



FEDTSTOFFER OG OLIER

CommNet

Fedtstoffer og olier har den samme kemiske struktur. Fedtstoffer, der er flydende ved stuetemperatur, kaldes olier. Fedtstoffer og olier kan ikke opløses i vand. Fedtstoffer og olier har både smag, lugt og fedtopløselige vitaminer. De har alle forskellige funktioner og smag.

Egenskaber

- **Smør** - smør er ikke en ren fedt, men en emulsion af vand i olie.
- **Fedt** - kommer fra svinefedt. Det er et nyttigt fedtstof på grund af dets formbarhed.
- **Stegfedt** - er det fedt, som kommer ud af kødet, når det steges. Det har smagen af kød.
- **Fromme** - fedtet omkring organer fra dyr, f.eks. fra en okse eller et får. Dette er fast og hård.
- **Fiskeolier** - har en høj procentdel af umættede fedtsyrer.
- **Vegetabiliske olier** - kan være en rig kilde til umættede fedtsyrer. og indeholder normalt naturlige antioxidanter, der modstår harskhed.
- **Margarine** - er en fast emulsion af vand i olie med et fedtindhold på mellem 80% og 90%.
- **Fedtfattige smørelser** - disse smørelser kan ikke kaldes for margarine, da de ikke indeholder det minimalt påkrævede fedtindhold (80%). Der bruges vand til at udfylde spredningen.

Funktionelle egenskaber

- **Fedtstof** - produkter såsom mørdej, kiks og shortbread, skal bruge fedt til at overtrække melpartiklerne, så fugten ikke kan absorberes. Dette hæmmer dannelse af gluten, der giver produkterne deres karakteristiske smuldrende og tørre tekstur.
- **Formbarhed** - er, hvor fedt ikke smelter med det samme, men derimod blødgøres over et bestemt temperaturområde (unik for hvert fedtstof). Nogle fedtstoffer er blevet formuleret således, at deres smeltepunkter er lave, og de er smørbare direkte fra køleskabet, som f.eks. blød margarine.
- **Fugtbevarelse** - Nogle fedtstoffer kan hjælpe med at bibeholde fugten i et bageprodukt, så dets holdbarhed forøges. De kan også bruges til at dryppe fødevarer, der tilberedes med tør varme.

Opbevaring

Fedtstoffer skal opbevares på et køligt sted, overdækket og væk fra stærke lugte. De skal emballeres, så oxidation forhindres. Olier skal opbevares ved stuetemperatur i lukkede beholdere. Brugte olier skal filtreres, så urenheder fjernes og oxidation undgås. Olier, der gentagne gange er blevet brugt til friturestegning, skal smides ud.

Typer og brug

Smør - bruges som en spredning, til kager, kiks, saucer, fusk, wienerbrød, is
Klaret smør - stegning
Svinefedt - wienerbrød, stegning, ristning
Flomme - budding, dumplings, roulade med marmelade, sød hakkekød
Stegfedt - drypning, som en spredning
Solsikkeolie, sojaolie, majsolie, olivenolie - margarine, stegning, salatdressing, is
Fiskeolie - margarine, kapsler (f.eks. vitamintilskud)
Kokosolie - flødefyld i kiks
Ande/gåsefedt - stegning



EU's køkkenhjørne

Hvorfor ikke prøve at lave nogle af følgende opskrifter fra EU, så du kan lære at lave mad med fedt og olie?

- Croissant
- Græsk salat med olivenoliedressing
- Hakkekød med fromme i tærter





KØD

CommNet

Der konsumeres mange forskellige dyr i hele EU. Dyrenes art, race, alder og dele, bidrager alle til kødets smag og ernæringsmæssige kvaliteter. Kød fra dyrets muskelområde, der udfører en masse arbejde, skal tilberedes i længere tid (f.eks. ved at småkoge det). Kød fra dyrets muskelområder, der ikke bruges særligt meget af dyret, er hurtigere at tilberede (f.eks. ved at lynstege det). Kød fra musklerne på yngre dyr er meget mere mørt, da musklerne ikke er blevet brugt så meget. Kød er en proteinkilde. EU's forskningsprojekt PROteINSECT kigger på brugen af insektprotein som en bæredygtig kilde til protein i dyrefoder og ernæring til mennesker.

Egenskaber

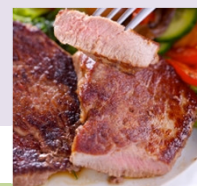
- **Ømhed** - nogle kødtyper er hårde og kan være svært at skære over eller tygge i. Mørheden kan forbedres ved: Mekaniske påvirkninger; kemiske påvirkninger; hydrering (f.eks. ved brug af en sur opløsning til marineret kød) og kogning.
- **Farveændring** - kødets farve skyldes en pigmentblanding i musklen. Hovedpigmentet hedder myoglobin. Muskler indeholder forskellige pigmentmængder. Muskler, der bruges til fysiske aktiviteter indeholder store mængder og er mørkere i farven.
- **Rødt kød** - når rødt kød tilberedes, skifter myoglobinet farve fra en lilla rød til en grålig brun.
- **Hvidt kød** - fjerkræ har mindre bindevæv end rødt kød, og er derfor normalt mere mørt. Benene og vingerne, der arbejder mest, er gerne mørkere og hårdere på grund af myoglobinindholdet. Andre dele af fuglen, f.eks. brystet, indeholder mindre myoglobin, og det bliver derfor hvidt under tilberedningen.
- **Vildtkød** - vildtkød er generelt mere sejt end fjerkræ, oksekød, svinekød og lammekød, på grund af dyrets vilde natur og aktive liv.
- **Slagteriaffald** - slagteriaffald er alle delene af et dødt dyr, undtagen slagtekroppen (og undtagen hud og skind). Dette omfatter nyre, hjerne, tunge, hale og fødder.

Opbevaring

Frisk kød skal spises inden for et par dage efter køb, eller det skal fryses ned. Det skal pakkes ind og opbevares i bunden af køleskabet, væk fra andre fødevarer, som ikke skal tilberedes før indtagelse, så krydskontaminering undgås.

Kødtyper

- Oksekød/kalvekød** - f.eks. oksefilet, bryst, lænd af kalvekød
- Lammekød/fårekød** - f.eks. koteletter, skulder, skank
- Svinekød/bacon** - f.eks. koteletter, gammon bøf, spareribs
- Fjerkræ** - f.eks. kylling, and, gås
- Slagteriaffald** - f.eks. nyre, lever, kallun
- vildtkød** - f.eks. fasan, kanin, råvildt.
- I nogle europæiske lande, er der også et marked for heste- og gedekød.



kødprodukter.

Der findes mange forskellige kødprodukter på markedet, f.eks. karryretter, tærter, burgere og paté. Gelatine og bouillonterninger er biprodukter fra kødindustrien.

EU's køkkenhjørne

Hvorfor ikke prøve at lave nogle af følgende opskrifter fra EU, så du kan lære at lave forskellige kødretter?

- Hamburger bøf (Hakkebøf)
- Svinekotelet (Kotlet schabowy)
- Spaghetti bolegnese





MÆLK OG

MEJERIPRODUKTER

CommNet

Mælk kommer fra mange forskellige pattedyr, og er blevet brugt til mange ting gennem tiderne. Dette har udviklet en række biprodukter fra selve mælken, som bl.a. smør, ost, fløde og yoghurt. Almindelige mælketyper fra dyr omfatter komælk, fåremælk og gedemælk. Det er nu også muligt at få mælk, der ikke kommer fra dyr, men derimod fra ris, havre, soja, hamp, kokos, mandel og hasselnød.

Proces

Mest mælk gennemgår en form for varmebehandling, såsom pasteurisering, sterilisering eller behandling med ultrahøj temperatur (UHT), for at sikre skadelige mikroorganismer ødelægges før mælken forbruges, og for at forbedre holdbarheden.

Egenskaber

- **Mælk** - når det opvarmes, kan skin dannes sig på overfladen, som følge af koagulation af proteiner. For at undgå dette, skal mælken omrøres (f.eks. piskes).
- **Ost** - hvis ost koges for meget, kan den blive hård og gummiagtig da proteinet krymper sammen, og presser fedt og vand ud af osten (synerese). Når du fjerner ost til saucer, eller river eller skæres den i små stykker og tilsætter den ved slutningen af madlavningen, kan den hurtigt smelte, uden at den bliver til klumper.
- **Smør** - smør kan bruges til mange forskellige ting, herunder beluftning (f.eks. når man bager kager), som fedtstof (f.eks. når man laver mørdej), aroma (f.eks. i saucer) og til fastholdelse af fugt (f.eks. i bageprodukter).

Opbevaring

De fleste mælke og mejeriprodukter skal opbevares i et køleskab, så væksten af mikroorganismer bremses, som f.eks. mug på ost. Når mælk, ost og yoghurt først er blevet åbnet, skal de opbevares og bruges inden "sidste anvendelsesdato" på emballagen.

Typer

Mælk:

Mælk fra dyr - køer: Frisk mælk (sødmælk, letmælk, skummetmælk), tørret UHT, kondenseret, fåremælk, gedemælk

Mælk, som ikke er fra dyr - soja, mandel, hasselnød, kokos, hamp, havre, ris

Mejeriprodukter:

Fløde - almindelig, piskefløde, dobbelt, storknet, sur, creme fraiche

Ost - Brie, Gouda, Stilton, Cheddar, Cottage, ricotta

Yoghurt - græsk, biologisk, fast, naturlig, aromatiseret smør - usaltet, saltet, krydret (f.eks. med hvidløg)



EU's køkkenhjørne

Hvorfor ikke prøve at lave nogle af følgende opskrifter fra EU, så du kan lære at lave mad med mælk og mælkeprodukter?

- Blancmange
- Lasagne
- Brød- og smør budding





FISK

CommNet

Der findes mange forskellige slags fisk i de europæiske farvande. Fisk svømmer på tværs af grænser og have, og fiskerflåderne har gjort det samme i århundreder. Da en fiskerflådes aktiviteter påvirker mulighederne for en anden fiskeflåde, styrer EU-landene deres fiskeri i samarbejde med den fælles fiskeripolitik. Akvakultur (landbrug med finnefisk, skaldyr og vandplanter) tegner sig for omkring 20% af fiskeproduktionen i Europa.

Egenskaber

- **Fedtindhold** - fed fisk har mere end 5% fedt i kødet, som f.eks. sardiner, laks. Hvid fisk har mindre end 5% fedt i kødet, som f.eks. torsk og hellefisk.
- **Mørhed** - fiskemuskler består af korte segmenter af fibre, og de behøver derfor ikke at blive mørnet. Segmenterne brækkes let over, så man skal være forsigtig når man forbereder og tilbereder fisk.
- **Tilberedning** - en fisk kan nemt og hurtigt tilberedes. Tilberedningen forbedrer farven og smagen, og ødelægger samtidig skadelige bakterier. Nogle fisk spises rå, som f.eks. sushi.
- **Opbevaring** - fisk begynder at gå i opløsning, så snart de bliver fanget. De fleste fisk lægges på is eller fryses, for at standse denne proces og forøge deres holdbarhed. Fisk kan konserveres ved brug af saltning, mariner, tørring, rygning, putte dem på dåse og nedfrysning.

Proces

Fisk kan omformes i blokke og fryses ned. Disse blokke laves normalt af fileter. Hakket fisk, som kan bruges til fyld i filetblokke, kommer fra trimning af fileterne og genbrug af skelettet.



Fiskeprodukter

Meget af den fisk, der købes af forbrugerne er blevet behandlet, som f.eks. frosne fileter eller fremstillede belagte fiskeprodukter (f.eks. fiskefingre).

Opbevaring

Rå fisk skal koges, nedkøles eller nedfryses så hurtigt som muligt. Fiskeprodukter skal opbevares som anvist på emballagen.

Typer

Ferskvandsfisk - f.eks. laks, ørred:



Pelagiske fiskearter - Disse svømmer tæt på overfladen af havet, som f.eks. sild, makrel, brisling, sardiner



Demersale fiskearter - Disse svømmer tæt på havbunden, som f.eks. torsk, kuller, rødspætte og tunge

Skaldyr - bløddyr, som f.eks. hjertemuslinger, strandsnegle og muslinger, og krebsdyr, som f.eks. jomfruhummer, rejer og krabber.



I nogle af EU-landene, er der også et marked for blæksprutter.

EU's køkkenhjørne

Hvorfor ikke prøve at lave nogle af følgende opskrifter fra EU, så du kan lære at lave forskellige fiskeretter?

- Stegt rødspætte
- Fisketærte
- Paella med fisk og skaldyr





SUKKER

CommNet

Sukker kan fremstilles af sukkerroer og sukkerrør. Sukkerroer dyrkes i Europa, mens sukkerrør dyrkes i tropiske klimaer og derfor importeres.

Proces

Sukker kommer fra sukkerroer og sukkerrør, og raffineres og krystalliseret til forskellige hvide og brune former. Resterne fra sukkerproduktionen hedder melasse, som er en stærkt aromatiseret, næsten sort sirup, der kan afklares og dannes til sirup. Gylden sirup er en delvis inverteret sirup, som er fremstillet af sukkervæsker fra raffineringen. Honning produceres af bier fra nektar, og dens smag afhænger af hvilke blomster bierne besøger. Honning udvindes fra voks i bikagen, ved enten at dreje den rundt eller varme den op. Normalt er brunt sukker i starten en raffineret hvid sukker, som derefter belægges med melasse for at gøre den brun.

Funktionelle egenskaber

- **Sødme, smag og konsistens** - sukker kan bruges til at forsøde mange produkter, som f.eks. drikkevarer, kager, konfekturer og bønner. Sukker kan også bidrage til tekturen på og mundfornemmelse af produkter, som f.eks. is.
- **Beluftning** - under flødedannelsen når man laver kager, blandes der luft ind i blandingen. Strøsukker er bedst til dette på grund af sin fine krystalstruktur, da det hæmmer dannelse af gluten i melet, så kagen får en let tekstur.
- **Opbevaring** - den høje koncentration af sukker forhindrer vækst af mikroorganismer. Sukker bruges meget under fremstillingen af syltetøj og marmelade.
- **Fyldemiddel** - sukker kan bruges til at forøge et produkts størrelse, mængde eller vægt, som kan give en fornemmelse til kroppen eller munden.
- **Gelering** - sukker spiller en vigtig rolle i syltetøj. Fremstillingen af marmelade afhænger af at have pektin, syre og sukker i de korrekte mængder, så en form for gele kan dannes.

Opbevaring

Sukker, honning og sirup skal opbevares i lufttætte beholdere, så man undgår fugtindtrængning, eller fugttab og sammenklumpning, hvis man bruger brunt sukker.

Typen og brug

Fintmalet sukker - kager, roulade, marengs, shortbread, fyld til frugttærter, sirup fra demerarasukker - frugtpynt, rig flormelis på frugtkage - royal glasur, fondantglasur



Granuleret - hakkekød som fyld, kager, saucer, makroner, marmelade, is, sodavand, chutney Blød brunt sukker - bageelementer, fudge

Honning - kage, havrekiks, morgenmadsprodukter

Gylden sirup - havrekiks, tærter

Sirup - rige frugtkager, krydrede saucer



EU's køkkenhjørne

Hvorfor ikke prøve at lave nogle af følgende opskrifter fra EU, så du kan lære at lave mad med sukker?

- Sandkage
- Dresden frugtbød (Dresdner Stollen)
- Marengs





FRUGTER OG GRØNTSAGER



CommNet

Frugter og grøntsager har tilpasset sig de lokale klimatiske og geografiske forhold i hele verden, hvilket har resulteret i mange forskellige sorter. Med moderne distributionssystemer, er det nu muligt at få frugt og grønt hele året rundt, fra mange forskellige lande. Det er også muligt at forlænge vækstperioden for frugter og grøntsager.

Proces

Frugter og grøntsager skal have en grundlæggende behandling. De skal f.eks. rengøres og trimmes, skrælles, snittes og vaskes. Frugter og grøntsager kan fås på dåse, som frosne eller syltede, i juice og de kan spises rå. Behandlingen af frugter og grøntsager kan ændre deres fysiske egenskaber og føre til tab af næringsstoffer (som f.eks. vitamin C). Skåret eller revet frugt og grøntsager har en kortere holdbarhed end dem, som ikke er blevet behandlet.



Egenskaber

Tilberedning - under tilberedningen begynder cellestrukturen at bryde ned, hvilket er grunden til at rå frugter og grøntsager bliver blødere, når de koges. Der mistes også nogle næringsstoffer på grund af tabet af vand og andre opløselige stoffer i saften, der drænes fra.

Farve - frugter og grøntsager indeholder naturlige farvepigmenter, der kan anvendes til at farve fødevarer, men stabiliteten af pigmenterne påvirkes af pH, lys og varme.

Fordærv - frugter og grøntsagers syrlige natur er også en naturlig beskyttelse mod ødelæggelse af mikroorganismer. Men sukkerindholdet, kuldioxid-dannelsen, temperaturen og modningen kan gøre at de fordærves.

Opbevaring

Friske frugter og grøntsager skal anvendes så hurtigt som muligt. Hvis de opbevares, skal dette være på et køligt, mørkt sted så de ikke begynder at spire, rådne eller danne mug.

Typer

Frugttyper

Bløde frugter - f.eks. hindbær, brombær, ribs

Citrusfrugter - f.eks. appelsin, lime, grapefrugt Stenfrugter - f.eks. blomme, litchi, mango

Kødfyldte frugter - f.eks. æble, papaya, ananas, Druesorter - f.eks. drue, vandmelon, cantaloupe



Grøntsagstyper

Frugtgrøntsager - f.eks. aubergine, melbanan, tomat

Bælfrugter - f.eks. ært, bønne, linser Blomstergrøntsager - f.eks. broccoli, blomkål

Bladgrøntsager - fx spinat, kål, persille Stængelgrøntsager - fx asparges, fennikel, selleri

Svampe

Rodknolde - f.eks. kartoffel, sød kartoffel, batat

Løg - f.eks. løg, hvidløg, porre

Rødder - f.eks. rødbeder, gulerødder, pastinak



EU's køkkenhjørne

Hvorfor ikke prøve at lave nogle af følgende opskrifter fra EU, så du kan lære at lave mad med frugter og grøntsager?

- Grøntsagssuppe (Gemüsesuppe)
- Græskarbrød (Tikvenikb)
- Apple Charlotte (Æblekage)



KORNPRODUKTER

CommNet

Alle korntyper er medlem af græsfamilien, og der findes mange forskellige korntyper, som konsumeres og bruges til fremstilling af fødevarer i Europa. Hver korntype har sin egne egenskaber, der gør den velegnet til mange forskellige fødevarer. Korn kræver bestemte forhold, for at kunne vokse. Ris er f.eks. dyrket i fugtige tropiske klimaer, såsom i Indien og Kina, og havre dyrkes i koldere klimaer, såsom i Skotland.

Proces

- **Hvede** - hvede males normalt til mel, som bruges til at lave mange forskellige produkter. Den fremstillede meltype varierer i henhold til udmalingsgraden.
- **Majs** - majs kan forarbejdes til at lave mange forskellige ingredienser og fødevarer. Det kan formales på en lignende måde som hvede, eller dens kim kan raffineres til at producere majsolie.
- **Ris** - der er mange forskellige typer af ris, der kan kategoriseres efter størrelse, form og regionen, hvor de dyrkes. Brune ris får sin froeskal fjernet, og hvide ris males og poleres yderligere så deres klid og kim fjernes.
- **Havre** - havre rulles under bearbejdningen, og man kan få grove, almindelige og fine havregryn.
- **Rug** - rug indeholder kun lidt gluten, så det producerer gerne lette brød med en tæt tekstur.
- **Raps** - raps dyrkes hovedsageligt for sin olierige frø.
- **Byg** - sælges normalt som perlebyg, der er hele korn med skallerne fjernet.

Funktionelle egenskaber

- **Protein** - et brøds karakteristiske åbne tekstur og udseende afhænger af, hvor højt proteinindholdet er, f.eks. mel, hvede og rug. I produkter såsom kager og kiks, bruger man korn med et lavt proteinindhold, så man kan få en smuldrende og let tekstur.
- **Gelatinering (fortykkelse)** - når mel tilsættes en væske begynder stivelseskornene at hæve for til sidst at knække, og frigive stivelsen i væsken. Stivelseskornene absorberer væsken, som gør at saucen bliver tykkere.
- **Fyldemiddel** - korntyper som ris og havre bruges nogle gange som fyldemiddel i et fødevarerprodukt, som f.eks. i en vegetarburger

Opbevaring

Korn skal opbevares på et køligt og tørt sted. De kan nemt angribes af insekter, hvis de opbevares i lange perioder.

Typer og primær behandling

Hvede - korn, cous cous, mel



Majs - hele korn, mel, olie

Ris - korn (hvide, brune), mel

Havre - korn, mel, havregryn



Byg - korn (perlebyg), malt

Rug - korn, mel

Raps - olie

EU's køkkenhjørne

Hvorfor ikke prøve at lave nogle af følgende opskrifter fra EU, så du kan lære at lave mad med forskellige kornsorter?

- Risengrød
- Wienerschnitzel
- Pumpernickel-brød (Pumpernickel Brot)





KARTOFLER

CommNet

Der mange forskellige kartoffelsorter i EU. De kan være runde, ovale og aflange i form, hvide, lyserøde og røde i farve, og deres spirer kan variere i antal og længde. Alle disse bestemmer, hvad kartoflerne i sidste ende bruges til. Kartoffler er en almindelig grundingsrediens i mange europæers daglige kost. Nogle kartoffelsorter er registreret med certifikaterne BOB (beskyttet oprindelsesbetegnelse) eller BGB (beskyttet geografisk betegnelse), herunder Jersey Royal-kartofler (BOB - Storbritannien), Pomme de terre de Merville (BGB - Frankrig) og Opperdoezer Ronde (BOB - Nederlandene).

Egenskaber

- **Kartoffelsort** - det er meget vigtigt, hvilken kartoffelsort, der bruges til fremstillingen af en bestemt fødevarer. Producenterne har brug for at vide, at ingredienserne i deres produkter har en ensartet og konsekvent kvalitet.
- **Farve** - frisk skrællet eller skåret kartofler begynder at misfarve, hvis de udsættes for luft. Dette skyldes den enzymatiske brunning af kartofflen. Kartoffler skal forberedes efter behov, eller opbevares i koldt vand i korte perioder så man undgår brunfarvning. Hvis frosne produkter skal produceres, f.eks. pommes frites, skal kartoffelstykkerne blanches i kogende vand.

Proces

Hvor kartofler skal puttes på dåse, dehydreres eller laves om til produkter, skal de gennem flere behandlinger, som f.eks. rengøring, skrælning, snitning og vask. Behandlingen af kartofler kan ændre deres fysiske egenskaber og føre til tab af næringsstoffer (f.eks. C-vitamin), som kan tilsættes tørrede produkter efter forarbejdning. Kartofflen forarbejdes til granulat, flager eller pulverform.

Funktionelle egenskaber

- **Fortykkelse** - kartofler kan tilsættes supper og gryderetter, så blandingen bliver tykkere. Kartoffelstivelse anvendes industrielt til at fortykke færdiggjorte dessertblandinger og dåsesupper, samt i fremstillingen af pressede snacks.
- **Fyldemiddel** - kogte kartofler eller kartoffelmos kan anvendes til at danne hovedparten af/forlænge fødevarer. Dette kan reducere prisen på et produkt, som f.eks. discount fiskefrikadeller.

Opbevaring

Kartofler skal opbevares i mørke, kølige og tørre forhold for at forhindre dem i at spirer, blive mugne eller skifte farve.

Typen og brug

Kartofler kan deles op i voksagtige og melagtige kartofler. En melagtig kartoffel har et meget højere tørstofindhold end en voksagtig kartoffel. Der er mange forskellige kartoffelsorter, som f.eks.:

- Agria** - sprødgøring, forarbejdning (stivelse/flager)
- Desiree** - kogning, stegning, bagning, skrælning
- Maris Piper** - kogning, stegning, bagning, skrælning
- Record** - sprødgøring



Produkter

Kartofler kan fremstilles til mange forskellige produkter, såsom pommes frites, kartoffelvafler, hash browns, kroketter og på dåse som nye kartofler.

EU's køkkenhjørne

Hvorfor ikke prøve at lave nogle af følgende opskrifter fra EU, så du kan lære at lave mad med kartofler?

- Kartoffeldumplings (Kartoffelknödel)
- Zeppelinere med kød (cepelinae Su Mesa)





ÆG

CommNet

Den Europæiske Union er verdens næststørste ægproducent. Æggene sorteres efter størrelse og kvalitet i henhold til EU-reglerne. Det er kun de bedste æg som er klassificeret "A", der sælges til forbrugerne. Æg, der klassificeres "B" og "C" anvendes i produktion. Alle A-klasse æg, der sælges i detailledet og på offentlige markeder i EU, skal være stemplet med en kode, der identificerer:

- fremstillingsmetode, f.eks. økologisk, fritgående, lade eller bur.
- oprindelsesland.
- æglægning og virksomhed.

Der er nogle få undtagelser - reglerne gælder ikke helt for hønseæg, der sælges direkte til forbrugeren til eget brug: Af producenten på deres egen gård, af producenten gennem dør-til-dør salg eller af producenten på et offentligt lokalt marked.



Funktionelle egenskaber

- **Koagulering** - når æg opvarmes, begynder æggeghviden og æggeblommen at koagulere, og det flydende æg bliver mere fast. Som opvarmning fortsætter, bliver ægget med tiden helt fast. Kogt, pocheret eller stegt æg og røræg viser alle denne proces.
- **Fortykkelse** - en sovs eller creme kan fortykkes ved tilsætning af æg og varme. Dette beriger også sauce ved at tilføje ekstra næringsstoffer.
- **Binding** - hele rå æg tilfører fugt til en blanding, og de holder ingredienserne sammen, som f.eks. i frikadeller. Når maden opvarmes, koagulerer ægget og holder produktet samlet.
- **Belægning** - æg gør det muligt for belægninger, såsom rasp at fastholde sig til overfladen på et produkt. Ægget hjælper belægningen med at klæbe sig fast til produktets overflade, og danner tilmed en beskyttende barriere under tilberedningen.
- **Glasering** - æg kan smøres på overfladen af et bageprodukt før bagning, som giver en blank gyldenbrun finish.
- **Emulgering** - æggeblommer indeholder lecitin, der virker som en emulgator. Dette kan anvendes til at stabilisere emulsioner. Hvis man føjer en æggeblomme til en blanding af olie og vand, forhindres de to væsker i at separere sig, som f.eks. i mayonnaise, som er en emulsion af olie og eddike, der holdes sammen af æggeblommer.
- **Skumdannelse** - hvis man pisker æggeghviden, kommer der luft ind i den, og den dannes til skum - en relativt stabil masse af bobler. Hvis man lader den stå, falder den gradvist sammen, men hvis skummet varmes op, forbliver det sådan permanent, som f.eks. i en marengs. Hele æg holder ikke nær så godt på luften, men de giver til gengæld sandkager en let tekstur.

© CommNet 2014

Typer

Æg fra høns, ænder, vagtler og gås kan alle konsumeres.

Tilberedningsmetoder

- Spejlæg
- Røræg
- Pocheret æg
- Soufflé
- Omelette
- Kogt æg



Størrelsesklassificering

Størrelsen på ægget	Vægtklasser (kg)
X (meget stor)	73g og derover
L (stor)	63g til 73g
M (medium)	53g til 63g
S (lille)	Under 53g



EU's køkkenhjørne

Hvorfor ikke prøve at lave nogle af følgende opskrifter fra EU, så du kan lære at lave mad med æg?

- Marengs
- Tortilla
- Skotsk æg





MEAT ANALOGUES

CommNet

Nogle mennesker vælger ikke at spise kød af forskellige årsager, og de får deres protein fra andre kilder. Producenterne har fremstillet mange kød-lignende produkter, der kaldes »kødalternativer«, som efterligner kødets smag og kan bruges til at erstatte eller udvide kød i traditionelle produkter, som f.eks. tekstureret vegetabilsk protein (TVP) og myco-protein.

Egenskaber

- **Tekstureret vegetabilsk protein (TVP)** består af bundter af korte fibre fra ekstruderet sojabrotein. Almindelige TVP-madvarer kan have en "bønneagtig" smag, så de skal gerne aromatiseres. Der findes forskellige krydrede TVP-madvarer på markedet.
- **Tofu** fremstilles af formalede sojabønner, der er blevet siet. Proteinerne koagulerer, hvilket producerer et blødt ost-lignende produkt. Tofu er halvfast, og kan fås som almindelig tofu og røget tofu. Da det er ret blødt, kan det nemt absorbere smagsstoffer. Det har ikke en kødtekstur, men i mange retter kan det bruges som en erstatning for kød.
- **Tempeh** er en masse af sojabønner, som har fået lov at gære. Det er solidt, har et hvidt dunlignende ydre lag og kan skæres i skiver. Det kan være aromatiseret og kogt på mange forskellige måder.
- **Myco-protein** fremstilles ved at fermentere en særlig organisme (*Fusarium graminearum*), hvilket producerer fine fibre, der tilsammen danner et kødalternativt produkt. Det har en kødlignende tekstur, og det indeholder en lille mængde fiber. Myco-proteinet formes, skæres og tekstureres i henhold til produktet, som skal fremstilles. Myco-protein absorberer nemt smagsstoffer, og kan koges på mange forskellige måder.

Funktionelle egenskaber

Fyldemiddel - kødalternativer kan anvendes som fyld eller til at udvide fødevarer. Nogle ingredienser, såsom TVP, kan anvendes til at reducere prisen på et produkt, som f.eks. discount tærter.

Opbevaring

Tørrede TVP-varer skal opbevares køligt, i en lufttæt beholder og væk fra direkte sollys. Tofu, Tempeh og myco-protein skal opbevares i et køleskab eller en fryser, indtil det skal bruges.

Typer og brug

Tekstureret vegetabilsk protein - uden

tilsætningsstoffer, aromatiseret, hakket, i klumper. Bruges i pølser, burgere, pastaretter.



Tofu - almindeligt eller røget. Bruges i sauterede eller dampede madvarer.



Tempeh - bruges til sauterede eller dampede madvarer.

Myco-protein - hakket, i klumper, formet. Bruges i krydrede saucer, tærter og pasties.

EU's køkkenhjørne

Hvorfor ikke prøve at lave nogle af følgende opskrifter fra EU, så du kan lære at lave mad med kødalternativer?

- Gryderet med spanske pølser og bønner (med pølser af myco-protein)
- Tofu quiche

