

Pressmaterial, februari 2015.

ÄGGFAKTA



www.svenskaagg.se

ÄGG I SIFFROR

89

Så många procent av alla svenskar tycker ägg är gott.

222

Så många ägg åt vi i snitt 2013. Av dem är det 175 som vi skalar och äter. Resten är pasta, bröd och annat gott vi köper i butik.



80

Så många procent av alla svenskar tycker att man alltid ska ha ägg hemma.

75

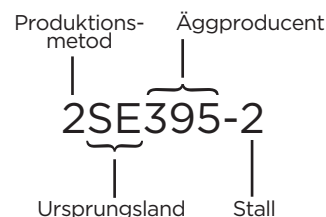
Så många kalorier innehåller ett normalstort ägg.

7 347 707

Så många hönsplatser fanns det i svenska hönsstallar den 17 februari 2015.

16

Ett normalstort ägg innehåller 16 procent av rekommenderat dagsintag av D-vitamin, solstrålar praktiskt förpackade i ett ägg. Extra bra att veta när solen lyser med sin frånvaro.



HA KOLL PÅ VILKET ÄGG DU ÄTER?

- ▶ Sverige har världens strängaste djurskyddslag. Det är bra för höns och människor.
- ▶ Siffrorna på äggen du köper är inte något lösenord eller hemlig kod. Den som vet vad siffror och bokstäver står för kan följa äggets väg tillbaka till det stall där det värptes.

Den första siffran står för:

0 = Ekologisk produktion
1 = Frigående utomhus
2 = Frigående inomhus
3 = Inreda burar

Bokstäverna står för ursprungsland:

SE = Sverige
DK = Danmark
DE = Tyskland
FI = Finland

De tre följande siffrorna talar om på vilken gård ägget värptes. Finns det många stall på gården finns det en fjärde siffra som talar om i vilket stall hönan bor.

ÄGG ÄR NYTTIG MAT



Man får inte skägg av att äta ägg. Det är lika osant som att ägg skulle höja kolesterol-värdet. Det enda som saknas av det kroppen behöver är vitamin C och kolhydrater. Däremot finns följande nyttigheter i ett normalstort ägg:

NÄRINGSVÄRDESDEKLARATION

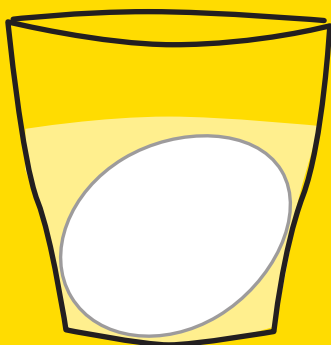
Näringsvärde i ett normalstort ägg (med skal ca 63 g, utan skal ca 55 g)

Energi	312 kJ / 75 kcal
Protein	6,8 g
Kolhydrater	0 g
Fett	5,3 g
Vitamin A	128 µg (16 % av RDI)
Vitamin D	0,79 µg (16 % av RDI)
Vitamin E	3,1 mg (31 % av RDI)
Vitamin K	16,5 µg (22 % av RDI)
Vitamin B12	0,8 µg (32,4 % av RDI)
Folsyra	47,3 µg (24 % av RDI)
Selen	12,5 µg (22,5 % av RDI)

RDI står för rekommenderat dagligt intag.

Siffrorna är baserade på Livsmedelsverkets rekommendationer.

g = gram, mg = milligram, µg = mikrogram.



TESTA HUR FÄRSKT ÄGGET ÄR

Vill du veta hur färskt ägget är, kan du göra ett enkelt test. Lägg ägget i ett glas fyllt med vatten. Pinfärska ägg ligger kvar på botten, ett ägg som är drygt en vecka gammalt börjar resa sig upp och ett äldre ägg ställer sig i givvakt och flyter upp till ytan.

ÄGG HÅLLER SIG LÄNGE

Ägg som förvaras i kylskåp har lång hållbarhet. Så släng inte ägg där bäst före datum gått ut. Ägg som förvaras i kylskåp, med den spetsiga änden nedåt, håller sig färska i minst 2 månader. Du märker på lukten (och smaken) om ägget har blivit dåligt.

Färdigkokta ägg håller sig en knapp vecka i kylskåp, om man kyler dem direkt efter kokning.

ÄGG -SÅ HÄR GÖR DU



KOKT ÄGG

Koka det perfekta ägget

Gillar du fast vita och krämig gula gör du så här:

Lägg ägget i kallt vatten i en gryta och ställ på spisen. När vattnet kokar börjar du ta tid. Fem minuter är bra för ett normalstort ägg (ett normalstort ägg väger 63 gram med skal) Skölj ägget i kallt vatten. Då efterkokar det inte och blir också lättare att skala.



POCHERADE ÄGG

- 1 ½ l vatten
- 2 msk ättika
- 4 svenska ägg

Koka upp vatten och ättikspirit. Låt vattnet sjuda. Knäck ett ägg i taget i en kopp. Låt ägget glida ner i vattnet och låt det sjuda någon minut tills vitan är fast runt om men äggulan fortfarande lös. Ta upp ägget med hålslev och lägg det på hushållspapper för att torka.

Tips. Ju färskare ägg, desto lättare att få fina pocherade ägg.

STEKT ÄGG

Använd en stekpanna av teflon eller gjutjärn. Sätt panna på medelstark värme. Använd rikligt med smör eller olivolja och se till att pannan är riktigt varm innan du lägger i äggen.

När äggen ligger i pannan sänker du värmen och låter äggen vara i fred. De är klara när vitan är helt fast. När kanterna viker sig lite är ägget färdigt att äta.

