# Omelettens kultur

Forfattere: Morten Christensen, Liselotte Hedegaard, Anne Torpegaard Festersen
Redaktør: Anne Torpegaard Festersen, Eva Rymann
Faglige temaer: Æg
Kompetenceområder: Grundtilberedningsmetoder, Sensorik og kvalitetskriterier

Introduktion:
Når man tilbereder en omelet, er det ikke kun teknikken og kendskabet til råvarerne, der har stor betydning. Standarden for, hvordan en omelet kan tilberedes, ændrer sig fra kultur til kultur. I denne aktivitet skal eleverne med rundt i verden for at se, hvordan omeletten kan ændre sig alt efter kultur og kontekst.

## Aktivitet med dialogoplæg og billeder

| | |
|---|---|
| 1 | Lad eleverne læse fagteksten Æggets og omelettens historie og kultur. Du finder artiklen her |
| 2 | Udlever elevarket med fire forskellige bud på omeletopskrifter fra rundt omkring i verden. Det sideste elevark består af to opskrifter. En på Deviled Eggs også kaldet djævleæg og en klassisk dansk æggekage.<br><br>Eleverne kan tilberede alle fire opskrifter i små grupper/par eller de kan tilberede hver en omelet og lave en lille præsentation med udgangspunkt i den læste fagtekst. |
| 3 | Opsamling i plenum med fokus på.<br><br>Omeletternes ´tekstur, smag og udseende samt tilberedningsteknikker.<br><br>En præsentation fra eleverne, hvor de hver især præsenterer en af de fire omeletter med supplerende info fra den læste fagtekst. |

## Læringsmål

Forløbet *Smag på ægget - omelet med viden* kan understøtte arbejdet med følgende mål:

- Eleven kan vurdere typiske råvarer ud fra sæson, kvalitet og almindelige anvendelsesmuligheder .
- Eleven kan anvende grundtilberedningsmetoder til at tilberede retter efter en given opskrift.
- Eleven kan anvende almindelige materialer, værktøj og udstyr til at forarbejde råvarer og tilberede retter.
- Eleven kan på grundlag af viden om råvarer til madproduktion vurdere disses kvalitet, sæson og

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

anvendelsesmuligheder.

Elevernemål. Eleverne skal lære om:

- Æggets køkken- og madtekniske egenskaber.
- Æggets sammensætning og delens anveldesesmuligheder.
- Æggets prodtuktionsvilkår og dets betydning for den sansende smag.

Målene er gennemgående for hele forløbet.

## Kopiark

Kopiark:
Æggets og omelettens kultur og historie 1106.pdf
kan man smage kulturen 4 omeletter.pdf
opskrifter på æggekage og d.eggs 10062020.pdf

# Æggets og omelettens kultur og historie

Af Liselotte Hedegaard

*Æg har været spist gennem århundreder i kulturer over hele verden. Her dykker vi ned i nogle eksempler.*

I Europa har æg været beskrevet som fødevare tilbage til antikken. Og der findes skrifter, som indikerer, at ægget har været en kendt og almindeligt anvendt fødevare flere tusind år tilbage i områder, der svarer til Ægypten, Indien og Kina.

Det er imidlertid ikke den samme type æg, som har været anvendt i forskellige kulturer. Heller ikke placeringen i døgnets måltider har været ens – hverken historisk eller geografisk. I Europa, fx, indskrænkes antallet af æggeretter i kogebøger op igennem det 20. århundrede, hvor æg går fra at optræde i forskellige former som separat ret i kogekunsten til i højere grad at blive til et morgenmadsprodukt.

Her præsenterer vi nedslag i æggets anvendelse og de symbolske betydninger, der er tillagt ægget. Det er ikke en fyldestgørende tekst, men nogle eksempler.

## Historie og kultur

Som med blik på historie- og kulturstudier generelt gælder det også for madhistorien/madkulturen, at tendensen til at beskrive kultur som nationalt fænomen skal omgås med forsigtighed. Kulturer er langt ældre end nationalstaterne, og konstruktionen af grænser mellem nationer/regioner har ikke været konstant gennem historien. Dertil kommer, at mennesker altid har flyttet sig geografisk, og dermed har maden det også. Alligevel kan generelle træk identificeres – på baggrund af produktion af fødevarer, som har fundet sted over tid pga. fx klimatiske forhold, på baggrund af religiøse restriktioner etc.

I kogekunsten og i madhistorien har den nationale vinkel imidlertid en fremtrædende position. Så selvom det kan være problematisk, så følges denne inddeling i store træk i nedenstående

### Europa

De første kendte opskrifter med æg i Europa findes i *'De re coquinaria'*, en romersk opskriftsbog fra første århundrede. Her findes opskrifter på 'patina', hvis eneste fællesnævner er æg. Men æg anvendes på talrige måder: fra frittata-lignende omeletter med sammenpiskede æg stegt sammen med variationer af grøntsager og/eller kød til soufflé-lignende kreationer. Herfra er det først i den sene middelalder, at æg genfindes i kogebøger, fx som en quiche-lignende 'arboulastre' i *'Le ménagier de Paris'* fra 1393.

I det 16. århundrede sker der en signifikant forandring, hvor æg igen får en betydelig plads i den europæiske gastronomi. Dette kan være sammenfaldende med befolkningstilvækst (med øget pres på fødevareressourcer), ophævelse af religiøst betingede restriktioner (ændringer i regler for den katolske kirkes fastedage) og kulinarisk interesse (æg som smagsforstærker og tykningsmiddel, samt nye tilberedningsformer). Fx i den klassiske franske gastronomi vier Escoffier et helt kapitel i sin *'Le guide culinaire'* til æggeretter.

Men også i andre områder af Europa får æg en mere fremtrædende rolle i gastronomien. I Martino af Comos *'Libro arte de coquinaria'* er der et kapitel med

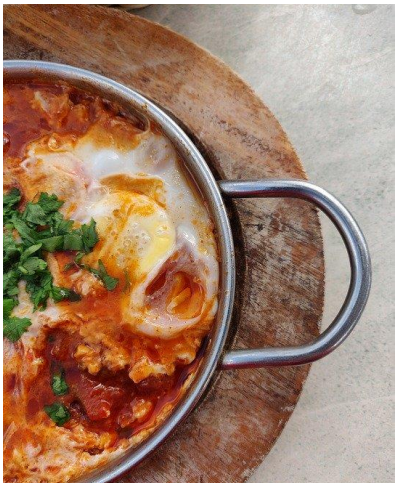
opskrifter baseret på æg, fra klassisk frittata til kreationer af fyldte æg med aromatiske urter og falske æg, som kan spises under fasten.

I Danmark kan hønsehold spores tilbage til jernalderen, og æg har formentlig været en del af kosten i sommermånederne. Som selvstændig ret i et mere elaboreret køkken optræder omelet først i Marcus Lofts '*Den kongelige og i Henseende til alle Slags Maader fuldstændige Koge- Bage- og Syltebog*' fra 1766. I løbet af 1800-tallet bliver hønsehold mere udbredt, og æg træder mere bredt ind i det dagligdags køkken.

## Mellemøsten/Persien

Retter baseret på æg er almindelige i det mellemøstlige køkken. Forskellige varianter af æggeretter er beskrevet tilbage til middelalderen. Én type er tilbagevendende, og det er 'eggah', en slags omelet, som er karakteriseret ved at være fast hele vejen igennem. 'Eggah' kendes som 'kuku' i det persiske køkken og som 'ajja' i dele af den arabiske verden. I alle områder serveres den såvel varm som kold, og den kan være både hovedret og tilbehør.

Der er talrige andre opskrifter, som baseres på æg. Fx 'shakshouka', som består af pocherede æg i en sovs af tomater, chili og hvidløg.


*Shakshouka. Foto Pixabay*

Æg er også en basisingrediens i det persiske køkken. Det anvendes til forskellige former for omelet, ofte med spinat, kaldet 'nargesi', eller hvidløg, kaldet 'sirabij'. Den mest kendte ret baseret på æg i det persiske køkken er 'kuku'/'kookoo', som er en slags frittata. Den findes i talrige variationer, stort set alle vegetariske, og kan serveres både som tilbehør og som hovedret. En speciel type, 'Kuku sabzi', serveres ofte til nytår. Denne type 'kuku' er fyldt med urter og valnødder.

## Asien

Æg er historisk set en kendt fødevare i Asien. Ikke alene fugleæg, men også æg fra fisk, skildpadder og insekter.

I Japan har der været religiøse forbud mod at spise hønseæg, men fra 1600-tallet optræder æg i japanske kogebøger. Frem til etableringen af den moderne japanske nation er æg primært spist kogte eller rå. Med Meji-periodens opbygning af et industri- og militært samfund får æg, sammen med kød, en mere central plads i dagligdags mad.

Den mest almindelige brug af æg i det dagligdags køkken har været som rå eller kogte. Rå æg anvendes stadig, fx i den morgenmad, som mange japanere stadig spiser: kogt ris toppet med rå æg, samt i middagsretter såsom 'sukiyaki' og forskellige typer af 'don', hvor rå æg slås ud på toppen.

Som tilberedte æg, udover kogte, har 'okonomiyaki' en betydelig plads som middagsret. Faktisk er der restauranter i Japan, som udelukkende serverer 'okonomiyaki', ofte ved borde med indlagte keramiske plader, så gæsten selv tilbereder retten. Den findes i talrige former, hvor æg har en mere fremtrædende rolle i Hiroshima-udgaverne.

En speciel form for æg, som er hjemmehørende i Japan er 'onsen tamago', dvs. æg som er kogt med skal i varme mineralske bade. Disse æg har blød

æggehvide og cremet, men fast æggeblomme.

Også i det mere elaborerede køkken har æg en plads. Ikke mindst som 'tamagoyaki', der er en slags sød omelet, som er rullet i meget tynde lag. Også en form for æggestand, kaldet 'chawanmushi', fås på basis af hønse- eller vagtelæg tilsat rejer, svampe eller kyllingestykker.

## Amerika

Trods forholdsvis begrænset viden om Nordamerikas oprindelige indbyggeres mad, så er det beskrevet, at æggene fra vilde kalkuner var eftertragtede. Denne smag blev optaget af europæiske indvandrere.

I dag opfattes æg oftest som et morgenmadsprodukt. Dog med en undtagelse: 'deviled eggs', som spises ved uformelle picnics og som hors d'oeuvre i restauranter. Retten menes at stamme fra sydeuropæiske køkkener og optræder i kogebøger fra midten af 1800tallet i talrige udgaver. De har endda deres egen 'National Deviled Eggs Day' d. 2. november hvert år. Der findes andre æggeretter i restaurationskøkkenet, blandt andet er der i Charles Ranhofer's *'The Epicurean'* henved 100 æggeretter.



*Deviled Eggs. Foto Pixabay*

## Æggets symbolik

Æg har også stærk symbolsk betydning i mange kulturer. Ofte forbundet med liv, jf det latinske ordsprog 'omne vivum ex ovo' (alt liv kommer fra æg), men også som billede på kosmos

I Europæisk historie findes ægget i græsk mytologi. Afrodite fødes fra et æg på bredden af Eufrat. Zeus forvandler Leda til en svane, som lægger to dobbelt-blommede æg, hvorfra blandt andet Castor og Pollux fødes. Og Dionysos bragte æg til mennesker for at meddele deres forestående død. I europæisk middelalder findes fremstillinger af universet med form som et æg, og i renæssancen findes æg i malerkunsten med betydninger rækkende fra forglemmelse og grådighed til et middel mod ondskab og uheld. En tradition, som dækker store dele af de kristne samfund, er påskeægget. Der findes fortolkninger af ægget som repræsentant for treenigheden (skal som faderen, blommen som sønnen, hviden som Helligånden), men det er æggets repræsentation af forårets komme, som forener hedensk skik og kristen påsketradition. Hertil kommer, at der tidligere var store mængder æg ved påsketid, da det var forbudt at spise æg på fastedage.Traditionen med at male æg og give dem som gave til påske kendes siden middelalderen i Europa. Men andre kulturer har malet æg og brugt dem som gaver endnu tidligere, fx i det antikke Ægypten og Rom, samt i Kina.

Som i mange andre regioner af verden symboliserer æg nyt liv i og omkring Iran. Dette er specielt tydeligt omkring det persiske nytår, nou rouz, hvor æg indgår i nytårsdekorationer for at byde det nye år velkommen, samt indgår i et traditionelt nytårsmåltid, som en form for omelet med krydderurter. I det nordlige Iran findes en

tradition med at slå et æg ud på panden af en tyr som symbol på at kunne tage de rigtige dispositioner for at få en god høst, men også mod modgang i livet

I en japansk bog fra det ottende århundrede refereres til universets form som et æg. Æg har en plads i shinto-religionen, hvor der har været forbud mod at spise æg fra høns, fordi høns betragtes som guddommelige budbringere. I japansk buddhisme optræder tabu mod at spise æg i fortællinger, som beskriver et helvede med brændende aske, hvortil de personer kommer, som spiser æg.

## Læs mere:

Ken Albala. *Ovophilia in Renaissance Cuisine*. Procedings of Oxford Symposium on Food and Cookery, 2006

Joan Alcock. *The Egg: its Symbolism and Mythology*. Procedings of Oxford Symposium on Food and Cookery, 2006

Najmieh Batmanglij. *Cooking in Iran: Regional recipes and kitchen secrets*. Mage Publishers. 2018

Elsemarie Boyhus m.fl. *Madhistorie i Danmark*: http://madhistorie.dk/index.html

Harumi Kurihara. *Harumi's Japanese cooking*. Conran Octopus. 2004

# Kan man smage kulturen?

Når man tilbereder en omelet er det ikke kun teknikken og kendskabet til råvarerne der har stor betydning. Standarden for hvordan en omelet kan tilberedes ændrer sig fra kultur til kultur.

Formål:. Formålet med denne aktivitet er at få kendskab til, hvordan kultur og kontekst har haft betydning for omelettens tilberedning og ingredienssammensætning.

I skal prøve at tilberede omelet på 4 forskellige måder, En simpel *omelette nature* fra Larousse og en klassisk *omelette à la fermiere* fra Escoffiér og en *Kuku sabzi en iransk omelet med urter*. Til sidst skal I tilberedes en klassik japansk *tamagoyaki*.

## Tilberedning

### *Omelette nature* fra Larousse:

4 æg – 30 g smør – salt og peber

Æg slås ud i en skål og der tilsættes en smule salt og peber. Blandingen piskes med en gaffel indtil den er homogen og luftig. Kom halvdelen af smørret på en pande, sæt blusset på høj varme og hæld æggeblandingen på, når smørret bruser op. Sørg for at æggene stivner ensartet på panden. Når æggene har den rette konsistens, vendes den ene halvdel ind over den anden. Lad den foldede omelet glide over på en tallerken



*Omelette nature fra Larousse: Foto af Simon Sørensen*

### *Omelette à la fermière* fra Escoffier:

3 æg – 15 g smør – en smule salt og peber – 100 g hakket og mager skinke – hakket persille

Som andre former for omelet, men æggene tilføjes skinke. Omeletten hældes på panden og steges uden at vendes. Det tilstræbes, at den bliver blød. Når den er færdig, lader man den glide over på et fad, og der strøs med hakket persille

### *Kuku sabzi - iransk omelet med urter*

Kuku Sabzi er en traditionel, krydderifyldt omelet, der minder om frittata. Den kan spises både varm og kold.

1 bundt forårsløg - 200 g frisk koriander - 400 g frisk dild - 800 g persille - 2 fed hvidløg - 6 æg 1 spsk. mel -1 tsk. salt og peber - 1/2 tsk. gurkemeje - Olivenolie til stegning

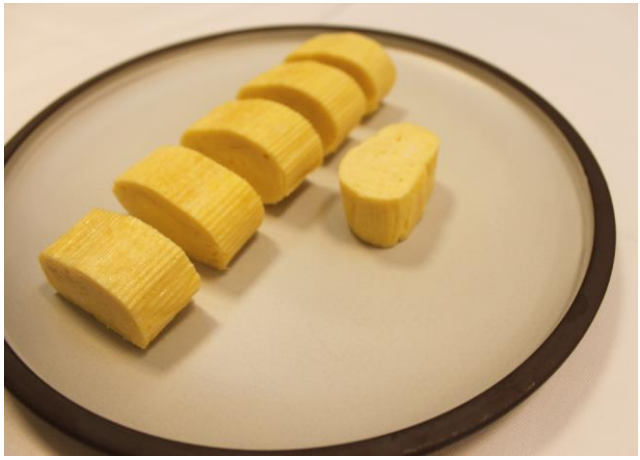
Hak forårsløg, koriander, dild, persille og hvidløg fint. Pisk æggene med mel, salt, peber og gurkemeje. Rør de hakkede krydderurter i æggemassen. Steg omeletten i olie ved svag varme. Når æggemassen er stivnet på toppen vendes den og brunes gylden.

Tip: Kuku sabzi ses også tilberedt med hakkede, let ristede valnødder og berberis-bær

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

## *Tamagoyaki* – klassisk japansk omelettype:

Til den fjerde omelet, skal I finde en opskrift på *tamagoyaki*. Her har I valget imellem at lave en klassisk japansk *tamagoyaki* eller at fortolke den, som I forestiller jer, at den ville tage sig ud i det danske eller klassiske franske køkken.



*Tamagoyaki – klassisk japansk omelettype:. Billede af Simon Sørensen*

## Refleksionsopgave.

Sammenlign omeletternes smag, tekstur og udseende.

Overvej, hvor og hvordan I ville servere disse omeletter. Samt hvilket tidspunkt på dagen. Begrund jeres svar

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

# Æggekagen

## Ingredienser:

6 æg

2 dl mælk

1 klat smør

Salt/peber

Skiver af bacon efter temperament

Et udvalg af modne tomater

Friskskåret løg i skiver

Hakket purløg

## Sådan gør du.

Æg og mælk piskes sammen og krydres med smør. Smør smeltes på en pande og æggemassen hældes på. Lad æggemassen sætte sig et par minutter inden den bages færdig i ovnen ved 180 grader. Brug evt. grillen til at give den en flot bruning.

Æggekagen pyntes med stegte baconskiver, modne tomater, skiver af løg og godt med hakket purløg.



NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

# Deviled Eggs – djævleæg

## Ingredienser

- 4 øko æg
- 1 spsk. sennep
- 1 spsk. mayo
- 1 spsk. creme fraiche
- 1 spsk. hvidvinseddike
- Finthakket Purløg
- Paprika
- Chili - hakket frisk eller tørret
- Salt

## Sådan gær du.

- Kog æg i 10 min. til de er hårdkogte
- Pil æggene
- Skær æggene på langs med en tynd kniv
- Pil forsigtigt blommen ud af ægget og op i en skål
- Bland blommer, sennep, mayo, creme fraiche, hvidvinseddike vha. af en håndmixer
- Smag til med salt og paprika
- Fyld massen i en sprøjtepose - alternativt en frysepose, hvor du klipper hul i hjørnet
- Sprøjt små toppe i de halverede æg
- Drys med purløg og chili



*Deviled eggs fra gastromand.dk*

Opskriften stammer fra gastromand.dk,