

# Ägg - högtidsmat, magiskt botemedel och mått på bra kock.

Matforskaren Richard Tellström berättar om det älskade livsmedlet ägget och om den stora roll som det har haft genom den svenska historien.



Ägget är med rätta ett älskat livsmedel. Det rör sig obekymrat mellan vardagens äggkopp, elegant över till söndagens Ägg Benedict, och landar med självklarhet som ägghalva på julsmörgåsbordet. Ovärderligt i bakningen. Lika oundgängligt i köttbullssmeten och en förutsättning för att för att få panering att fastna på friterade grönsaker. Och ägg är en av grunderna för den lakto-ovo-vegetariska dieten som gör att den som följer den dieten inte behöver äta kosttillskott för att överleva.

Äggets egen dag, World Egg Day, är först på andra fredagen i oktober. Men vi kan redan nu se fram emot påskens äggätande och somriga utflykter med en mängd äggretter i picknickkorgen; Behändig frittata, kokta ägg, ostpajer, skotska ägg, majonnäser och ägghalvor förstås.

## Från 20 ägg per sommar till ägg året om

Genom historien är ägg alltid högtidsmat. Hönsen lade före det moderna fodret och inomhusgåendet ganska få ägg. Tillbaka på 1500-talet kanske 20 ägg per säsong och höna. I vår tid lägger hönan uppemot 350 ägg per år. I 1960-talets början kom man nämligen på att om man håller hönsen inomhus under artificiellt ljus så kan man få dem att tro att det är sommar och äggläggningstid året runt. Den kunskapen revolutionerade färskäggstillgången. Tidigare fanns det nämligen endast färska ägg på sommarhalvåret och man var hänvisad till inlagda ägg på vintern. Det är därför som ägghalvor på hemmens julbord är en nymodighet sedan 1970-talet.

I äldre tider med få hönsägg var det istället vanligt att man åt vilda fåglars ägg. Mås-, vildgås och andägg men också ätandet av kråk- och vipägg förekom, särskilt i skärgårdarna och i norra Sverige där man sällan hade höns. De vanligaste rätterna av de få

äggen var pannkakor och liknande bakverk. Sedan var äggsäsongen över för det året.

## Ett magiskt botemedel

I den gamla folktron hade ägget en magisk plats. Små barn fick inte äta ägg förrän de kunde säga "ägg", annars trodde man att barnet skulle komma att stamma. Barn kunde också få rakitis/engelska sjukan (D-vitaminbrist) om modern sett ett lik eller om barnet varit bortbytt av trollen. Ett av många botemedel mot engelska sjukan var då att ta lite av barnets naglar, hår m.m. och lägga det i ett urblåst ägg, som sedan grävdes ned i jorden, lades på taket åt fåglarna eller gömdes i en myrstack. För att bota värffrossan (malaria) så klippte man av den sjukes naglar, stoppade in nagelbitarna i ett ägg och lade ägget på taket. En vanlig medicin i äldre tider mot allehanda sjukdomar var att göra ett dragplåster. Det är en gröt av olika ämnen som man sedan smetade på det onda stället på kroppen och så förband man med ett linnebandage. Ett recept på ett sådant plåster mot malarian föreskrev att en äggula skulle blandas med sot, ingefära och salt och sedan smörjas på handlovarna. Alla de här botemedlen berättar också historien om den stora mängd sjukdomar som man led av i det gamla allmogesamhället. En uthärdande sjukdomsvardag bortom antibiotika, vacciner och vitamintabletter.

## Ju fler äggrätter, desto skickligare kock

Det är inte så ofta som man äter äggrätter på restauranger i vår tid. Förr var det tvärtom. Man sa också att det som utmärkte en skicklig kock var just hur många äggrätter han kunde laga. Det finns också en osann myt om att varje veck i kockmössan, toquen, representerade antalet äggrätter som kocken kunde laga. Men visst fanns det många rätter att göra ägg av.

I Karl Bluncks restaurangmatsbibel "Gastronomisk handbok" som gavs ut i 13 upplagor mellan 1932 och 2002, listas över 400 (!) äggrätter. Alla bättre restauranger i Sverige hade ända fram på 1980-talet alltid en handfull äggrätter i menyn: Några olika omeletter, ägggröa med rökt lax, pocherade ägg med kalvbrässa eller smördegspastejer med hummerstuvning och förlorat ägg. Idag är alla dessa rätter borta och ingen mäter samtida stjärnkockars skicklighet utifrån deras kreativa äggrätter.

## Kungen kan alltid välja ett ägg istället

Äggets höga anseende möter vi även på svenska statsbanketter. Ännu idag dukar man alltid med en äggställare vid kungens kuvert, om majestädet skulle vilja ha ett kokt ägg istället för den mat som serveras. Det är en kvarleva från Karl XIV Johans dagar som kung, och invandrad fransman som han var, hade han nog ofta tillfälle att tycka att den svenska maten var oätbar. Äggställaren är en föregångare till äggkoppen men man lägger istället ägget som i en vagga, och så äter man det så att säga från långsidan, inte från toppen som med en äggkopp.

## Få lyckade försök att konservera ägg

Många försök har gjorts med att konservera ägg. Det har gått sisådär. Smakskillnaden mellan det färska och konserverade ägget har ofta upplevts som för stor. På 1860-talet började man använda en kemisk gelé av kaliumsilikat kallat för vattenglas. Det gick till så att man lade färska råa ägg i en stor kruka och så höllde man på gelén som tätade äggets porer. På så sätt förhindrades att ägget rutnade och det höll i flera månader. De här äggen kunde användas i matlagningen men var inte tillräckligt goda att äta som frukostägg i en äggkopp. När jag var med och gjorde TV-serien Historieätarna var "ägg i vattenglas" något som vi hett önskade att ha med i något av de program som utspelade sig mellan 1860 fram till 1950-talets slut när den här tekniken var igång. Men tyvärr. Vi gick bet på det. Så vi svävar fortfarande i okunnighet om hur "ägg i vattenglas" smakar.

## Cajsa Wargs "Förlorade ägg med kräftor"

Låt mig avsluta denna äggbetraktelse med Cajsa Wargs vackra rätt "Förlorade ägg med kräftor" från 1755. Jag har själv serverat den vid några middagar till gästernas förtjusning. I den här rätten är man precis i skiftet mellan barockens tunga smaker och den lätthet som förebådas med upplysningstidens örtiga ideal. Receptet anger inga mängder utan man förutsätts kunna lite mer än kökets grunder, men det är nog inte så svårt: Gör en ragu (stuvning) av smör, mjöl och köttbuljong. Lägg i kräftstjärtar, murklor eller champinjoner och strimlad kronärtskocksboten. Krydda med muskot, hackad persilja, salt och kräftsmör så att såsen blir lagom röd. Förlora ett ägg. Lägg upp ragun på en tallrik och ägget ovanpå, eller håll över ragun på ägget; "hwilket som helst behagas" som Cajsa Warg älskligt skriver.

# Dryck till påskens ägg:



## O.P. Anderson Klar

Systembolagsnummer: 86262

269,00 kr

---

O.P. Anderson Klar har en frisk och fyllig kryddighet av dillfrö och citron med inslag av kummin, anis och fänkål.

Perfekt till ägg med räkor eller löjrom men även perfekt till matjesill, vit fisk, ostron och andra skaldjur.



## O.P. Anderson, 700ml

Systembolagsnummer: 42

284,00 kr

---

O.P. Anderson har en fyllig och balanserad kryddighet med tydlig smak av kummin och inslag av anis och fänkål.

Förutom gubbröra med ägg, så passar O.P. Anderson bra till förrätter med löjrom, rökt lax, skaldjur, din favoritsill eller till lagrad ost.



## Hallands Fläder 700ml

Systembolagsnummer: 7

259,00 kr

---

Hallands Fläder har en fyllig, blommig och frisk fläderkaraktär med inslag av kanel och en liten sötma.

Passar till ägg med räkor eller löjrom men passar även utmärkt till toast skagen och gravad lax. Prova också Hallands Fläder till tacos eller chili – en oväntad men fantastisk kombination.



## Fler påskrelaterade artiklar och recept



### Påskmatens historia och varför vi idag äter lammstek och frossar i ägg

Matforskaren Richard Tellström berättar om då påskfirandet var en tid av tomma förråd, svinmage och salt fisk.

[Läs mer](#)

---



### Ägghalvor med krämig sillsallad

Ta det bästa från två världar och kombinera dem! Blir det sillsallad över? Ställ fram den på bordet i en fin burk och servera med lite gott knäckebröd till

[Läs mer](#)

---



## Rökt laxsallad med vaktelägg, ost och hjortrondressing

Jag älskar enkel och fräsch påskmat. Som den här gudomliga salladen med små fina vaktelägg, rökt lax och god ost. Vill man kan man ringla på lite härlig hjortrondressing som verkligen är pricken över i!

**Läs mer**

---