





**FRÅN  
SVERIGE**



SVENSKA ÄGG ÄR  
SÄKRA, NÄRINGSTÄTA  
OCH KLIMATSMARTA



XSE123-4



## DEN ROSA CHECKEN

Den rosa checken står för certifierad svensk äggkvalitet. Det betyder att hanteringen uppfyller några av världens hårdaste krav inom djurvälstånd, livsmedelssäkerhet, smittskydd och produktkvalitet.



### Ursprungsmärkning för svenska produkter

Ursprungsmärkningen möter den ökade efterfrågan på svenska varor och gör det enklare att se varans ursprung.

#### URSPRUNGSMÄRKNINGENS KRITERIER

1. Alla djur är födda, uppfödda och slaktade i Sverige.
2. Odling har skett i Sverige.
3. All förädling samt förpackning har gjorts i Sverige.
4. Kött, mjölk, ägg, fisk, skaldjur och fågel är alltid utan undantag svenskt. Det gäller även varor med fler än en ingrediens, som korv eller fruktyoghurt.
5. För en vara med flera ingredienser gäller särskilda regler. Müsli, fruktyoghurt eller en kanelbulle kan därför innehålla russin, mango eller kanel även om det inte kommer från Sverige.

Hela regelverket hittar du på [fransverige.se](http://fransverige.se)



## ÄGG FRÅN SVERIGE ÄR EN KLASS FÖR SIG

Ägg är både gott, enkelt att tillaga och går att variera i oändlighet. Det passar att äta både till frukost och lunch, middag och mellanmål. Och kanske bäst av allt – ägget har ett nästintill komplett näringsinnehåll. Inte så konstigt att det är ett av de mest populära livsmedlen i Sverige.

I Sverige äter vi cirka 230 ägg per person och år och för de svenska konsumenterna blir det allt viktigare att veta varifrån maten kommer. Att maten är producerad i Sverige är den enskilt viktigaste faktorn när vi handlar mat. Ursprungsmärkningen Från Sverige betyder att de råvaror, livsmedel och växter som bär märket har producerats och är kontrollerade i Sverige och uppfyller kriterierna för märket.

Ägg från Sverige är en klass för sig eftersom alla ägg som bär Från Sverige-märkningen är certifierade. Det ser man genom att ägget är märkt med en rosa check, vilket betyder att äggen är kontrollerade och checkade i alla led, från värp-hönornas foder till det packeri som levererar ut äggen till butiken. Om en produkt med flera ingredienser, till exempel majonnäs och färdig-

gjorda pannkakor, är märkt med Från Sverige betyder det att äggen i produkten är 100 procent svenska. Förutom att Från Sverige-märkta ägg är certifierade, är de näringsrika och har ett lågt klimatavtryck. Det visar den livscykelanalys som tagits fram av forskningsinstitutet RISE. I den här broschyren har vi samlat fakta om hur de svenska äggen produceras, om äggets minskade klimatavtryck och den näring ägget innehåller.

Titta efter märket Från Sverige när du handlar – det gör det enklare att göra medvetna val!

I SAMARBETE MED



# DET SVENSKA ÄGGET – ETT KLIMATSMART VAL

Efter att ha låtit forskningsinstitutet RISE göra en genomlysning av det svenska ägget ur ett miljöperspektiv, en så kallad Livscykelanalys, kan vi konstatera att svenska ägg har den lägsta klimatpåverkan av alla animaliska livsmedel som ingick i studien (nötkött, griskött, kyckling, fisk, ost och ägg). När man ställer klimatpåverkan i relation till den näring man får i sig är det svenska ägget i en klass för sig.

Livscykelanalysen är den metod som används för att ta reda på vilken miljöpåverkan en produkt har under hela dess livslängd. Metoden har begränsningar, framförallt för oss i lantbrukssektorn, eftersom vår miljöpåverkan också kan vara positiv, till skillnad från de flesta andra branscher. En livscykelanalys tar exempelvis inte hänsyn till den koldioxid som lantbrukets grödor fångar upp och binder.

Här behövs mer forskning och förhoppningsvis kommer man fram till en modell där vi i lantbrukssektorn får tillgodoräkna oss de positiva klimateffekter som vi bidrar med.

Oavsett dessa begränsningar kan vi glädja oss åt resultatet i studien som visar att det svenska ägget ligger i topp och är både klimatsmart och

näringstätt. Dessutom har vi lyckats sänka äggets klimatavtryck sedan den förra studien som gjordes för drygt tio år sedan. Sänkningen beror bland annat på att fodereffektiviteten har förbättrats, vilket delvis beror på att fodret har ett högre näringsvärde. Det gör att det går åt mindre foder för att producera samma mängd ägg. Andra orsaker är att hönan producerar ägg under längre tid samt att andelen sojafoder har minskat och bytts ut till svenskt proteinfoder.

Här har vi sammanfattat den livscykelanalys som genomfördes av RISE mellan november 2019 och augusti 2020.

Vi är stolta över vår svenska äggproduktion, som präglas av hållbarhet och omtanke om vårt klimat. Det är en glädje att kunna erbjuda konsumenterna ett klimatsmart och näringstätt livsmedel – ägg.

## Marie Lönneskog Hogstadius

verksamhetsledare  
branschorganisationen Svenska Ägg

# 25% LÄGRE KLIMATAVTRYCK

All mat som produceras påverkar vår miljö och vårt klimat. Men mat är något vi inte klarar oss utan och våra svenska äggproducenter anstränger sig hårt för att driva en hållbar produktion. Ett arbete som har givit resultat då vi lyckats sänka äggets klimatavtryck väsentligt genom åren.

Växthusgasutsläpp uttrycks ofta i enheten koldioxidekvivalenter (CO<sub>2</sub>ekv). Det är ett sätt att ange den relativa globala uppvärmningspotentialen som ett ämne har jämfört med växthusgasen koldioxid.

Klimatavtrycket för ett kilo ägg är 1,2 kg koldioxidekvivalenter. Det i särklass största bidraget till klimatavtrycket är foderproduktionen som står för 75 procent av de totala utsläppen.

## 25% lägre klimatavtryck

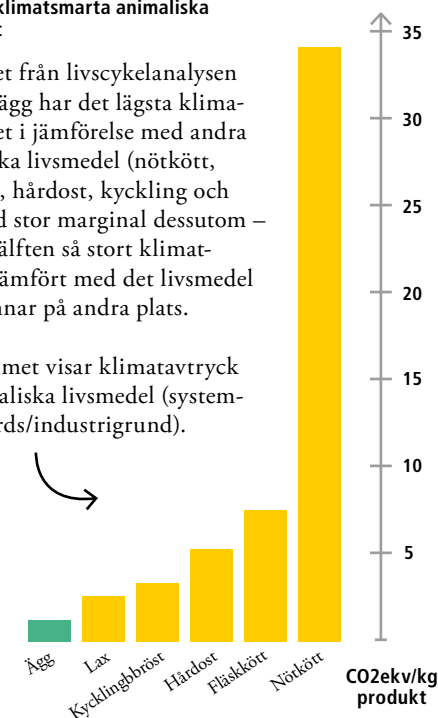
Sedan den förra livscykelanalysen som gjordes år 2008 har svensk äggproduktion lyckats sänka äggets klimatavtryck med 25 procent. Sänkningen beror bland annat på att fodereffektiviteten har förbättrats, vilket delvis beror på att fodret har ett högre näringsvärde. Det gör att det går åt mindre foder för att producera samma mängd ägg. Andra orsaker är att hönan producerar ägg under längre tid

samt att andelen sojafoder har minskat och i allt högre utsträckning bytts ut till svenskt proteinfoder.

## Det mest klimatsmarta animaliska livsmedlet

Resultatet från livscykelanalysen visar att ägg har det lägsta klimatavtrycket i jämförelse med andra animaliska livsmedel (nötkött, fläskkött, hårdost, kyckling och lax). Med stor marginal dessutom – nästan hälften så stort klimatavtryck jämfört med det livsmedel som hamnar på andra plats.

Diagrammet visar klimatavtryck för animaliska livsmedel (systemgräns gårds/industrigrund).

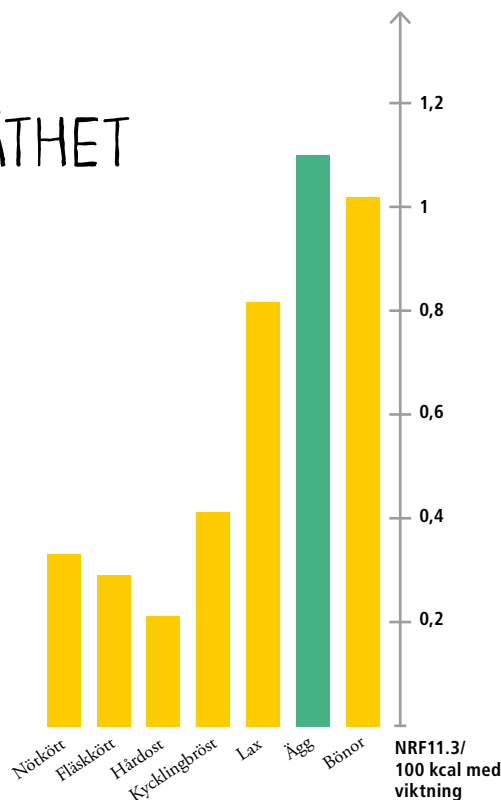


# ÄGGETS NÄRINGSTÄTHET

Eftersom matens primära funktion är att ge oss en viss mängd näring är det intressant att i en livscykelanalys även undersöka livsmedlets näringsinnehåll.

Ägg är riktigt näringsstätt och innehåller alla näringsämnen som kroppen behöver – förutom C-vitamin och kolhydrater. Dessutom är ägget en perfekt källa till protein och innehåller alla nio aminosyror som vi behöver få i oss genom maten och som vi inte klarar oss utan.

Resultatet från livscykelanalysen visar att ägg är det mest näringsstata livsmedlet, alltså det livsmedel som har högst näringsdensitetsindex, jämfört med de sex andra proteinrika livsmedlen som ingick i studien (nötkött, fläskkött, hårdost, kycklingbröst, lax och kokta bönor).



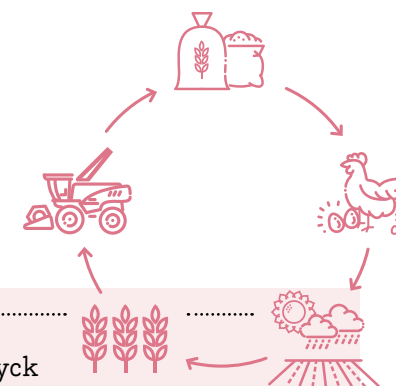
## VISSTE DU ATT...

Näringsdensitetsindex är ett näringskvalitetstal uttryckt i relation till livsmedlets energiinnehåll.



”Lite mer än hälften av svenskarna anser att ägg är ett klimatsmart livsmedel, något vi i äggbranschen håller med om. Även om det finns mycket att utveckla och jobba med är vår svenska livsmedelsproduktion överlag mer hållbar än i de flesta andra länder. Det beror bland annat på vår lagstiftning och olika branschers riktlinjer. Dessutom är vårt fördelaktiga klimat en stor bidragande faktor till att vi kan producera mat på ett hållbart sätt.”

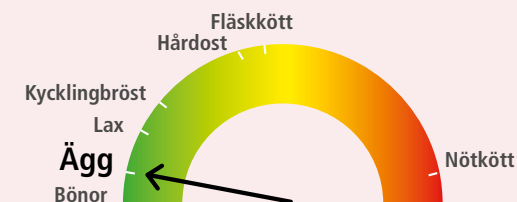
Marie Lönneskog Hogstadius,  
verksamhetsledare, Svenska Ägg



## Mycket näring till ett lågt klimatavtryck

Ställer man olika livsmedels klimatpåverkan i relation till näringsinnehållet så är ägg ett utomordentligt val. Ägg har både ett lågt klimatavtryck och ett högt näringsdensitetsindex.

Diagrammet visar klimatavtryck per näringsdensitetsindex för sju proteinrika livsmedel inklusive kokt ägg\*.



\*Den beräkningsmodell som har använts i den här studien heter NRF 11.3 (Nutrient Rich Food), och inkluderar elva nyttiga näringsämnen i livsmedel och tre mindre nyttiga. Näringskvoter räknas fram baserat på rekommenderat dagligt intag (RDI) och maximalt rekommenderat intag (MRI) för de olika näringsämnena, och ger ett näringskvalitetstal. Det ställs sedan i relation till livsmedlets energiinnehåll och ger ett näringsdensitetsindex.

# ETT OVALT VITAMINPILLER

Näst efter bröstmjölks är ägg den mest kompletta naturliga näringskällan som finns. Ägg innehåller nästan alla näringsämnen som kroppen behöver, förutom vitamin C och kolhydrater. Och inte nog med att ägget har ett fantastiskt innehåll, det levereras i sin 3gen smarta och helt naturliga förpackning.

Näringsinnehåll	Mängd	Ungefärligt RDI för vuxen
Energi	137 kcal	1700 – 3200 kcal
Fett	9,73 g	70 – 90 g
Mättade fettsyror	2,59 g	
Enkelomättade fettsyror	3,97 g	
Fleromättade fettsyror	1,46 g	
Protein	12,25 g	10–20 % av kaloriintaget, motsvarande minst 50 – 70 g.
Vitamin A	233,2 RE	700 – 1100 RE (1 µg motsvarar ca 1 retinolekivalent (RE))
Vitamin B6	0,1 mg	1,3 – 1,6 mg
Vitamin B12	1,470 µg	2 µg
Vitamin D	3,330 µg	ca 10 – 20 µg
Vitamin E	5,57 mg	8 – 11 mg
Vitamin K	30,2 µg	70 µg
Folat	85,8 µg	300 – 500 µg
Järn	1,680 mg	9 – 15 mg
Riboflavin	0,45 mg	1,2 – 1,7 mg
Kalcium	52,1 mg	800 – 900 mg
Kalium	131,6 mg	3,1 g
Magnesium	11,7 mg	280 – 350 mg

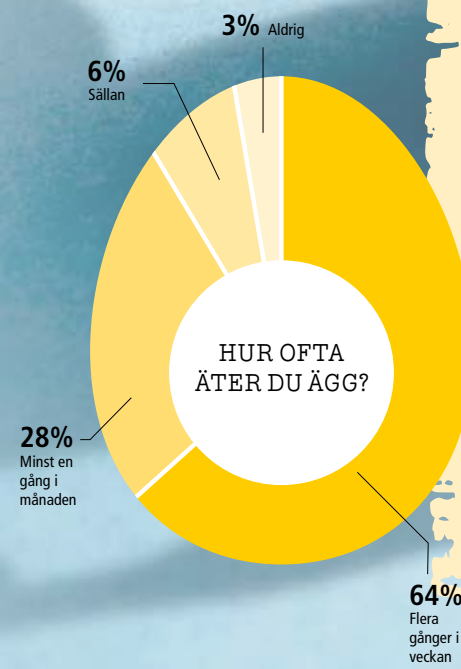
Tabellen visar några av de vanligaste näringsämnena, mängd per 100 g ägg samt ungefärligt RDI. Observera att RDI kan skilja beroende på kön, ålder och du är ammande, gravid etc.

## Livsnödvändiga näringsämnen i naturlig förpackning

Ett enda normalstort ägg ger mer än en tredjedel av vårt dagsbehov av selen, vitamin E och B12. Merparten av alla vitaminer och antioxidanter finns i äggulan.

### D-vitamin för mörka dagar

D-vitamin bidrar till immunsystemets och musklernas normala funktion och är viktigt för starka tänder och skelett. I Sverige finns det risk att drabbas av brist på D-vitamin, speciellt under det mörka vinterhalvåret. Ägg är en bra källa för att tillgodose behovet av D-vitamin och innehåller en mer potent form av vitaminet än den som används i vitamintillskott. Genom att äta ett enda ägg får du i dig en fjärdedel av det dagliga behovet av D-vitamin.



### Omtyckta ägg

Nästan hälften av de svenska konsumenterna tycker att ägg är världens bästa råvara, 64 procent äter ägg flera gånger i veckan och 72 procent anser att ägg är ett av de mest näringsrika livsmedel man kan äta.

Den positiva attityden till ägg ökar för varje år, enligt branschorganisationen Svenska Äggs årliga attitydundersökning. Hälsotrenden och proteinskiftet är omvärldsfaktorer som kan vara bidragande. Likaså väljer fler att äta grönt och då är ägg ett bra komplement för att hålla sig mätt längre och få i sig mer protein.

Hela undersökningen hittar du på [svenskaagg.se](http://svenskaagg.se)

# FRÅN HÖNA TILL ÄGG

Svenska äggproducenter arbetar med omsorg om djur och natur. Sverige har en av världens strängaste djurskyddslagar och samtliga produktionssätt inom äggbranschen har ytterligare krav på sig utöver den svenska lagstiftningen.

I Sverige finns cirka 8 miljoner värphöns som producerar cirka 137 000 ton ägg per år. Huvuddelen av alla äggen klassificeras, märks och förpackas på Sveriges 130 äggpackerier.

Värphönsen lever under kontrollerade förhållanden och produktionssätten granskas också enligt Svenska Äggs frivilliga omsorgsprogram. Det finns idag fyra godkända produktionssätt i svensk äggproduktion: höns i inredda burar, frigående höns inomhus, frigående höns utomhus och höns i ekologisk produktion. Systemen är framtagna och utvärderade i samarbete med Jordbruksverket och Sveriges Lantbruksuniversitet för att uppfylla god djurvälstånd. Alla svenska värphöns, oavsett produktionssätt, får foder som är fritt från GMO och fritt från syntetiska färgämnen.

Den svenska djurhållningen, det förebyggande arbetet för smittskydd och den hållbara produktionen är en förebild för många andra länder. Det

har också gjort att de svenska äggen håller mycket hög kvalitet.

Ägg är en färskvara, vilket ställer stora krav på en god hygienisk hantering genom hela produktionskedjan, ända fram till konsumenten. Alla livsmedelsföretag, inklusive äggpackerier, följer dessutom EU-lagstiftningen med egenkontroller av verksamheten.

Det är mycket viktigt att hönsen får tillräcklig mängd vatten av god kvalitet. En höna dricker mellan 1,5 och 2,5 dl vatten om dagen. Vattenkonsumtionen beror på lufttemperatur och fodrets vatteninnehåll. Värphöns är mycket känsliga för störningar i vattentillgången. Skulle de bli utan vatten en längre tid blir äggproduktionen störd och de kan till och med börja tappa fjädrarna. Vattenkvaliteten bör vara densamma som för människor. Vattnet som hönorna får analyseras därför regelbundet, för att säkerställa god kvalitet.\*

\*) Källa: Modern svensk äggproduktion, ISSN 1102-8025, J009:5



Den svenska djurhållningen, det förebyggande arbetet för smittskydd och den hållbara produktionen är en förebild för många andra länder.



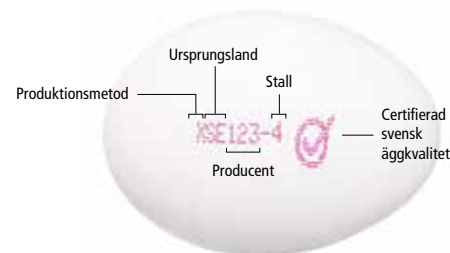
# UTMÄRKT GOTT



När du köper ägg eller en sammansatt produkt med ägginnehåll som har märkningen Från Sverige vet du att:

- Äggen är salmonellafria
- Hönsen har hela näbben kvar
- Ingen antibiotika används
- Endast GMO-fritt foder används
- Svenska Äggs omsorgs- och smittskyddsprogram uppfylls
- Det är svenskt ursprung, från höna till ägg

Läs mer på [svenskaagg.se](http://svenskaagg.se)



## Äggets kod säger mycket

Varje ägg har en rosa kod som berättar varifrån ägget kommer och hur det är producerat. Sedan 2004 är alla ägg i Sverige både ursprungsmärkta och spårbara till äggproducenten och eventuellt stall. Kravet på att ägget ska märkas gäller i hela EU. 2017 införde branschorganisationen Svenska Ägg en certifiering som säkerställer att alla led i värdekedjan lever upp till specifika krav och kriterier.

### Produktionsmetod

Våra svenska ägg delas in i fyra kategorier med kodsiffrorna 0–3, där siffran visar det produktionssystem som ägget har producerats i.

- 0 = Ekologisk produktion
- 1 = Frigående utomhus
- 2 = Frigående inomhus
- 3 = Inredda burar

### Ursprungsland

På varje ägg finns angivet från vilket land ägget kommer. När ägget är stämplat med SE är det värpt i Sverige av en svensk höna.

### Äggproducent och stall

De sista siffrorna i koden på ägget visar vilken lantbrukare (äggproducent) som har producerat ägget. Om äggproducenten har flera stall kan märkningen även visa vilket av stallen som äggen kommer från. Detta är dock en frivillig märkning. Stallet anges i så fall med den sista siffran (efter bindestrecket).

### Certifierad svensk äggkvalitet

Den rosa checken står för certifierad svensk äggkvalitet. Certifieringen sätter en hög kvalitetsnivå för äggnäringsen där branschen tar ett gemensamt ansvar för hela produktionskedjan.

## Proteintillägg

Ägg är en bra källa till protein och ett prisvärt komplement till annan mat. Protein består av cirka tjugo aminosyror, nio av dem måste tillsättas via maten, resten kan kroppen själv producera. Ägg innehåller alla dessa nio essentiella aminosyror. De flesta vuxna behöver cirka 50-70 gram protein varje dag. Ett medelstort ägg innehåller cirka 7 gram protein.

Källa: [svenskaagg.se](http://svenskaagg.se)



## Konsten att sköta frigående hönor inomhus

När man har många levande djur som går fritt inne tillsammans är det viktigt med god omsorg och fasta rutiner. De styrs nästan helt och hållet av djuren, man gör i princip samma saker varje dag. Lamporna tänds i stallarna 02:00 och då vaknar hönorna och börjar lägga ägg. Klockan 07:00 är äggen lagda och morgonchecken består av att kontrollera att det finns foder och vatten. När den är klar körs äggen ut.

Hönorna kommer till stallarna när de är 15 veckor gamla, då är det barnpassning som gäller. De ska lära sig att hitta var mat och vatten finns och vänja sig vid varandra. Det första ägget brukar komma under den 17:e veckan.

### Värper 6-7 ägg per vecka

- Värphöns är duktiga på att ta tillvara på fodret och omvandla det till färdiga ägg. Det går åt relativt lite foder och liten foderareal för att producera ägg. Två kilo foder ger cirka ett kilo ägg. En höna lägger i snitt 6–7 ägg i veckan, vilket motsvarar lite mer än ett 1/3 kilo.

## LÅNG HÅLLBARHET

Ägg håller oftast längre än de 28 dagar som står på äggkartongen. Sista förbrukningsdatum är baserat på rumstemperatur, men de flesta förvarar sina ägg i kylan vilket gör att de håller längre. Ett sätt att testa om ägget är gammalt är att fylla en skål med vatten. Om ägget flyter finns risk att det är gammalt. Men utgå alltid ifrån hur det smakar och luktar – du känner tydligt om ägget inte går att äta.

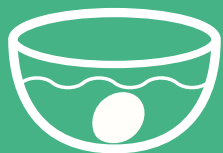
### SÅ HÄR KOLLAR DU HUR FÄRSKT ÄGGET ÄR



LÄGG ETT OKOKT ÄGG I RIKLIGT MED VATTEN



SUPER-  
FÄRSKA ÄGG  
LIGGER KVAR PÅ  
BOTTEN



ÄGG SOM ÄR  
NÅGON VECKA  
GAMLA STÄLLER  
SIG UPP



GAMLA  
ÄGG  
FLYTER UPP  
TILL YTAN

### Tips! Låt omeletten ta hand om matsvinnet

Ett sätt att minska matsvinnet hemma är att ta tillvara på resterna, något som omeletten är perfekt för. Det mesta från kylan passar i en omelett, allt från grönsaker och kött till gräddfil och ost.







### Svenska Ägg

Svenska Ägg är en branschorganisation för företagen inom svensk äggnäring. Medlemmarna är kläckerier, unghönsuppfödare, äggproducenter, äggpackerier och fodertillverkare.

Tillsammans arbetar de för att öka lönsamheten och konkurrenskraften hos svensk äggproduktion.

Läs mer på [svenskaagg.se](http://svenskaagg.se)



## Välkommen till [fransverige.se](http://fransverige.se)

Här hittar du mer information om ursprungsmärkningen Från Sverige, Kött från Sverige och Mjolk från Sverige, fakta om vår svenska matkultur och inspiration till all världens mat med svenskproducerade råvaror, livsmedel och växter.

Livsmedelsföretagen, Svensk Dagligvaruhandel och LRF är initiativtagare till ursprungsmärkningen och ägare av Svenskmarkning AB.

### Kontakt

Telefon: 010-184 25 00. [info@svenskmarkning.se](mailto:info@svenskmarkning.se)  
Postadress: 105 33 Stockholm. Besök: Franzéngatan 6.