

VIDEN – VÆKST – BALANCE

# ÆG I KØKKENET

ÆG I KØKKENET  
1/5

# Fakta om æg og hygiejne

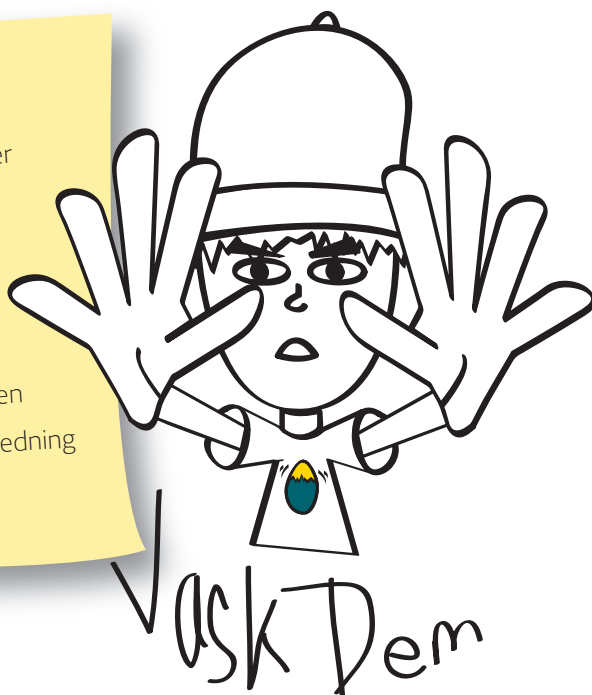
Se hvordan ægget bliver dannet inde i hønen. Den lille film er på engelsk:  
"How an egg is made": [http://www.youtube.com/watch?v=l\\_D1qTNDyJc](http://www.youtube.com/watch?v=l_D1qTNDyJc)

I Danmark anbefaler man at opbevare æg i køleskab eller på et sted, hvor temperaturen er under 12 grader. Æg kan holde sig i mange uger. Ifølge lovgivningen er æg først "gamle" efter 28 dage.

Også når du arbejder med æg, skal du huske de regler, der er for god hygiejne i køkkenet. Vask hænder før, under og efter de enkelte processer, når du arbejder med mad i køkkenet.

## HUSK

- ✓ Køb kun æg, hvor de opbevares under 12 grader
- ✓ Opbevar æg i køleskab
- ✓ Hold øje med holdbarhedsdatoen
- ✓ Brug friske æg uden revner
- ✓ Vask hænder, når du har rørt ved et æg
- ✓ Pas på, at der ikke kommer æggeskaller i maden
- ✓ Sæt mad med æg i køleskab straks efter tilberedning



## Æg og salmonella

Siden midt i 90'erne har både foder, æglæggende høner, pakkerier og æg været underlagt streng kontrol. Det har betydet, at indholdet af salmonella i danske æg nu er så lavt, at det kan konstateres, at der stort set ikke er salmonella i danske æg. Danske æg har siden 1.7.2012 haft særstatus i EU. Det betyder, at æg, der bliver importeret til Danmark fra andre lande, skal leve op til samme krav som de danske æg.

Fødevarestyrelsen fraråder ikke længere forbrugere at bruge rå æg til den hjemmelavede is, den røgede sild eller til desserter og kager, der ikke varmes op. Det gælder hjemme hos forbrugerne og i skolekøkkenerne.

# Pasteuriserede æg

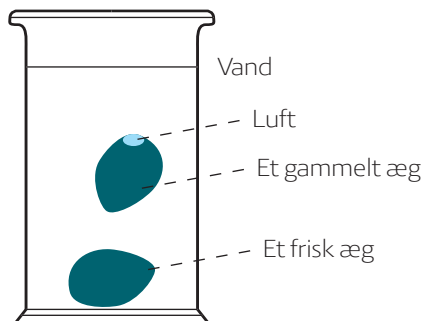
Hvis man laver mad til mange fx på plejehjem, i restauranter og cafeer, er det et lovkrav, at man skal bruge pasteuriserede æg. Men det er ikke nødvendigt, når man laver mad til sig selv og sin familie eller i hjemkundskabstimerne i skolekøkkenet, hvor retterne spises med det samme.

Pasteuriserede æg er æg, der er varmebehandlede, så der ingen bakterier er. De skal bruges i storkøkkener i retter, der ikke varmes op til over 75 grader.



# Undersøg Frisk eller gammelt

Læg et æg i koldt vand, og undersøg, om ægget flyder ovenpå, eller det synker til bunds. Flyder det ovenpå, er det gammelt. Synker det til bunds, er det frisk.



Svaret: Fordi luftboblerne i ægget bliver større, jo ældre det er.

Hvorfor?

## Kogt eller rå

Lad et æg snurre om sig selv på køkkenbordet. Det kogte æg vil snurre hurtigt, det rå æg vil snurre langsomt og gå i stå.

Prøv selv!

Hvorfor?

Fordi æggeblomme og æggehvite i et rå æg er flydende, og det vil derfor snurre langsomt rundt.

## Del et æg

Prøv at dele et æg, så du har æggehvite i en skål og æggeblommen i en kop.

Sådan skal du gøre

1. Slå hul midt på ægget, på kanten af en skål.
2. Hold ægget over skålen, og skil forsigtigt skallerne fra hinanden.
3. Lad æggehvite løbe ned i skålen.
4. Hæld forsigtigt æggeblommen fra den ene halve æggeskal til den anden, til du har al æggehvite i skålen.
5. Kom æggeblommen i en anden skål.
6. Smid æggeskallerne i skraldespanden.



# Vask hænder

Find ud af, hvor mange gange du vasker hænder, mens du laver pandekager.  
Noter i opskriften, når du skal huske at vaske hænder.

## PANDEKAGER MED KAKAO

CA. 8 SMÅ STK.

### Opskrift

1 dl hvedemel  
1 tsk kakao  
1½ dl mælk  
1 æg  
15 g smør

Til stegning  
10 g smør



### Sådan skal du gøre

1. Kom mel, kakao og mælk i en skål. Pisk det sammen.
2. Slå ægget ud på kanten af skålen. Lad hele ægget løbe ned i skålen. Pisk.
3. Læg smørret på en lille pande. Smelt det ved middel varme.
4. Hæld det smeltede smør i skålen og pisk.

### Stegning

5. Kom lidt smør på panden. Smelt smørret ved god varme, det skal være brusket af og let gyldent.
6. Skru ned til middel varme.
7. Fyld et dl-mål halvt med dej, og hæld dejen på panden.
8. Bag pandekagen i 2 minutter.
9. Vend pandekagen. Bag i 2 minutter på den anden side.
10. Gentag punkt 5 -8, til al dejen er brugt.

## Jeg vaskede hænder

1. Før jeg gik i gang med at lave pandekager
2. Efter jeg tog varerne frem
3. Da jeg havde ....
4. Da jeg ...
5. Da ....
6. ....
7. ....