

VIDEN – VÆKST – BALANCE

ÆG

VERDEN RUNDT

ÆG VERDEN RUNDT
1/9

Fakta

Æg, egg, ovo, ei, oeuf, ouvo...

Overalt i verden er æg en vigtig del af maden. Høns er husdyr, der holdes hvor som helst overalt i verden – hos bonden i landsbyen, i villahaven, i bjergene eller i store produktioner.

I hele verden er såvel æg som kyllinger en væsentlig del af sund mad. Æg er en forholdsvis billig fødevarer, der ved at blive kogt, stegt eller bagt hurtigt kan blive til en ret sammen med mange forskellige slags tilbehør, fx grøntsager, frugter, ris, pasta, fisk og kød. Æg kan også spises rå. Rå æggeblomme er fx en del af den kendte ret bœuf tatar.

Flere retter med æg er retter, der kendes og spises på næsten samme måde i flere lande, fx omelet og spejlæg. Den klassiske omelet med æg kan hurtigt blive en ret, som kan vise forskellige madkulturer. En omelet kan tilberedes med et fyld, der er lavet af de råvarer, som bliver brugt meget i landets madkultur. En tortilla er en spansk omelet, hvor fyldet er lavet af stegte kartofler, løg og hvidløg, og i Thailand bliver omeletter spist morgen, middag og aften sammen med fx forårsløg, rejer og chili.



Spejlæg med bønnesos er en lækker mexicansk morgenmad, mens amerikaneren gerne vil have sit spejlæg med ristet brød, kylling og ketchup til morgenmad. En dansker foretrækker ofte bacon til sit spejlæg. Bacon and eggs er oprindeligt engelsk morgenmad, der består af røræg og bacon, som er kendt i hele verden.

Der findes et utal af retter med æg verden over. I den globale verden bliver vi inspireret af hinandens madkulturer og finder hele tiden nye måder at tilberede retter med æg på.

Pasta og nudler

Pasta betyder dej og er lavet af mel og vand eller af mel og æg. Pasta med æg indeholder flere næringsstoffer end pasta, der er lavet af mel og vand.

Når vi siger pasta, tænker vi som regel på Italien. Det har i mange år været diskuteret, hvor pastaen oprindeligt stammer fra. En historie er, at den berømte opdagelsesrejsende Marco Polo (1254-1324) havde pasta med hjem fra sin rejse til Kina, hvor nudler allerede dengang var en meget vigtig fødevarer. Men pasta er nævnt i en italiensk kogebog fra 1244, så man spiste altså pasta i Italien, før Marco Polo kom hjem fra sin rejse.

I Syditalien dyrkes durumhvede, som bliver brugt til pasta. Durumhvede har et højt indhold af gluten. Det betyder, at pastaen kan rulles tyndt ud, er let at tørre og kan holde formen, når den bliver kogt. Pasta er en billig fødevarer, som er en del af måltidet hver dag i Italien.

En meget gammel og enkel italiensk ret med pasta er pasta carbonara, hvor æg er med til at binde spaghetti og bacon sammen.

I Kina kaldes pasta for nudler. Kinesiske nudler bliver fremstillet af flere slags mel, fx ris- og hvedemel. Ægnudler er, som navnet siger, nudler med æg og mel. Nudler er meget tynde, så nudler har en kortere kogetid end fx spaghetti. Stegte nudler kan købes i ethvert gadekøkken og være en enkel ret med kun nudler, lidt stegt æg eller en mere raffineret ret med grøntsager og kød.

Æggets dag verden rundt

World Egg Day blev i sin tid grundlagt netop for at udbrede kendskab til ægget og dets vigtige rolle i sund mad, men også for at sætte fokus på, at æg er en billig fødevarer, der kan give vigtige energi- og næringsstoffer i hele verdens mad. Siden 1996 har folk over hele verden den anden fredag i oktober hyldet ægget og den vitale rolle, det kan spille for verdensbefolkningens ernæring.



Undersøg

Omelet verden rundt

I skal tilberede fire omeletter. En omelet er uden fyld. Fyldet i de tre andre omeletter er inspireret af forskellige landes madkulturer. I skal tilberede:

- Omelet
- Fransk omelet
- Spansk omelet
- Thailandsk omelet

Læs opskrifterne på de fire omeletter

Hvilke fødevarer fortæller, om omeletten er inspireret af den franske, den spanske, den thailandske madkultur?

I hvilke lande tror du, at omeletten uden fyld er kendt?

Måske du kan finde ud af, hvem der opfandt retten: Omelet?

Tilbered omeletterne. Vurder udseende og smag. Skriv jeres resultater i skemaet.

Diskuter jeres resultater i klassen.

OMELET

1 stk.

Opskrift

3 æg
2 spsk vand
lidt salt

Til stegning:
10 g smør

Forslag til tilbehør:
Rugbrød
Salat

Sådan skal du gøre

1. Slå æggene ud i en skål.
2. Kom vand og salt i skålen. Pisk det sammen med en gaffel.

Stegning

3. Læg smørret på en pande. Smelt smørret ved god varme, og skru ned til middel varme.
4. Hæld æggemassen på panden som en pandekage.
5. Lad omeletten blive fast. Løft lidt i kanterne, så du kan se, at omeletten er fast og lysebrun på den ene side.
6. Fold omeletten sammen på midten.
7. Læg omeletten på et fad.
8. Server med det ønskede tilbehør.



OMELET - FRANSK

Opskrift

Til fyld:

½ lille løg

3 champignoner

1 spsk olie

½ tsk herbes de provence

Til æggemasse:

3 æg

2 spsk vand

lidt salt

10 g smør

Sådan skal du gøre

Fyld

1. Pil og hak løget.
2. Skyl champignonerne, og skær dem i skiver.
3. Kom olien på en pande. Varm olien op og skru ned.
4. Kom løg og champignoner på panden og svits i ca. 2 minutter, til champignonerne er lysebrune.
5. Drys med herbes de provence.
6. Kom fyldet på en tallerken.

Æggemasse

7. Slå æggene ud i en skål.
8. Kom vand og salt i skålen. Pisk det sammen med en gaffel.
9. Læg smørret på en pande. Smelt smørret ved god varme, og skru ned til middel varme.
10. Hæld æggemassen på panden som en pandekage. Steg til æggemassen er blevet næsten helt fast.
11. Kom fyldet på den ene halvdel af omeletten.
12. Steg, til omeletten er helt fast. Løft lidt i kanterne, så du kan se, at omeletten er fast og lysebrun på den ene side.
13. Fold omeletten sammen på midten over fyldet.
14. Læg omeletten på et fad og server.



OMELET - SPANSK

SPANSK OMELET KALDES OGSÅ EN TORTILLA

Opskrift

3 mellemstore kartofler
1 lille løg
1 fed hvidløg
2 spsk olivenolie

Til æggemasse:
4 æg
lidt salt
lidt peber

Sådan skal du gøre

1. Vask og skræl kartoflerne. Skær kartoflerne i meget tynde skiver.
2. Pil løg og hvidløg. Hak løg og hvidløg.
3. Kom olien på en pande. Varm olien op ved god varme, og skru ned til middel varme.
4. Kom kartofler, løg og hvidløg på panden. Rør og svits.
5. Steg kartofler, løg og hvidløg i ca. 10 minutter, til kartoflerne er møre.

Æggemasse

6. Slå æggene ud i en skål.
7. Kom salt og peber i skålen. Pisk det sammen med en gaffel.
8. Hæld æggemassen over de stegte kartofler på panden.
9. Steg i ca. 5 minutter, til omeletten er fast og lysebrun i bunden.
10. Vend omeletten. Brug fx et grydelåg.
11. Steg omeletten på den anden side i ca. 2 minutter, til æggemassen er fast.
12. Læg omeletten på et fad og server.



OMELET - THAILANDSK

Opskrift

Til fyld:

- 3 forårsløg
- ¼ chili
- 1 kefir-limeblad
- 50 g frosne rejer

Til æggemasse:

- 3 æg
- 2 spsk vand
- 1 tsk fiskesovs
- 2 tsk olie

Sådan skal du gøre

Fyld

1. Skyl forårsløgene, og skær dem i tynde skiver. Læg dem i en skål.
2. Skyl chilien. Fjern kerner og hinder fra chilien.
3. Hak chilien fint, og læg den i skålen.
4. Skyl kefir-limebladet, og fjern strengen. Hak kefir-limebladet, og læg det i skålen.
5. Skyl rejerne. Lad rejerne dryppe af og kom dem i skålen. Bland.

Æggemasse

6. Slå æggene ud i en skål.
7. Kom vand og fiskesovs i skålen. Pisk det sammen med en gaffel.
8. Hæld olien på en pande. Varm olien op ved god varme, og skru ned til middel varme.
9. Hæld æggemassen på panden som en pandekage. Steg til æggemassen er blevet næsten fast.
10. Kom fyldet på den ene halvdel af omeletten.
11. Steg, til omeletten er helt fast. Løft lidt i kanterne, så du kan se, at omeletten er fast og lysebrun.
12. Fold omeletten sammen på midten over fyldet.
13. Læg omeletten på et fad og server.



Smags- og vurderingsskema

Omelet	Land	Udseende	Smag	Sundhedsværdi
Omelet				
Omelet fra Frankrig				
Omelet fra Spanien				
Omelet fra Thailand				

Du kan også...

Komponer din egen omelet. Overvej, hvilket land eller område i verden du vil lade dig inspirere af. Måske kan I lave en "Omeletbuffet" i klassen, der viser, at I er blevet inspireret fra verden rundt?

Komponer også dit eget spejlæg med tilbehør, så det er meget tydeligt, hvilket land du er blevet inspireret af.

Pasta og nudler

I skal bruge:

- 1 pakke tørrede nudler
- 1 pakke tørrede ægnudler
- 1 pakke tørrede spaghetti



Studer varedeklarationen på nudler, ægnudler og spaghetti. Skriv oplysningerne for 100 g nudler, ægnudler og spaghetti ind i skemaet.

Nudler og pasta	Indeholder æg (Ja/Nej)	Energi	Protein	Kulhydrat	Fedt
Nudler					
Ægnudler					
Spaghetti					

Diskuter jeres informationer i skemaet.

Hvilke råvarer kan du servere sammen med nudler og pasta, for at nudler og pasta bliver super sundt?

Kog en portion nudler, ægnudler og spaghetti efter anvisningen på pakken.

Skriv din vurdering af nudlernes og spaghettiens udseende, konsistens og smag i skemaet.

Nudler og pasta	Udseende	Konsistens	Smag
Nudler			
Ægnudler			
Spaghetti			

Komponer en sovs, der kan spises sammen med nudlerne og pastaen. Sossen kan du lave ved at svitse forskellige grøntsager i en gryde og hælde lidt væske ved. Du kan fx bruge:

- Løg
- Hvidløg
- Champignoner
- Gulerødder
- Squash
- Flåede hakkede tomater
- Krydderier

Du kan også...

Lav og smag den klassiske Thailandsk nudelsalat med oksekød. Find opskriften i Opskriftsbanken.

