

Foto: Jens Tonnesen

ÆG

Når vi taler om æg, er det normalt hønsæg, vi tænker på, men du kan også bruge æg fra and, gås, kalkun og vagtel.

Det tager 24-26 timer for hønen at danne et æg. Og den lægger i gennemsnit 300 æg i løbet af sin produktionstid på et år. Burhøner lægger flest, og økologiske færrest. Æggeskallens farve afhænger hovedsagelig af hønseracen. Hvide æg kommer fra hvide høns, brune æg fra brune høns. Æggets øvrige egenskaber har intet med farven på ægget at gøre. Æg indeholder de samme næringsstoffer uanset farven på skallen.

Æggeblommens farve kan variere fra bleggul til næsten orange afhængigt af, hvilket foder hønerne får. Fx giver majs en mere rødlig nuance. Farven på æggeblommen har ikke noget med næringsindholdet at gøre.

PRODUKTIONSFORMER

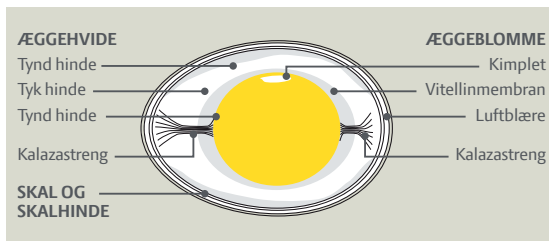
- **Buræg** produceres i æglægningsbure. Pladsen pr. høne er, hvad der svarer til lidt mere end en A4-side. Fra 2012 skal alle bure have siddepinde og rede. Hønerne må næbtrimmes, så de ikke hakker på hinanden.
- **Skrabeæg** produceres af høner. Der går mange sammen i et hus, hvor hønerne har strøelse på en del af gulvet. Pladsen pr. høne svarer til lidt under 2 A4-sider. Høner må næbtrimmes.
- **Frilandsæg** produceres på samme måde som skrabeæg, men der er derudover adgang til et udeareal, hvor hver høne har mindst 4 m². Hønerne må næbtrimmes.
- **Økologiske æg**. I stalden svarer pladsen pr. høne til 2½ A4-side. Udendørs har hver høne mindst 4 m² jordareal med græs.

Som forbruger er du med til at bestemme hønerens pladsforhold og mulighed for at udfolde deres naturlige adfærd. Tommelfingerregel: Jo dyrere æg, jo bedre forhold.

Ca. 60 % af ægproduktionen stammer fra burhøner, mens økologiske og fritgående høner samt skrabe høner og andre produktionsformer tegner sig for de resterende 40 %.

ÆGGETS OPBYGNING

Et æg består af ca. 60 % hvide, 30 % blomme og 10 % skal. Æggeblommen holdes på plads af de to skrueformede æggevidestreng, kalazastrengene, som er dannet af proteiner.



TO BLOMMER I ET ÆG

Du kan godt komme ud for, at der er to blommer i et æg. Det er oftest unge høner, der lægger de æg, da det typisk vil ske i den første del af en hønes æglægningsperiode. Det skyldes hormonforstyrrelser hos hønen. Det sker også af og til, at en høne gennem hele sin æglægningsperiode, til den er ca. et år, lægger æg med to blommer. Dette kan skyldes en genetisk fejl. I sjældne tilfælde kan en ung høne lægge et æg uden blomme. En høne begynder at lægge æg, når den er 16-20 uger gammel.

ÆGGETS VÆGTKLASSER

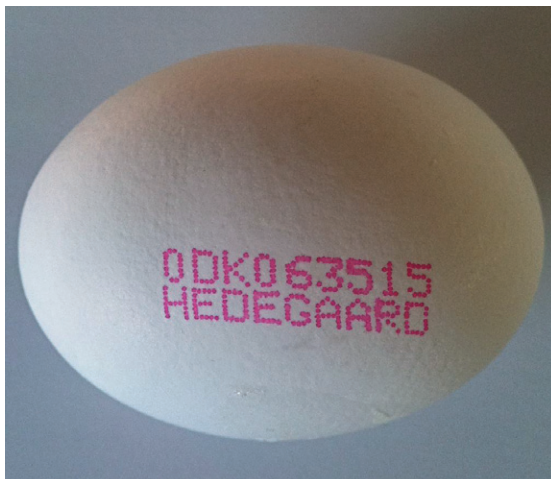
Æg inddeles i fire vægtklasser:

- XL, meget store æg. Over 73 g
- L, store æg. 63-73 g
- M, mellemstore æg. 53-63 g
- S, små æg. Under 53 g

Der kan være forskellige vægtklasser i en bakke. Det skal stå på æggebakken. Det kan fx være M/L/XL. Dvs. tre forskellige størrelser i en bakke.

MÆRKNING AF ÆG

Det enkelte æg skal være mærket. Det samme gælder æggebakken. Prøv at aflæse stemplet på et æg.



Første tal fortæller dig, hvilken produktionsform ægget er fra:

- 0 = økologisk æg
- 1 = frilandsæg
- 2 = skrabeæg
- 3 = buræg

Derefter kommer en landekode. DK står for Danmark. De sidste tal er en ægproducentens nummer i Det Centrale Husdyrregister. Måske står navnet på pakkeriet til sidst. Du kan på denne måde finde ud af, hvilken type æg du står med i hånden, og hvor det kommer fra. Æg købt ved stalddøren behøver ikke være mærket. Men æg købt i gårdbutikker skal være mærket.

ÆG I MADEN

Æg er nærmest uundværlige i madlavningen på grund af deres mange funktionelle egenskaber.

Hævemiddel: Når æggehviden piskes eller røres, binder den luft. Ved piskning piskes luft ind i æggehviden, og dens volumen øges 6-8 gange. Ved opvarmning udvides luften og fast-

holdes. Denne egenskab bruger du, når du laver gratiner, fromager, marengs og roulade.

Bindemiddel: Når ægget opvarmes, er det i stand til at binde væske, hvorved retten stivner, fx røræg, æggekage og omelet. Et æg kan binde op til ½ dl væske. Æggets evne til at binde forskellige ingredienser sammen, udnyttes bl.a. i fars og pan-dekager.

Jævningsmiddel: Æggets evne til at "jævne" bruger du, når du laver is, kagecreme og budding. En æggeblomme jævner som 5 gram mel eller et blad husblas. Jævning med æggeblomme kaldes også en legering.

Emulgeringsmiddel: Æggeblommens evne til at emulgere, bruger du, når du laver mayonnaise, bearnaise- eller hollandaisesauce. En æggeblomme kan binde 7-8 gange sin egen vægt af olie (1-1½ dl) til en holdbar emulsion (mayonnaise).

Klaringsmiddel: Æggehvide kan klare en væske (gøre den klar). Ved opvarmning omslutter proteinerne væskens "urenheder", som du så sier fra. Det udnyttes til fremstilling af saft og suppe.

Når du pensler bagværk med æg, får det en lækker gylden farve, når det er bagt. Det skyldes den såkaldte Maillard-reaktion, hvor proteiner (fra ægget) og kulhydrater (fra bagværket) reagerer sammen under opvarmning og danner smagsstoffer og farve.

ERNÆRING

Æg er en helt unik råvare. Det er næring, som er omgivet af en skal. Ægget indeholder al den energi og næring, som kyllinger skal have, for at udvikle sig. Faktisk indeholder æg alle de livsnødvendige næringsstoffer med undtagelse af C-vitamin, som ikke er et vitamin for fjerkræ.

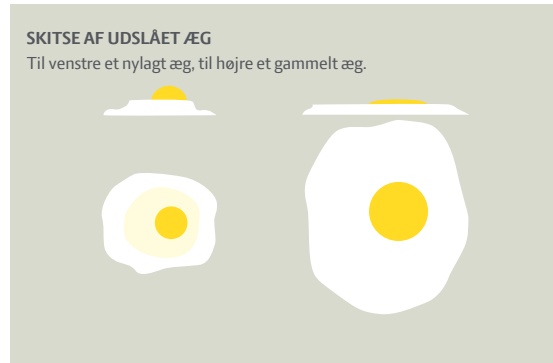
Næringsstofferne befinder sig hovedsagelig i blommen,

ÆG	Æg, hele	Æggeblomme	Æggehvide	Æg, hele, past., køl,	Æggeblomme, past., køl	Æggehvide, past., køl
Energi kj	594	1.312	205	551	1.067	160
Energi kcal.	141	312	49	131	254	38
Protein, g	12,6	15,9	10,9	10,8	15,0	8,4
Fedt, total, g	9,9	26,5	0,2	9,7	22,0	0,0
Fedt, mættede, g	2,6	7,1	0,0	2,6	5,9	0,0
Fedt, monumættede, g	3,8	10,2	0,0	3,7	8,5	0,0
Fedt, polyumættede, g	1,8	4,7	0,0	1,6	3,5	0,0
Kolesterol, mg	423	1281	0	475	911	0
Kulhydrat, tilgængelig, g	0,8	3,6	0,7	1,1	1,5	1,1
Calcium, mg	40	100	5	36	73	6
Jern, mg	2,0	5,5	0,0	1,7	3,9	0,0
A-vit., mmg	208	610	0	183	442	0
D-vit., mmg	1,8	4,0	0,0	1,2	2,8	0,0
E-vit., mg	1,8	5,2	0,0	1,6	3,7	0,0
B1-vit., mg	0,1	0,2	0,0	0,1	0,2	0,0
B2-vit., mg	0,5	0,4	0,5	0,4	0,4	0,4

Past., køl = pasteuriserede kølevare

mens hviden har et begrænset indhold af vitaminer og mineraler med undtagelse af B2-vitamin. Til gengæld er hviden rig på protein af høj næringsværdi. Fedtet befinder sig i æggeblommen. Enkeltumættede- og flerumættede fedtsyrer udgør 2/3 af fedtsyrerne i blommen.

HOLDBARHED OG OPBEVARING



Et friskt æg

- har høj og buet blomme
- har en hvide, der er delt i to lag. Et tykt, der ligger tæt om blommen, og et tyndt lag, der ligger yderst
- har en luftblære mellem skal og æggehvide
- synker til bunds i vand
- kan være svært at pille, når det er kogt.

Æg skal opbevares i køleskab. Datoen for pakning og "mindst holdbar til" eller sidste salgsdag er trykt på emballagen. Æg anses for at være gamle, når de er mere end 28 dage gamle.

Et æg har ca. 10.000 små porer, som det "ånder" igennem, hvilket indebærer, at det kan tage smag af andre madvarer. Du skal derfor undgå at opbevare æg ved siden af citron, løg, røgvarer og andre stærkt duftende madvarer. Fx kan citron give ægget en smag af fisk.

Kvalitetsmæssigt ændrer ægget sig med tiden – også selvom det køles. Jo længere ægget opbevares, jo mere fordamper der, hvilket giver et større hulrum i ægget. Hviden bliver efterhånden også mere udflydende og vanskeligere at benytte til at piske til skum, fx marengs.

Selv det friskeste æg kan komme til at lugte af svovl og få grøn-sortede ringe mellem æggeblommen og hviden, hvis det koges i meget lang tid. Dette er en ren kemisk reaktion.

KØKKENHYGIEJNE

Den generelle regel er, at æg og retter med æg altid skal opvarmes til mindst 75° C, så man kan være sikker på, at eventuelle salmonellabakterier er dræbt.

Til koldskål, hjemmelavet is og andre retter, der ikke opvarmes til 75° C, skal du anvende pasteuriserede æg, hvis du ikke vil løbe nogen risiko. Blødkogte æg, spejlæg, røræg og lignende, opvarmes ikke til 75° C. Smag aldrig på rå fars og kagedej.

Smid æggeskallerne væk, når du har slået æggene ud, og vask straks dine hænder, inden du fortsætter madlavningen.

ORDBOG

Brune pletter i ægget er proteinpletter, der er helt ufarlige.

Den hvide klat i ægget er ikke et begyndende foster. Den ses tydelig i friske æg. Det er kalazastreng, som ægget hænger i under dannelsen i æggestokken.

Konsumæg er spiseæg, som er ubefrugtede æg.

Næbtrimning er, når spidsen af næbbet ganske kort kommer i kontakt med en glødende jernplade, som brænder den yderste spids af næbbet. Denne trimning foretages primært, for at minimere risikoen for fjerplukning, der kan medføre kannibalisme i en fjerkræflok. Derfor er der ofte større behov for at næbtrimme de høns, der går i relativt store flokke.

Pasteuriserede æg er udslåede æg, der er varmebehandlede, så de med sikkerhed ikke indeholder salmonellabakterier. De forhandles frosne eller kølede samt som helæg, æggeblommer og æggehvide.