld en lille gryde halvt op med vand.
2. Bring vandet i kog.
3. Sænk æggene ned i vandet med en ske.
4. Skru ned, så vandet netop koger.
5. Kog æggene i 10 minutter. Brug minutur.
6. Tag æggene op med en ske, og skyl dem under koldt vand.
7. Pil æggene. Lad æggene blive kolde.

Smørrebrød

8. Skær æggene i skiver med en æggedeler.
9. Læg æggeskiverne på brødet.

Topping

10. Kom lidt mayonnaise på.
11. Skyl purløg og klip det fint på toppen.
12. Server smørrebrødene.



# ÆG TIL AFTENSMAD

## ÆGGEKAGE

2 PERSONER

### Opskrift

4 skiver sliced bacon  
3 æg  
½ dl minimælk  
Lidt salt  
Lidt peber  
10 g smør  
1 tomat  
Purløg

Forslag til tilbehør:  
Rugbrød

### Sådan skal du gøre

1. Varm en lille pande op ved god varme.
2. Læg baconskiverne på panden.
3. Skru ned til middel varme.
4. Steg baconskiverne, til de er lysebrune og sprøde på begge sider.
5. Tag baconskiverne af panden og læg dem på køkkenrulle. Tag panden af varmen.
6. Slå æggene ud i en skål.
7. Kom mælk, salt og peber i skålen og pisk det godt sammen.
8. Varm panden med baconfedtet ved middel varme.
9. Hæld æggemassen på panden. Steg æggekagen ved svag varme, til æggemassen er næsten stivnet.
10. Skyl tomaten, og skær den i både. Læg tomatbådene på æggekagen.
11. Steg til æggekagen er helt stivnet.
12. Læg de ristede baconskiver på æggekagen.
13. Skyl purløg. Klip det fint over æggekagen.
14. Server æggekagen med rugbrød.

