VITAMINBOOST & PROTEINBOMB

Ägg är ett superlivsmedel som innehåller nästan alla näringsämnen som vi människor behöver för att växa och må bra. Förutom fullgoda proteiner och viktiga fettsyror finns merparten av alla vitaminer, mineraler och antioxidanter i ägg. Det enda som saknas i ägg är vitamin C och kolhydrater. Dessutom har ägg en extra effektiv form av D-vitamin, vilken har visat sig ha fem gånger så hög aktivitet jämfört med det D-vitamin (D3) som ofta anges i livsmedel.

”Jag har börjat träna och behöver ibland snabb och samtidigt god mat. Något av det bästa som jag kan tänka mig då är varianter på ägg. Beroende på hur hungrig jag är så kanske jag klämmer ett eller två kokta på stående fot. Finns det lite mer tid så är äggröra med lite riven ost och lite chilisås ett smarrigt alternativ. Om jag har lite mera tid gör jag en omelett – det känns både lyxigt och riktigt gott. Den fyller jag med lite sådant som huset bjuder. Det kan vara skinka, riven ost, hackad purjolök eller rester från gårdagens middag. Men något av det godaste som finns i äggväg är i min mening förlorat ägg eller skotska ägg.”

Anette Rosvall är kokboksförfattare, recept-kreatör, mat- och vinskribent.

Du hittar henne här: anetterosvall.se och på Instagram @anette-rosvall

FRÅN SVERIGE

HÖGT NÄRINGSVÄRDE
– lågt klimatavtryck

Ägg har högt näringsinnehåll och lågt klimatavtryck. Märkningen ”Från Sverige” på förpackningen och den rosa checken på äggskalet garanterar att ägget är svenskt, kontrollerat, certifierat och spårbart ända tillbaka till gården och hönan.

Det kan vara skönt att veta att den svenska äggproduktionen baseras på världens bästa djurvälfärd, hög livsmedelssäkerhet, bra smittskydd och produktkvalitet. Dessutom har det svenska äggets klimatavtryck minskat med cirka 25 procent de senaste tio åren. Svenska ägg har grönt ljus från Världsnaturfonden (WWF) och klassas därmed som klimatsmart råvara. Andelen soja i hönans foder har minskat med cirka 10 procent och har till stor del ersatts med foder som raps- och solroskaka, som produceras på närmare håll än soja.

FÖRLORAT ÄGG (ELLER POCHERAT ÄGG)

Pocherat ägg är ett ägg som kokas utan skal som även kallas förlorat ägg. Låt det gärna ligga och dra en stund i ättika, då håller det ihop bättre när det placeras i det kokande vattnet.

SKOTSKA ÄGG

Skotska ägg är ett kokt ägg som är inbakat i köttfärs och frasig panering. En brittisk klassiker som sägs ha anor ända från 1700-talet, idag serveras de ofta på picknick eller på pubar i Storbritannien.

VISSTE DU ATT...

Svenska ägg är salmonellafria. Det innebär att du kan äta svenska ägg råa eller halvkokta utan risk för att bli sjuk.

PROTEINKICK: SMOOTHIE MED ÄGG

När du tränar är det extra viktigt med protein. Prova den här protein-kicken direkt efter träningspasset!

INGREDIENSER:
1 banan
1 dl frysta hallon
2 ägg
3 dl naturell yoghurt/kvarg

GÖR SÅ HÄR:
Mixa alla ingredienserna i en mixer. Häll upp i glas och servera genast.