KÖKETS
viktigaste
RÅVARA

Det svenska ägget

SÄKRA ÄGG
med rosa check

GODA TIPS
med ägg

KLIMATSMART
& proteinrikt

Här i glassen gömmer sig kökets kanske viktigaste råvara.

Innehåll i korthet

4 Ägg i siffror
8 Pyssla med ägg
10 Liten äggskola
12 Trender med ägg

15 Testa dina äggkunskaper!
17 Mitt bästa äggtips
18 Äggfluencers
20 Ägg & träning

21 Det klimatsmarta ägget
23 Middagsrecept

Välkommen

till Kökets viktigaste råvara!

Här hittar du recept, fakta och tips med kökets kanske viktigaste råvara, en riktig stjärna som ändå är lite av en doldis: Det svenska ägget.

Att äta ägg är klimatsmart, det är en bra proteinkälla och dessutom vitaminrikt. Svenska ägg kanske inte alltid spelar huvudrollen i maträtten, men de gör underverk för smak och konsistens i allt från muffins till pannkakor.

De flesta av dagens konsumenter vill veta varifrån maten kommer och många väljer mat där hela kedjan – från uppfödning, odling, förädling till förpackning och kontroll – har skett i Sverige.

Branschorganisationen Svenska Ägg har ett omfattande certifieringsprogram som garanterar att den svenska äggproduktionen uppfyller hårda krav inom djurvälfärd, livsmedelssäkerhet, smittskydd och produktkvalitet.

Alla certifierade ägg är märkta med en rosa check. Och äggförpackningar som är märkta med ursprungsmärkningen Från Sverige innehåller certifierade ägg. Det betyder att äggen är kontrollerade och checkade i alla led, från värphönornas foder till det packeri som levererar ut äggen till butiken.

Titta efter ursprungsmärkningen Från Sverige när du handlar ägg, då vet du att ägget är spårbart, certifierat och kontrollerat.

Trevlig läsning, önskar vi alla som jobbar i den svenska äggbranschen.

Svenska Äggs medlemmar består av stora och små kläckerier, unghönsuppfödare, äggproducenter, äggpackerier och fodertillverkare runt om i Sverige.

MYCKET *gott* PÅ KÖPET

Att välja svenskproducerad mat för den goda smakens skull är gott nog. Men det finns många fler anledningar till att välja svenskt – alla de viktiga mervärden du får på köpet. De svenska äggen har återigen fått grönt ljus som klimatsmart råvara från Världsnaturfonden (WWF).

MYCKET NÄRING TILL ETT LÅGT KLIMATAVTRYCK

Ägg har både ett lågt klimatavtryck och ett högt näringsinnehåll.

SPÅRBAR OCH KONTROLLERAD LIVSMEDELSKEDJA

Den rosa checken du ser på äggets skal står för certifierad svensk äggkvalitet. Den garanterar att äggproduktionen uppfyller Sveriges hårda krav inom djurvälfärd, livsmedelssäkerhet, smittskydd och produktkvalitet.

SALMONELLAFRIA

Salmonellafria ägg är resultatet av svenska äggproducenters mångåriga arbete för att säkerställa god hygien och kontroll genom hela produktionskedjan. Det innebär att du kan äta svenska ägg råa eller halvkokta utan risk för att bli sjuk.

SKAPAR ARBETSTILLFÄLLEN

Svensk äggproduktion bidrar, genom spannmålsodlingen, till öppna landskap. På så vis skapas också viktiga arbetstillfällen, vilket är en förutsättning för en levande landsbygd.

ANTIBIOTIKA- OCH GMO-FRITT FODER

Fodret till svenska höns är fritt från antibiotika, hormoner och syntetiska färgämnen. Svenskt hönsfoder är även GMO-fritt.

VIKTIG DEL AV GÅRDENS KRETSLOPP

Svenska höns får ett foder som till största delen består av svenskodlat spannmål. Många av Sveriges äggbönder odlar också spannmål. Hönsens gödsel fyller en viktig funktion eftersom det används som näring till jorden. Det gör att äggproduktionen är en viktig del i gårdens kretslopp.

Ägg just nu!
Färska siffror om ägg

Vad tycker svenskarna om ägg? Svenska Äggs attitydundersökning visar att ägg förknippas med gott, enkelt och användbart och ett livsmedel som är proteinrikt och hälsosamt. 86 procent äter ägg flera gånger per vecka.

8 AV 10
tycker det är ett måste att alltid ha ägg hemma. Ägg toppar ”måste ha hemma-listan” framför bröd, pasta, mjölk, ris och potatis.

86 %
9 av 10 (86%) av de som medvetet väljer klimat-smart mat tycker det är ett måste att alltid ha ägg hemma.

5,3 ÄGG
Så många ägg äter svenskarna i genomsnitt i veckan. De som tränar regelbundet och de i åldern 35-44 år äter fler ägg än genomsnittet.

82 % anser att ägg är proteinrika. Och det har de rätt i. Ägg är en naturlig proteinkälla. Ett normalstort ägg innehåller nästan 7 gram protein eller 12,3 procent protein.

78% ANSER ATT ÄGG ÄR ETT PRISVÄRT LIVSMEDEL.

73 %
anser att ägg är ett säkert livsmedel. Och det stämmer. Svenska ägg är spårbara, certifierade och kontrollerade i hela produktionskedjan från höna till butik.

8 av 10 köper hellre ägg med den rosa checken på äggskalet och Från Sverige-märket på förpackningen än andra ägg. Ursprungsmärkningen Från Sverige betyder att äggen har producerats i Sverige, de är förpackade och kontrollerade i Sverige.

Källa: Attityder till ägg, Ipsos, 1 000 webbintervjuer, 11 januari till 16 februari 2022.

Amerikanska pannkakor

MED JORDGUBBAR, HONUNG OCH KARDEMUMMA | 4 PORTIONER

Här förvandlas äggen, tillsammans med lite smör och mjölk, till fluffiga, tjocka och oemotståndligt goda små plättar i amerikansk stil. Ringla honung över och servera med jordgubbar och lite kardemumma. Perfekt till brunchen!

INGREDIENSER
40 g smör
2 ägg
2 dl mjölk
220 g (ca 3 ½ dl) vetemjöl
2 tsk bakpulver
salt och smör (att steka i)

TILL SERVERING
jordgubbar
honung
krossade kardemummakärnor

GÖR SÅ HÄR
Smält smöret och låt det svalna något.

Vispa ägget och blanda ner mjölken. Blanda vetemjöl, bakpulver och en nypa salt och vispa ner i ägg- och mjölkblandningen.

Värm en stekpanna till medelhög temperatur. Stek små plättar i smör, till fin färg.

Servera pannkakorna med jordgubbar, honung och kardemumma.

LITEN ÄGGSKOLA
för stora & små

VISSTE DU DET HÄR OM ÄGG?

Visste du att *9 av 10* svenskar tycker att ägg är enkelt att tillaga och användbart till mycket? Ägg är ett livsmedel som används till i princip alla dygnets måltider. Men hur många ägg lägger egentligen en höna? Häng med på äggskolan och lär dig mer.

FRÅN HÖNAN TILL ÄGGET
Olika hönsraser lägger olika mängder ägg. I snitt brukar en höna lägga runt 200 ägg om året. Rätt imponerande! När ägget är värpt tar det cirka 24 timmar för ägget att bli helt färdigt med det hårda skalet, vitan och gulan. Direkt efter att ägget är värpt så börjar hönan producera nästa ägg. Det är oftast den ljusa hönan som värper de vita äggen, medan andra raser kan värpa bruna, ljusblå eller gröna ägg.

?!

HUR LÄNGE HÅLLER ETT ÄGG?
Ägg som förvaras i kylskåp, med den spetsiga änden nedåt, håller sig färska i minst två månader. Du märker på lukten (och smaken) om ägget har blivit skämt och därför bör kasseras.

GÖR VATTENTESTET
Är du tveksam och undrar hur färskt ditt ägg är? Då kan du kolla detta genom att lägga ägget i ett glas med vatten. Om ägget sjunker till botten är det färskt, om det börjar flyta så är ägget äldre.

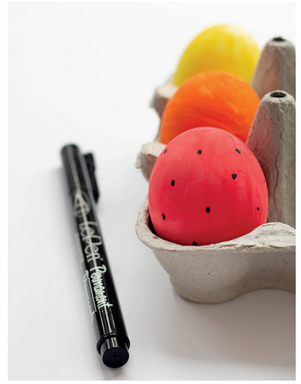
GÖR SNURRTESTET
Hur vet du om ett ägg i kylskåpet är kokt eller inte? Testa genom att snurra ägget på ett plant underlag. Om ägget snurrar jämt är det kokt, om det snurrar ojämnt är det rått.

Överraska med *grönsaksägg*

Att dekorera ägg är något många gör till påsk, men det är alldeles för roligt för att bara göra en gång om året. Överraska någon du känner med dekorerade grönsaksägg!

DU BEHÖVER
- › ägg, hårdkokta
- › giftfri vattenfärg och pensel
- › tuschpenna
- › grönt crepe- eller silkespapper
- › klister

Måla de hårdkokta äggen med vattenfärger. Vill du ha kraftiga färger använder du mycket färg och lite vatten på penseln. Vill du istället ha äggen i en mer pastell-aktig ton gör du tvärt om.



Små detaljer som prickarna på jordgubben görs enklast med en tuschpenna på det torra ägget.

Klipp sedan blad och blast av crepe- eller silkespapper.

Klistra fast dem på äggen. Låt klistret torka och servera grönsaksägg!

Tips: Kora en Äggspert genom en tipspromenad med ägg-klurigheter för stora och små.

Samla vänner och familj och gå en tipspromenad med äggfakta. Du hittar tips-promenadens alla äggfrågor på svenskaagg.se. Sätt upp dem längs promenadvägen, runt eller inne i huset och utmana varandra.

Vem blir Äggsperten?

Tips!

Det finns många äggfluencers på Instagram. Här är äggtips från två av dem.

@FOODJUNKIEBLOG
”Att toppa brynt smör med chili på en vitlök- och limeyoghurtbädd med krämiga ägg…”

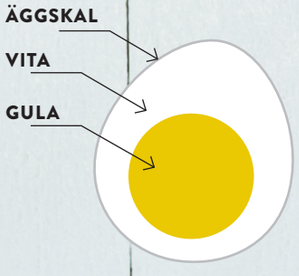
@ANNAOCHPHILIP
”Koka dina ägg och förvara i kylen. På så sätt har du alltid till-gång till kokta ägg. De klarar sig i kylen upp till en vecka.”

Källa: Instagram

LITEN ÄGGSKOLA
för stora & små

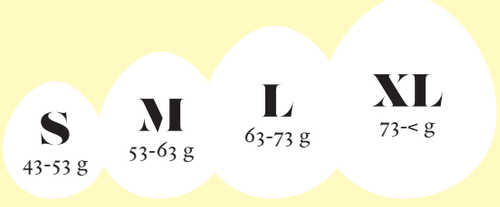
VISSTE DU DET HÄR OM ÄGG?

Ägg är gott, enkelt och variationsrikt – och smart förpackat. Här är några fakta om äggulans färg och äggens olika storlekar. Och svaret på varför äggen funkar så bra i matlagning och bakning.



ÄGGETS UPPBYGGNAD
Ägget består av ett kalkskal, en vita och en gula. Gulan hålls på plats i ägget med hjälp av äggvitesnoddar. Nyansen på gulan kan skifta lite beroende på vad hönan har ätit. Om hönan ätit till exempel gräs, nässlor eller klöver får ägget ofta en gulare gula. Om gulan är lite mer orange så har fodret innehållit karoten, som till exempel finns i morot.

SMALL, MEDIUM ELLER LARGE?
Äggen i butiken finns i storlekarna XL, L, M och S. De små äggen värps av unghöns och har lite tjockare skal. De största äggen värps av lite äldre hönor. Medelvikten för ägg är ungefär 58 gram vilket också motsvarar ett medelstort ägg. Lagar du mat efter recept så brukar de vara skrivna efter medelstorlek på ägg, alltså 53-63 gram eller ett Medium-ägg.



VILKA HÖNOR HAR VÄRPT *just dina ägg?*

När du handlar dina ägg i butiken kan du välja att köpa ägg från höns som är frigående inomhus, frigående utomhus eller ekologiskt uppfödda. Men vad betyder det egentligen? Här hittar du svaren.

ÄGG FRÅN FRIGÅENDE HÖNS UTOMHUS
Ägg från frigående hönor utomhus kommer från höns som rör sig fritt i stallet och har möjlighet att gå ut, alla dagar året om. De har tillgång till minst fyra kvadratmeter utomhusyta i rasthagen. Här kan de sprätta, sandbada, leta mask och beta gräs. Stallet är uppbyggt på samma sätt som för frigående höns inomhus. Det kan finnas flera våningsplan. De kan välja att vara på golvet för att ”sprätta och bada” eller söka vila lite högre upp. Hönorna har tillgång till särskilda reden där de går in när det är dags att värpa ägg.

ÄGG FRÅN FRIGÅENDE HÖNS INOMHUS
Frigående höns rör sig fritt inomhus i stora stallar med strö på golvet. Det får vara max nio höns per kvadratmeter. På golvet finns det ströbad med till exempel kutterspån så hönsen kan sprätta och ströbada, det finns sittpinnar i olika höjder, vattenstationer och gott om reden att lägga äggen i. Hönorna äter ett väl sammansatt vegetabiliskt foder, där svensk fodersäd utgör huvuddelen. Effektiva fläktar och god belysning i hönshuset gör miljön bra för både hönorna och de som sköter om dem.

EKOLOGISKA ÄGG
Höns som producerar ekologiska ägg går fritt i stora stallar med strö på golvet. Det får vara max sex höns per kvadratmeter. I stallarna har hönorna ströbad, sittpinnar på olika höjder och reden att lägga ägg i. När vädret tillåter kan hönsen gå ut i gräsbevuxna rastgårdar. De flesta ekologiska ägg som produceras i Sverige sker i enlighet med KRAVs regler. Det innebär att hela produktionskedjan är KRAV-godkänd. Konstgödsel och bekämpningsmedel får inte användas på gården. Minst 95 procent av fodret ska vara ekologiskt odlat.

?!

VARFÖR ÄR ÄGG SÅ BRA I BAKNING OCH MATLAGNING?
Den höga proteinhalten i ägg gör att de fungerar perfekt som bindemedel. När ägg värms upp koagulerar proteinet och gör att bakverk, såser och rätter (som till exempel köttbullar och pannkakor) hålls ihop. Ägg används även till många former av degar och i viss typ av pasta och nudlar. Enbart äggvita används i många bakverk som till exempel maräng, marshmallows och macarons.

Äggtrender

Hur äter vi våra ägg och vad blir nästa äggtrend?
Vi tar pulsen på äggätandet just nu.

FANTASIFULL FUSION
Middag blir frukost och olika kök fusioneras ihop. Ägg som topping på pizzan eller pizzabotten helt gjord av ägg.

RAMEN TOPPAD MED ÄGG
Värmande, het och full av smaker. En klassisk japansk nudelsoppa – rykande trendig i Sverige. Helst ska den vara toppad med ett ägg.

ÅRETS RESTAURANGRÅVARA 2022
En global trendundersökning har utsett ägg till Årets restaurangråvara 2022. Äggsmörgåsen tros bli den nya favoriten på menyerna och trendexperterna menar att ägget kommer att spela huvudrollen i många fler restaurangrätter framöver. Pocherade ägg, Ägg Benedict och 63-graders ägg finns redan på många brunchmenyer.

FLUFFIGA MOLN
Ägg är ju frukostfavorit i många hem och det finns otaliga varianter på hur man tillagar dem. Stekt, pocherat eller kokt – har du provat nya trenden, fluffiga ägg i moln?

ÄGGETS DAG
Den andra fredagen i oktober varje år är det Äggets egen dag, World Egg Day. Då kan vi fira lite extra med till exempel frittata, ostpaj eller skotska ägg. Den 8 februari varje år firas ägghalvans dag och då passar det ju bra att fira med lite olika goda toppings på ägghalvorna.

Så blir du en mästare på ägg
DEL 1: STEKNING

KONSTEN ATT STEKA ETT ÄGG

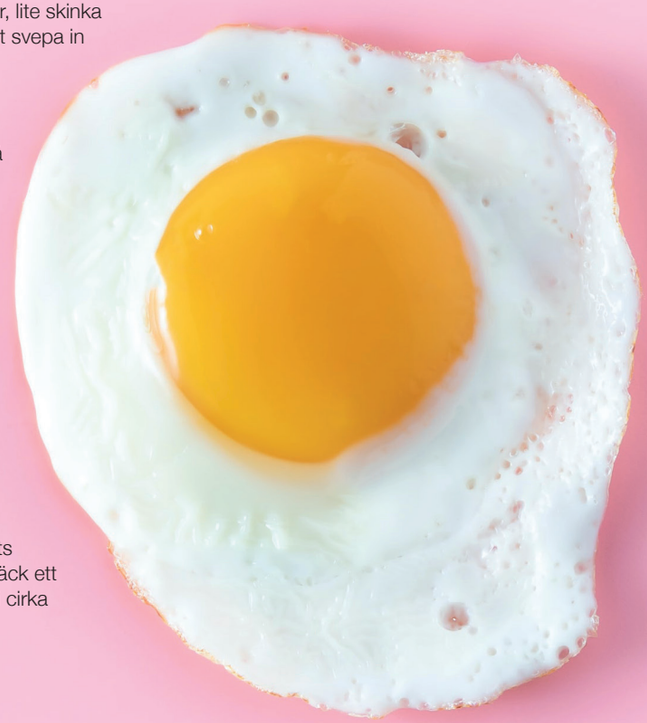
En stekpanna, lite smör eller rapsolja och några ägg – det är allt som behövs för att fixa en god måltid. Lägg till grönsaker och krydda med det du gillar. Här är några tips!

1 Omelett
Vispa ihop ägg, mjölk, salt och peppar. Stek i stekpanna på svag värme i till exempel smör- och rapsolja. Rör lite med en stekspade några gånger. Har du grönsaksrester, lite skinka eller annat kvar i kylskåpet är det perfekt att svepa in i en omelett.

2 Sunny side up
Stek ägget lite lätt – bara på ena sidan – så att gulan fortfarande är lite lös. Det kallas sunny side up eftersom det ser ut som en sol. Vill du hellre ha ett helt genomstekt ägg så steker du det på båda sidorna.

3 Over easy
Vill du ha en mjuk och krämig gula så kan du steka ägget lite mer på ena sidan och sedan vända det i stekpannan och steka ägget helt hastigt på andra sidan. Det kallas over easy.

4 Ägg i ett hål
Skär ett hål i en brödskiva och rosta brödets båda sidor i en stekpanna med lite olja. Knäck ett ägg i hålet och täck stekpannan med lock i cirka 5 minuter eller tills ägget stelnat.



Så blir du en mästare på ägg
DEL 2: KOKNING

Konsten att koka ett ägg är för vissa lätt som en plätt, medan andra ägnar mycket tid åt att experimentera för att få det perfekta resultatet. Utgå från de här tipsen och du blir en solklar mästare på ägg.

3 *enkla* TIPS

1 Låt aldrig vattnet stormkoka, det ska bara sjuda.

2 Låt ägget bli rumstempererat före kokning. Om det har förvarats i kylen finns det risk att skalet spricker när det möter det varma vattnet.

3 Sätt på din timer. Här hittar du förslag på koktider.

EN ENKEL GUIDE TILL DET PERFEKTA ÄGGET
(3–11 minuters koktid)

3 MINUTERS ÄGG: Både vitan och gulan är lösa.

4 MINUTERS ÄGG: Nu är vitan lite fastare men fortfarande lös. Äggulan är lös och rinnig. Kan blandas ner i en pasta för ett krämigt resultat.

5 MINUTERS ÄGG: Nu är vitan lite mer fast. Gulan är rinnig och lös.

6 MINUTERS ÄGG: Det perfekta frukostägget? Vitan är fast, gulan är rinnig i mitten.

7 MINUTERS ÄGG: Ett ägg med en fast vita, men fortfarande med en relativt rinnig gula.

8 MINUTERS ÄGG: Ett perfekt hårdkokt ägg? Vitan är fast, gulan är fast men krämig.

9 MINUTERS ÄGG: Nu är både vitan och gulan fasta. Passar till exempelvis klassikern hackat ägg till sill och brynt smör.

10 MINUTERS ÄGG: Nu är ägget nästan helt hårdkokt, gulan är nästan helt ljusgul.

11 MINUTERS ÄGG: Hårdkokt med ljusgul gula. Längre koktid leder ofta till att gulan blir lite torr och mjölig.

FRUKOST- OCH MELLANMÅLSTIPS TILL DE SMÅ!
Ett enkelt sätt att piffa upp frukost- eller mellanmålet – gör ätbara figurer av ägg. Använd till exempel russin till nos och ögon.

TESTA DINA *äggkunskaper!*

Har du koll på svenska ägg? Testa dina kunskaper, utmana familjen eller kolla vad kompisarna i skolan vet! Svaren hittar du längst ner på sidan.

1 *Hur vet du att äggen du köper är svenska?*
1. Äggskalet är blått och gult
x. Svenska ägg är större än utländska
2. Det går att se på märkningen på äggskalet (och Från Sverige-märket på förpackningen)

2 *Ungefär hur många ägg värper en höna per vecka?*
1. 1-2 st
x. 5-6 st
2. 10-15 st

3 *Varför är vissa ägg vita och vissa bruna?*
1. Det beror på vilken mat de ätit
x. Det beror på färgen på hönan (t.ex brun höna ger bruna ägg)
2. Det beror på om ägget värps på natten eller dagen

4 *Varför är vissa hönsägg större än andra?*
1. Det beror på om det är vinter eller sommar
x. Det beror på vilken gård de kommer från
2. Det beror på hönans ålder (t.ex unga hönor lägger mindre ägg)

5 *Finns det flest vita eller bruna ägg i Sverige?*
1. Lika många
x. Bruna
2. Vita

6 *Hur kan man veta att ett ägg är färskt?*
1. Det sjunker till botten om man lägger det i ett glas vatten
x. Det flyter om man lägger det i ett glas vatten
2. Det kläcks när man lägger det i ett glas vatten

Fakt: 1=2, 2=X, 3=X, 4=2, 5=2, 6=1

Ägg florentine | 4 PORTIONER

Här är verkligen ägget stjärnan i köket! Servera med egengjord hollandaise – det här är den perfekta rätten för dig som vill briljera lite extra till frukost, lunch och brunch. Florentine betyder att det är ägg med spenat, medan Ägg Benedict är ägg med skinka.

INGREDIENSER
4 skivor toastbröd
150 g bladspenat
1 schalottenlök, finhackad
smör och salt

HOLLANDAISE
100 g smör
2 äggulor
1 msk pressad citronjuice
salt

POCHERADE ÄGG
4 ägg
2 liter vatten
1 tsk salt
1 tsk ättika

TILL SERVERING
200 g kallrökt lax, skivad

GÖR SÅ HÄR
Smält smöret på låg värme. Dra kastrullen åt sidan och låt proteinet (det vita) sjunka till botten. Vispa samman äggulor och citron i en bunke. Ställ bunken i ett varmt vattenbad och vispa tills blandningen är krämig. Lyft ur bunken ur vattenbadet och vispa sakta ner det smälta smöret i äggblandningen. Var noga med att inte få med bottenskiktet. Smaka av med salt.

Koka upp vattnet, ättikan och saltet i en vid kastrull. Vrid ner temperaturen så att vattnet endast sjuder. Kläck ner ägget försiktigt i vattnet. Låt det sjuda sakta några minuter tills vitan stannat och gulan fortfarande är lös. Lyft upp ägget med en hålslev och upprepa proceduren med de andra äggen.

Smörstek brödskivorna på medelhög temperatur.

Fräs spenaten och löken i smör ett par minuter på medelhög temperatur.

Lägg spenaten på toastbröden och toppa med äggen och hollandaisesåsen.

Servera med den rökta laxen.

NAMN: Mattias Larsson
ÄVEN KÄND SOM: Fredagskocken (@fredagskocken på Instagram). Namnet fick han då han varje fredag, under fem år, gästade Gry Forsell och Adam Alsing i Mix Megapol.
JOBBAR SOM: Kock och matkreatör.
GÖR HELST EN LEDIG DAG: Fixar i trädgården, åker båt, lagar god mat och dricker något gott till.

MITT *bästa* ÄGGTIPS!

Möt Mattias *"Fredagskocken"* Larsson som har skapat några av recepten här i Kökets viktigaste råvara.

Vad skulle du som kock säga är de främsta fördelarna med ägget som råvara?
– En första sak är smak, men sen också som bindningsmedel och en bra källa till protein. Ägg är en tacksam produkt och man kan göra så många olika saker med ägg. Det är en superviktig råvara i matlagningen och bakningen.

Om du fick välja tre favoriter bland alla äggrätter och bakverk, vilka skulle det bli?
– En svår fråga, men en klassisk sockerkaka står högt upp på listan och så Eggs Florentine (recept här brevid) och pannkakor! Märks det att jag gillar sött...?

Hur ofta äter du själv ägg?
– Jag skulle nog säga dagligen, både privat och i jobbet.

MATTIAS TIPS:
– Äggröra kan lagas med vatten, mjölk eller grädde. Vätska är det viktigast, den gör att det är lättare att få äggröran krämig. Grädde ger en fylligare och lite smörigare smak. Sedan har jag ett trick som gör den riktigt len, krämig och god. Rör den på riktig låg temperatur, ha i en klick bechamel när den är precis klar. Då håller den sig krämig och kan även stå uppdukad en längre stund.

EN AV ALLA ÄGGFLUENCERS:

Marcus Frank

Det finns många spännande äggfluencers på både Facebook och Instagram. Marcus Frank är en av dem.

Marcus testar ofta nyheter och recenserar både mat och snacks. Han blandar inläggen med positiva uppmaningar kring hälsosam och balanserad livsstil, med mer balans och mindre förbud. För honom är det viktigt att förhållandet till mat är lustfyllt och tillåtande. Med sina goda mattips och balanserade tankar kring mat bidrar han till att lyfta matens goda egenskaper.

DET HÄR ÄR MARCUS

ÅLDER: 28 år.

BOR: I Uppsala med familj och barn.

INTRESSE: Fokuserar mycket på kost och hälsa och vikten av en balanserad livsstil och mindre förbud.

GÖR: Grundat och driver @mackanskost (cirka 70 000 följare) med fokus på en balanserad livsstil och med målet att mat ska få bli mat igen. Marcus driver också @koststudion som är ett inspirationskonto inom kost, träning och hälsa.

”Jag äter mellan 6–10 ägg per vecka.”

GÖR MARCUS KLASSISKA ÄGGMACKA

”Jag älskar äggmackor i alla dess former och en favorit när det ska lyxas till lite extra är en klassisk räkmacka med ett perfekt kokt ägg.”

GÖR SÅ HÄR:
Grunda med ett gott bröd, gärna typ Hönökaka. Bred på smör, lägg på krispiga salladsblad, ett kokt ägg, handskalade räkor, en citronklyfta, ett par små tomater och lite dill.
Klicka sedan ut en dillmajonnäs gjord på 1 dl crème fraiche, 1/2 dl majonnäs, cirka 1 tsk dijonsenap, hackad dill, salt och vitpeppar.
En riktig lyxlunch!

5 frågor till Marcus

1. Ditt mest gillade inlägg om ägg?
Mina följare älskar alla inlägg som handlar om goda äggmackor.

2. Varför tycker du att ägg är bra mat?
Ägg är gott och enkelt! Det passar till frukost, mellis, lunch och middag. Och att baka med så klart. Det ger mycket näring och protein.

3. Har du något tips på hur man kan tänka kring maten?
Att istället för att använda ord som nyttigt/onyttigt eller bra/dåligt som lätt kan leda till negativa tankar kring maten så kan vi försöka ändra vårt språk och istället fokusera på vad varje komponent faktiskt gör för oss. För om vi lyckas ta oss förbi den där första rösten som av gammal vana skriker ”Onyttigt!” så kan vi faktiskt se något helt annat. Brödet som hjälper oss att få i oss de viktiga (och goda) kolhydraterna. Ägg som bidrar med protein och fett. Grönsakerna som ger vitaminer, mineraler och ett härligt krisp. Glassen som ger så mycket njutning. Allt har sina egenskaper som tillsammans skapar en helhet vi mår bra av. Det kan låta simpelt att byta ut några ord men genom att göra det så tillåter vi maten att vara just mat och det tycker jag är otroligt viktigt!

4. Hur många ägg äter du per vecka?
Jag äter cirka 6–10 ägg i veckan.

5. Din favoriträtt med ägg just nu?
En stor favorit just nu är att göra egna bananscones, ett recept jag hittat hos kontot @healthybybea. Man mosar 2 bananer och blandar med 2 ägg. Rör sedan ner 3,5 dl mjöl, 2 tsk bakpulver och lite salt. Klicka ut sex scones på ett bakplåtspapper och kör i ugnen cirka 12–15 minuter på 200 grader. Så enkel och god frukost!

TIPS PÅ FLER ÄGGFLUENCERS:
@svenskaagg
@egginspiration
@hanvesmat
@miarundloflchf
@jsamuel90

Sök på svenska ägg så hittar du ännu fler!

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 god djuromsorg, 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 sol-roskaka, 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.

Ägg världen runt

Nyfiken på hur man äter ägg runt om i världen? Här är några exempel på äggrätter från olika länder.

MEXIKO: HUEVOS RANCHEROS
Huevos rancheros, ägg i het tomatsås, äts både till frukost, brunch och lunch med tortillabröd och koriander.

NORDAFRIKA: SHAKSHUKA
Shakshuka, pocherade ägg i tomatsås, är en släkting till Mexikos huevos rancheros.

JAPAN: CHAWANMUSHI
Chawanmushi är en japansk äggkräm. Äggkräm, äggpudding eller ångad omelett – kärt barn har många namn. Chawanmushi är både enkelt att laga och fantastiskt gott. Smaksätt med exempelvis miso och soja, servera med brynt smör och löjrom.

SPANIEN: TORTILLA DE PATATAS
Tortilla de patatas är en klassisk spansk omelett med potatis, ägg och lök. Servera gärna potatisomeletten till tapas skuren i småbitar eller tillsammans med en sallad som huvudrätt.

SYDKOREA: MAYAK GYERAN
Mayak gyeran är ett sojapicklat ägg. Mayak betyder knark och äggen kallas så därför att det anses att de är beroendeframkallande. Mayak gyeran är influerat av det japanska sättet att koka äggen för att toppa en smarrig ramen. Sojapicklat ägg är superpopulärt i Sydkorea.

Sojapicklade ägg

Gör egna sojapicklade ägg. Passar perfekt som topping i ramen eller nudelsoppa, tillbehör i en poké bowl eller till valfri nudelrätt. De här picklade äggen gör du genom att mjukkoka ägg och sedan marinera dem i en lag av vatten, japansk soja och mirin.

INGREDIENSER
8 ägg
1 dl mirin (eller ersätt 1 dl mirin med 1/2 dl risvinäger och 1/2 dl strösocker)
2 dl japansk soja
5 dl vatten

GÖR SÅ HÄR
Koka upp vatten och lägg i äggen, koka 6 ½ minut. Kyl och skala äggen. Rör ihop mirin, soja och vatten. Lägg äggen i marinaden och låt marinera helst 1 dygn.

Visste du att:

I Mexiko äter man mest ägg i världen, 380 ägg per person och år. På andra plats kommer Japan och Colombia med 340 ägg per person och år. Sverige ligger någonstans i mitten av äggätarlistan med cirka 247 ägg per person och år.

Källa: IEC data 2020.

Pasta "äggonara" | 4 PORTIONER

Stek den kokta spagettin med äggen ett par minuter. I med ost och ärtor. Toppa med äggula. Klart!

INGREDIENSER
400 g torkad spaghetti
1 vitlöksklyfta, finhackad
4 ägg
150 g parmesanost (alternativt Präst eller Västerbottensost), finriven
300 g gröna ärter
4 äggulor
olivolja, salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR
Koka spaghettin al dente, enligt anvisning på förpackningen.

Värm en stekpanna med olivolja till hög temperatur. Häll ner spaghettin och äggen och stek i ett par minuter. Tillsätt osten och ärterna och rör runt ordentligt. Späd med ett par matskedar vatten om det behövs. Smaka av med salt och svartpeppar.

Lägg upp spaghettin i fyra djupa tallrikar och toppa med äggulorna.

Juni 2022

Svenska Ägg är branschorganisation för svensk äggnäring. Medlemmar är kläckerier, unghönsuppfödare, äggproducenter, äggpackerier och fodertillverkare.

Svenska Ägg
Klustervägen 13
585 76 Vreta Kloster
svenskaagg.se

Följ oss gärna på Instagram och Facebook!

@svenskaagg

svenskaägg