

DET SVENSKA

ägget

EN RAPPORT OM SVENSKA ÄGG
FRÅN SVENSKA ÄGG.

AMINOSYROR

—SÅ FUNKAR DET

Näringsexpert djupdyker i
proteinets uppbyggnad.

**ETT GOTT
TILLÄGG PÅ DEN
VEGETARISKA
BUFFÉN**

**HÖNAN - VIKTIG
FÖR DET NATURLIGA
KRETSLOPPET**

**SVENSKA ÄGG
HAR HÖG KVALITET**

Tryggt, säkert och näringsrikt.

SÅ UPPHANDLAR DU ÄGG

FRÅN SVERIGE

**MINDRE MATSVINN
MED ÄGG HEMMA**



Svenska ägg

TRYGGT. HÅLLBART. ENKELT.



”

Ägg är otroligt gott, enkelt och variationsrikt. Det passar till frukost, lunch, middag och mellis och kan ätas i sin renast form, på mackan, i en maträtt eller som tillägg. Ägg har dessutom ett nästintill komplett näringsinnehåll.

Du kan känna dig helt trygg när du köper och äter svenska ägg. Ursprungsmärkningen Från Sverige innebär att äggen är certifierade och produktionen är kvalitetssäkrad i alla led i värdekedjan – från hönan ut till butik.

I rapporten får du lära dig mer om allt det här. Du får också koll på hur det här med protein egentligen funkar och några matrender som råder just nu där ägget spelar roll.

Men innan du grottar ner dig i rapporten vill vi rikta ett stort TACK till alla hönor, till alla inom äggproduktionen och såklart tack alla som har bidragit till den här rapporten.

Vi är stolta över vår svenska äggproduktion.

Äggrapporten är framtagen 2019 av branschorganisation Svenska Ägg. Ett extra stort tack till **Christer Rosén**, näringsexpert, som har bistått med fakta till kapitlet om protein och till **Monica Sihlén** på Upphandlingsmyndigeter som har bidragit med fakta till kapitlet om upphandling och det offentliga köket.





INNEHÅLL

S.01 LIVSNÖDVÄNDIGA NÄRINGSÄMNNEN I NATURLIG FÖRPACKNING

S.01 Ett ovalt vitaminpiller

S.03 PROTEIN OCH AMINOSYROR - HUR FUNGERAR DET?

S.04 Ägg är rikt på protein
S.04 Har ägg bättre proteinkvalitet än andra livsmedel?
S.05 Hur mycket protein behöver vi?
S.05 Protein och mättnad
S.05 Proteinets uppbyggnad
S.07 Livsnödvändiga aminosyror

S.09 VÄLJ ÄGG FRÅN SVERIGE

S.10 Så vet du att ägget är svenskt
S.10 Certifierad svensk äggkvalitet genom alla led
S.11 De fyra produktionssätten

S.13 TRENDER OCH ÄGG

S.13 Minskat matsvinn
S.14 Lokalproducerat
S.14 Proteinskifte och vegetarianism

S.15 SVENSK ÄGGKONSUMTION

S.17 SVENSK ÄGGPRODUKTION - EN DEL AV ETT HÅLLBART KRETSLOPP

S.19 KONSUMENTENS INSTÄLLNING TILL ÄGG

S.20 Svenska mervärden är viktiga
S.20 Koll på innehåll

S.21 OFFENTLIGA KÖK VILL HA SVENSKA ÄGG

S.22 Inspiration till skolköket - omelettepizza



LIVSNÖDVÄNDIGA NÄRINGSÄMNINGEN I NATURLIG FÖRPACKNING

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 egen smarta och helt naturliga förpackning.

ETT OVALT VITAMINPILLER

För att kroppen ska må bra, hålla sig frisk och fungera behöver vi vitaminer! De flesta vitaminer behöver vi tillsätta via maten eftersom kroppen inte själv kan tillverka och producera dem. I ägg finns i stort sätt alla vitaminer vi behöver. Hade det dessutom funnits C-vitamin hade det lilla vitaminpillret varit komplett.

Ägg och D-vitamin

I Sverige är brist på D-vitamin relativt vanligt, speciellt under det mörkare vinterhalvåret. Det beror på att solstrålningen är otillräcklig för att tillgodose kroppens behov av vitaminet. Matens innehåll blir då extra viktig. Ägget utgör ett av få livsmedel som innehåller intressanta mängder av just D-vitamin.

Vid värdering av olika livsmedel har man tills nyligen endast tagit hänsyn till innehållet av vitamin D3. Däremot har forskare internationellt även börjat analysera en mer potent form av vitaminet, 25-hydroxyvitamin D3 (25(OH)D3). Den biologiska aktiviteten är enligt forskningsresultat cirka fem gånger högre än för vitamin D3. I länder som exempelvis Danmark och Schweiz har man börjat räkna ut vitamin D-ekvivalenter i vilka halten av 25OHD3 multiplicerats med 5 för att ta hänsyn till dess högre aktivitet. Med denna beräkning blir den faktiska D-vitaminhalten i ägg ungefär dubbelt så hög mot det som anges i Svenska Livsmedelsdatabasen.

A Vitamin A behövs för synen, slemhinnorna och huden. Vid en graviditet är A-vitamin extra viktigt för att fostret ska utvecklas rätt.

D Vitamin D behövs bland annat för att reglera kalknivåerna i tänder och skelett. Vitaminet får vi i oss genom maten och solens strålar. Under det mörka vinterhalvåret är det därför extra viktigt för oss i Sverige att få i oss mat som innehåller mycket D-vitamin.

B6 Vitamin B6 är viktigt för proteinomsättningen och behövs också för att nerverna ska fungera.

B12 Vitamin B12, eller kobalamin, är ett viktigt vitamin för att kroppen ska kunna tillverka blodkroppar. Det är också nödvändigt för cellernas ämnesomsättning och för nervsystemets funktion.

F Vitamin E tillhör antioxidanterna och skyddar vävnader i kroppen. Vitaminet hjälper de fetter som bygger upp membran (cellernas skal) så att de inte bryts ner.

K Vitamin K hjälper blodet att koagulera. Vitaminet påverkar även bentätheten i kroppen.

Tabellen visar några av de vanligaste näringsämnena, mängd per 100 g ägg samt ungefärligt RDI (rekommenderat dagligt intag)¹. Observera att RDI kan skilja beroende på kön, ålder, om du är ammande, gravid etc.

¹ Livsmedelsverket livsmedelsdatabasen, www7.slv.se/SokNaringsinnehall

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 retinolekvivalent (RE))
Vitamin B6	0,1 mg	1,3 – 1,6 mg
Vitamin B12	1,470 µg	2 µg
Vitamin D	1,430 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

PROTEIN OCH AMINOSYROR – HUR FUNKAR DET?



15-20%

Proteiner är en av huvudbeståndsdelarna i allt levande. De brukar kallas för kroppens byggstenar eftersom de finns i kroppens alla celler och sköter deras funktion. Mängden protein i kroppen motsvarar cirka 15 – 20% av en persons vikt. Den som väger 75 kg har alltså runt 11–15 kg rent protein i kroppen. Kroppen behöver få i sig väl sammansatt protein via maten för att fungera och leva.

Det finns olika typer av proteiner med en mängd olika funktioner, däribland:

- **Förrädsproteiner** som myoglobin lagrar syre i muskelcellen.
- **Rörelseproteiner** som myosin är en del av funktionen när muskler spänns och drar ihop sig. Våra muskler består till cirka 20 % av protein.
- **Transport- eller bärarproteiner** är de proteiner som olika ämnen fäster vid och de transporteras med hjälp av blodomloppet in i cellerna (t.ex. kalcium, järn, fettsyror, etc.).
- **Försvarsproteiner** - merparten av kroppens immunförsvar involverar proteiner, exempelvis antikroppar mot bakterier, virus och parasiter.
- **Strukturproteiner** som ger kroppens vävnader stadga och struktur, exempelvis proteinet elastin som gör vår hud elastisk.
- **Hormoner** – de flesta av kroppens hormoner som insulin och tillväxt-hormoner är uppbyggda av protein.
- **Enzymer** – ett exempel på enzym är laktas som gör att vi kan bryta ned laktosen i mjölk.

ÄGG ÄR RIKT PÅ PROTEIN

Enligt EU:s märkningsregler är ägg "rikt på protein". För att ett livsmedel ska vara rikt på protein måste minst 20 % av energivärdet komma från protein. I ägg kommer cirka 36 % av energin från protein, vilket är en bekräftelse på att ägget är ett fantastiskt livsmedel.

Det är också möjligt att göra en rad hälsopåståenden tack vare äggets höga innehåll av protein. Godkända hälsopåståenden enligt EU² för protein är:

- Protein bidrar till en normal benstomme.
- Protein bidrar till att bibehålla muskelmassa.
- Protein bidrar till tillväxt av muskel-massa.

Den totala mängden protein är högre i äggvitan, men det beror på att äggvitan utgör en större del av ägget. I äggulan är koncentrationen av protein högre. De som vill få i sig mer protein bör därmed äta hela ägget.

Hellre kokt än rått

Proteinupptaget skiljer beroende på hur ett livsmedel har tillagats. Att äta råa ägg som den fiktiva boxaren Rocky Balboa i Rockyfilmerna är inte det mest effektiva sättet. Det har istället visat sig att upptaget av protein från ägg är högre om det har värmebehandlats.

HAR ÄGG BÄTTRE PROTEINKVALITET ÄN ANDRA LIVSMEDEL?

Hur bra proteinkvalitet ett livsmedel har bestäms dels utifrån hur aminosyra-profilen ser ut i livsmedlet, men också utifrån kroppens upptagningsförmåga av dem, det vill säga hur mycket som verkligen tas upp av människokroppen. Det senare mäts bland annat med hjälp av en metodik som kallas DIAAS.

Aminosyraprofiler i livsmedel

Vad gäller sammansättningen av aminosyror finns det flera animaliska livsmedel som har i stort sett lika bra sammansättning av de essentiella aminosyrorna som ägg, exempelvis rött kött och mjölk.

”

ÄGG INNEHÅLLER ALLA ESSENTIELLA AMINOSYROR I EN PERFECT BLANDNING

Bland vegetabiliska livsmedel ligger även soja i stort sett på samma nivå. Många andra vegetabiliska livsmedel saknar enskilt fullvärdig aminosyrasammansättning. Då kan istället en kombination av olika vegetabiliska proteinkällor vara tillräcklig.

Eftersom Livsmedelsverket rekommenderar minskat intag av charkprodukter och rött kött, utgör protein från ägg ett utmärkt komplement till en mer vegetarisk kost och har en sammansättning som nästan perfekt matchar människans behov.

² EU lagstiftning för hälsopåståenden EG nr 1924/200, eur-lex.europa.eu/legal-content/SV/TXT/PDF/?uri=CELEX:02006R1924-20141213&qid=1565356576816&from=SV

DIAAS - metodik för att beräkna kvalitet

FAO (FN’s livsmedels- och jordbruks-organisation) har under senare år rekommenderat en metodik för att beräkna ett livsmedels eller proteins kvalitet som heter Digestible Indispensable Amino Acid Score (DIAAS).

Enligt DIAAS bestäms aminosyrans nedbrytbarhet i slutet av tunntarmen, vilket ger ett mer exakt mått på mängden aminosyror som absorberas av kroppen och proteinets bidrag till kroppens behov av aminosyror och kväve. Ägg ligger i topp med några andra animaliska livsmedel, där ibland mjölk, vad gäller detta enskilda tal. Forskare lutar dock mer och mer åt att varje aminosyra bör behandlas som individuella näringsämnen då en hel del information går förlorad med metoder som DIAAS. Exempelvis har det visat sig att den essentiella grenade aminosyran leucin har störst betydelse för att stimulera tillväxt av muskler i samband med träning. Men även här sticker ägg ut med ett högt innehåll av leucin.

HUR MYCKET PROTEIN BEHÖVER VI?

Enligt de nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012)³ bör 10–20% av energin i kosten komma från protein. Det motsvarar cirka 1,1–1,3 g protein per kg kroppsvikt och dygn, men det individuella behovet varierar stort.

Män har oftast ett större behov av protein än vad kvinnor har på grund av att deras muskelmassa är större. De som är aktiva i arbetet, på fritiden eller genom att träna har större behov av protein. Vi har också olika behov beroende på hur gamla vi är. Tonåringar har större behov då de bygger upp sina kroppar och äldre över ca 65 år får successivt ett ökat behov eftersom upptag och omvandling i kroppen försämras. Behovet av protein ökar också när vi lider av olika sjukdomar eller när vi ska återhämta oss från trauman. Dagsbehovet av protein kan därför variera mellan cirka 0,8 gram till 2 gram protein per kilo kroppsvikt. Ett ägg innehåller cirka 7 gram protein.

Personer som äter ensidigt, har för lågt energiintag i förhållande till aktivitetsnivån eller lider av någon typ av sjukdom eller trauma riskerar att få brist på protein. Vid brist bryts muskelproteinerna ned för att cellernas livsviktiga processer ska kunna hållas igång. Kroppen förlorar då muskelstyrka vilket leder till andra problem. Nedbrytning av muskler är ett tidigt symptom på brist av essentiella aminosyror eller energi i kosten.



”

PROTEIN BYGGS UPP AV KEDJOR AV AMINOSYROR SOM KAN KOMBINERAS TILL ETT OÄNDLIGT ANTAL OLIKA MÖNSTER.

Som bekant får vi mer muskler om vi tränar. Vid fysisk aktivitet ökar förbrukningen av protein i musklerna. Hård träning leder till att musklerna delvis bryts ned och behöver ”repareras”. När musklerna återhämtar sig växer de i styrka. Vid hård träning bör också intaget av protein spridas ut över dagen till cirka 4–6 måltider. Underhåll och tillväxt av muskelmassa vid träning stöds effektivt av proteiner från ägg.

PROTEIN OCH MÄTTNAD

Proteiners mättnadsvärde är förhållandevis högt och protein från ägg ger hög mättnad. Kalorier från protein mättar bättre än samma mängd kalorier från kolhydrater eller fett. Enligt den principen mättar ägg bra i förhållande till hur mycket energi det bidrar med. Detta har bekräftats av flera måltidsstudier som visar att ägg som en del av en sammansatt frukost ökar mättnadskänslan och leder till minskat intag av energi i upp till 36 timmar.

PROTEINETS UPPBYGGNAD

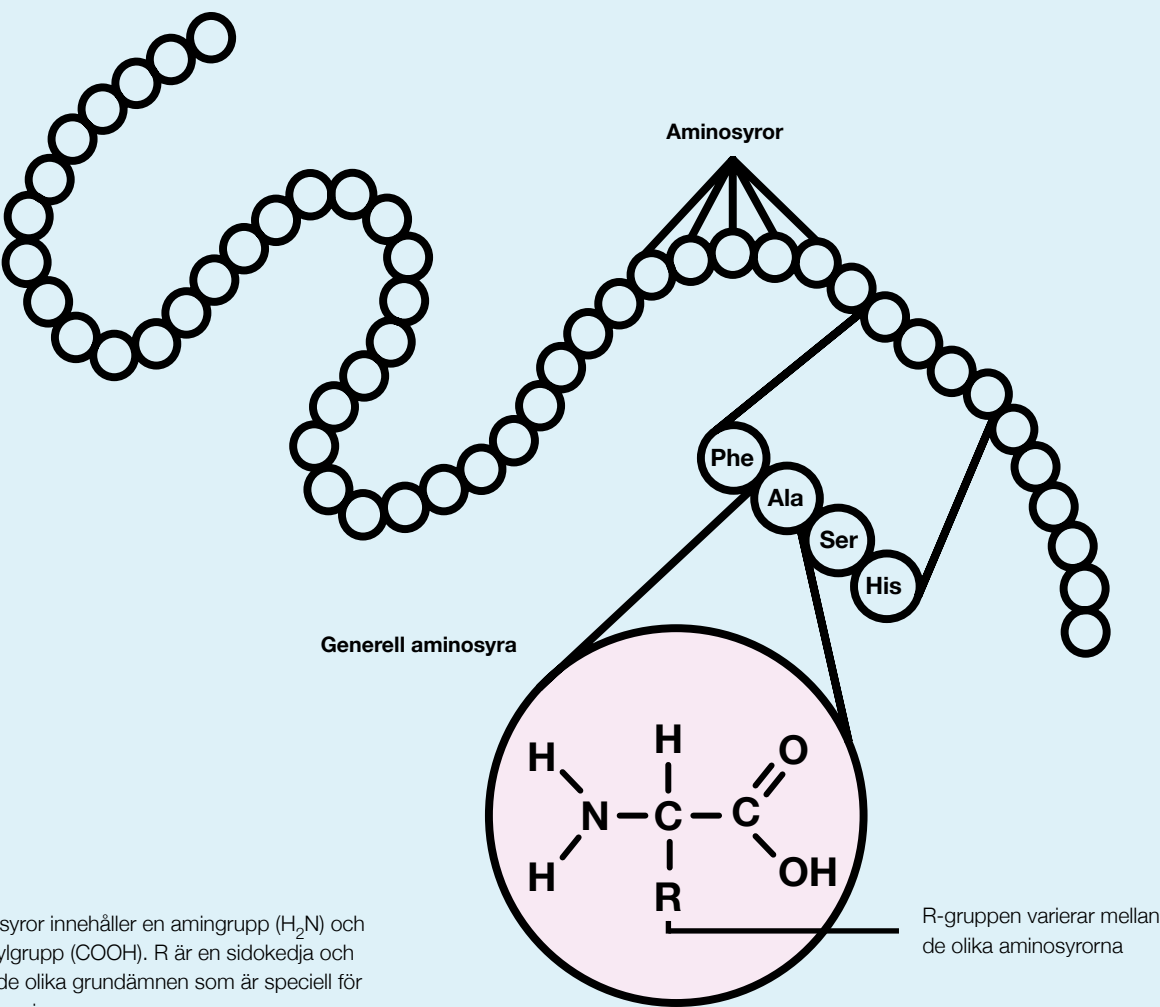
Proteinets kvalitet ur ett näringsperspektiv bestäms av dess aminosyrasammansättning, smältbarhet och hur väl kroppen kan ta upp och använda det. Proteinerna har olika funktion som bestäms av hur de är uppbyggda och av deras struktur.

Strukturen bestäms bland annat av ordningen på aminosyror och hur de binds samman med varandra genom så kallade peptidbindningar.

Protein byggs upp av kedjor av aminosyror som kan kombineras till ett oändligt antal olika mönster. Kedjorna av aminosyror kan vara korta eller långa och kan bestå av 1000-tals enheter. Beroende av bland annat vilka aminosyror som ingår, hur de är sammanlänkade samt hur kedjan är veckad och har rullat ihop sig i en komplicerad tredimensionell struktur får proteinet olika egenskaper och funktioner. Även om två olika proteiner nästan har samma ordningsföljd av aminosyror kan deras tredimensionella struktur vara annorlunda och därmed dess funktioner skilja markant.

En aminosyra är en kemisk förening och den generella formeln för protein är $H_2N-CH(R)-COOH$, där
H=Väte
N=Kväve
O=Syre
C=kol
R kan variera.

³ Nordiska näringsrekommendationerna 2012, www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/broschyrrer/nordiska-naringsrekommendationer-2012-svenska.pdf



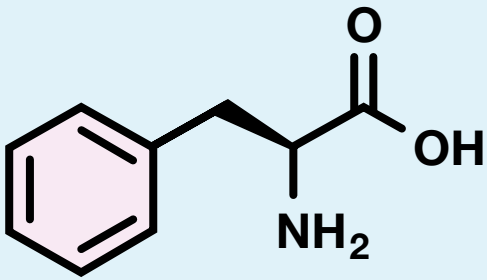
Alla aminosyror innehåller en amingrupp (H_2N) och en karboxylgrupp ($COOH$). R är en sidokedja och innehållande olika grundämnen som är speciell för respektive aminosyra.

LIVSNÖDVÄNDIGA AMINOSYROR

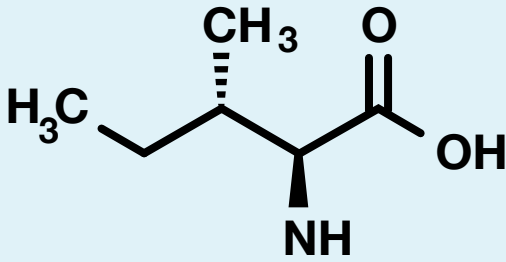
Det finns 20 olika aminosyror och 9 av dem är essentiella (livsnödvändiga). De essentiella måste vi få i oss när vi äter eftersom kroppen inte själv kan tillverka dem. De essentiella aminosyrorna är fenyylalanin, histidin, isoleucin, leucin, lysin, metionin, treonin, tryptofan och valin.

Utefter egenskaper delas aminosyror in i fyra olika grupper; sura, basiska, hydrofila (vattenlösliga) och hydrofoba (ej vattenlösliga).

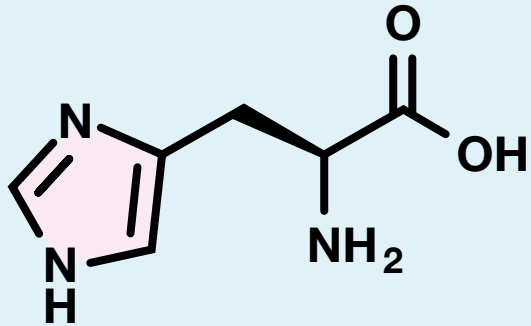
Nedan följer modeller och funktioner av de nio essentiella aminosyror som vi behöver för att kunna leva:



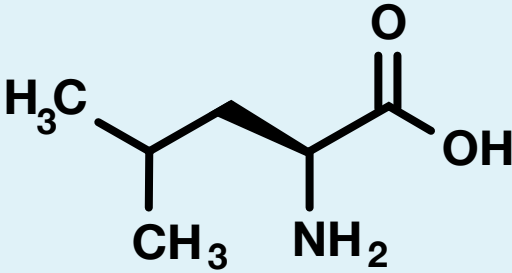
Fenylalanin (förkortas **Phe** eller **F**) har den kemiska formeln $C_9H_{11}NO_2$. Fenyylalanin tillhör gruppen neutrala, hydrofoba (ej vattenlösliga) aminosyror. Fenyylalanin behövs bland annat för kroppens produktion av adrenalin.



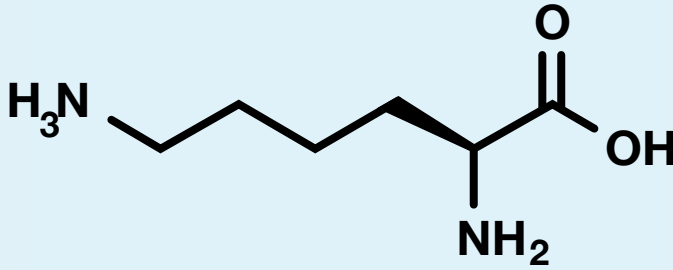
Isoleucin (förkortas **Ile** eller **I**) har den kemisk formeln $C_5H_{10}(NH_2)COOH$. Inom sport nutrition används ofta begreppet BCAA (Branched Chained Amino Acids) för de tre grenade aminosyrom isoleucin, leucin och valin. Dessa aminosyror anses vara särskilt viktiga för att främja en optimal muskeltillväxt efter träning.



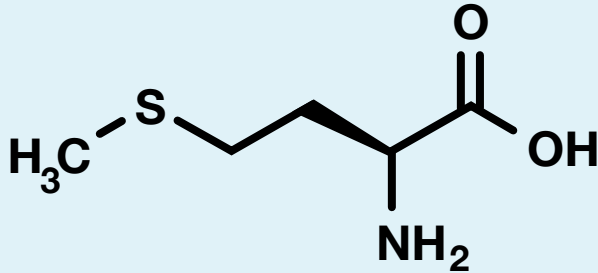
Histidin (förkortas **His** eller **H**) har den kemiska formeln $C_6H_9N_3O$. Histidin tillhör gruppen basiska aminosyror och behövs bland annat vid kroppens produktion av histamin, som i sin tur ingår i kroppens immunförsvar.



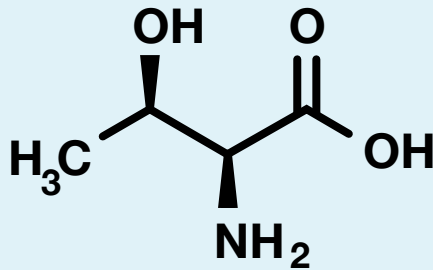
Leucin (förkortas **Leu** eller **L**) har den kemiska formeln $C_6H_{13}NO_2$. Leucin tillhör gruppen neutrala, hydrofoba (ej vattenlösliga) aminosyror och är den aminosyra som visat sig ha störst betydelse för att stimulera muskeltillväxten.



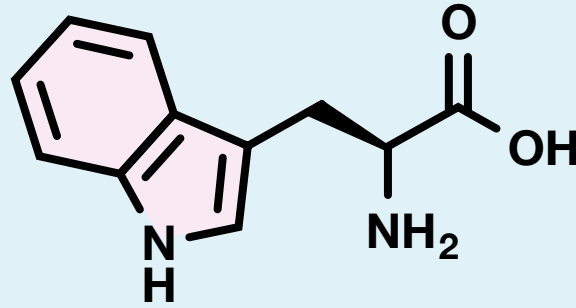
Lysin (förkortas **Lys** eller **K**) har den kemiska formeln $C_6H_{14}N_2O_2$. Lysin tillhör gruppen basiska aminosyror och spelar bland annat en viktig roll vid kroppens upptag av essentiella mineralnärsämnen.



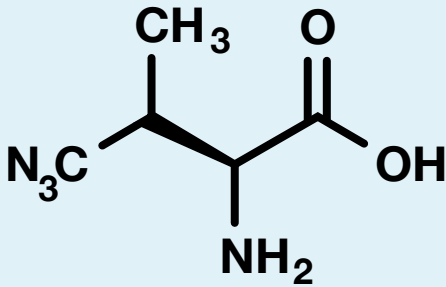
Metionin (förkortas **Met** eller **M**) har den kemiska formeln $C_5H_{11}NO_2S$. Metionin tillhör gruppen neutrala, hydrofoba (ej vattenlösliga) aminosyror och har en viktig roll vid tillväxten av nya blodkärl.



Treonin (förkortas **Thr** eller **T**) har den kemiska formeln $C_4H_9NO_3$. Treonin tillhör gruppen hydrofila (vattenlösliga) aminosyror.



Tryptofan (förkortas **Trp** eller **W**) har den kemiska formeln $C_{11}H_{12}N_2O_2$. Tryptofan tillhör gruppen hydrofoba (ej vattenlösliga) aminosyror och är viktigt för att kroppen ska kunna tillverka serotonin och melatonin som har stor betydelse för sömn och avslappning.



Valin (förkortas **Val** eller **V**) har den kemiska formeln $C_4H_9NH_2COOH$. Den tillhör gruppen neutrala, hydrofoba (ej vattenlösliga) aminosyror och är en av de tre grenade aminosyror isoleucin, leucin och valin som behövs för att stimulera muskeltillväxten.

”
DE NIO ESSENTIELLA
AMINOSYRORNA KAN KROPPEN
INTE SJÄLV TILLVERKA,
UTAN DESSA MÅSTE VI FÅ I
OSS VIA MATEN.

VÄLJ ÄGG FRÅN SVERIGE

Svenska bönder har i generationer lagt mycket tid, energi och pengar på förebyggande åtgärder för att hålla sina djur friska och skapa hållbar äggproduktion. Bondens arbete är en grundläggande förutsättning för det goda djur- och smittskydd vi har i Sverige.

Resultatet är en unik smittskyddsmodell, där Sverige klarar sig från många sjukdomar som finns i andra länder och där förebyggande arbete och hälsokontroller ersätter användningen av antibiotika. I Sverige värnar vi om djuren och har världens mest omfattade djurskyddslagstiftning.

SÅ VET DU ATT ÄGGET ÄR SVENSKT

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

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 äggnäringen där branschen tar ett gemensamt ansvar för hela produktionskedjan.

CERTIFIERAD SVENSK ÄGGKVALITET GENOM ALLA LED

Certifierad svensk äggkvalitet garanterar att den svenska äggproduktionen uppfyller världens hårdaste krav inom djurvälstånd, livsmedelssäkerhet, smittskydd och produktkvalitet. Ett certifierat ägg kan spåras genom hela kedjan, från ägget i butik till packeri, producent, uppfödare, kläckeri och slutligen avel, där varje led i kedjan säkerställer att föregående led är certifierat. Alla certifierade bönder följer omfattande omsorgsprogram och smittskyddsprogram som säkerställer att både hönan och ägget kommer först.

Du känner igen att de ägg du köper är certifierade genom checken på äggskalet eller ursprungsmärkningen Från Sverige. Oavsett vilken produktionsmetod som används gäller samma regler för att ägget ska vara certifierat.

Här är några exempel:

- Äggen är garanterat salmonellafria.
- Hönsens näbbar får vara intakta, d.v.s. ingen näbbtrimning sker.
- Ingen antibiotika används i produktionen.
- Hönsens foder är fritt från GMO och syntetiska färgämnen.
- Och såklart är det svenskt ursprung - från höna till ägg.

”

VI VILL HA VÄRLDENS
BÄSTA ÄGG, DÄRFÖR
SKA VI HA VÄRLDENS
BÄSTA PRODUKTION.
SCHYSST PRODUCERADE
SVENSKA ÄGG ÄR I EN
KLASS FÖR SIG.

FRÅN
SVERIGE

VÄLJ ÄGG MÄRKTA MED
- FÅ CERTIFIERAD
SVENSK ÄGGKVALITET



DE FYRA PRODUKTIONSSÄTTEN

I Sverige har vi fyra godkända system för att producera ägg. Systemen är framtagna och utvärderade i samarbete med Jordbruksverket och Sveriges Lantbruksuniversitet för att uppfylla god djurvälstånd. Alla svenska värphöns, oavsett produktionsmetod, får foder som är fritt från GMO och syntetiska färgämnen. Gemensamt är också att svensk äggproduktion lyder under en av världens strängaste djurskyddslagar. Vår djurhållning, vårt förebyggande arbete för smittskydd och vår hållbara produktion har många gånger varit förebild för andra länder. Det har också gjort att våra svenska ägg håller mycket hög kvalitet.



Frigående höns inomhus

Frigående höns inomhus rör sig fritt inne i hönshuset med strö på golvet i form av sågspån, kutterspån eller liknande. Som mest får det vara nio höns per kvadratmeter tillgänglig yta. Hönsen kan ströbada på golvet och har tillgång till sittpinnar i olika höjder och reden att lägga sina ägg i.



Höns i ekologisk produktion

Höns i ekologisk produktion rör sig fritt inne i hönshus med strö på golvet i form av sågspån, kutterspån eller liknande. Som mest får det vara sex höns per kvadratmeter tillgänglig yta. Även de ekologiska hönsen kan sprätta och ströbada på golvet och har tillgång till sittpinnar i olika höjder och reden att lägga sina ägg i. Varje höna ska dessutom ha tillgång till fyra kvadratmeter utomhusyta under minst en tredjedel av sitt liv. Minst 95 procent av hönsens foder ska vara ekologiskt odlad och de ska också ha tillgång till grovfoder.



Frigående höns utomhus

Frigående höns har tillgång till fyra kvadratmeter utomhusyta vardera, men eftersom den svenska vintern är kall går inte hönsen ute året om. Därför har de också möjlighet att röra sig fritt inne i stallarna med samma förutsättningar som för frigående höns inomhus.



Höns i inredda burar

Höns i inredda burar lever i små grupper om oftast 8 till 10 höns, men med en maxgräns på 16 höns per grupp. I de flesta andra länder finns ingen övre gräns för antalet höns per bur. Storleken på burarna varierar, men minimumkravet är att varje enskild höna ska ha 750 kvadratcentimeter stor yta. Varje bur är inredd med värpreden, ströbad och sittpinnar för att tillgodose hönans behov.

”



”Maten vi äter ska vara god och hållbart producerad. När vi väljer råvaror och livsmedel med ursprungsmärkningen ”Från Sverige” bidrar vi till öppna landskap, biologisk mångfald med stor artrikedom och ett fungerande ekosystem. Minskat svinn, kortare transporter, fler arbetstillfällen och friska djur är fler mervärden som vår svenska mat bidrar till. Här har vi omsorg om djuren och strikta regler inom livsmedelsproduktionen som skapar trygg och säker mat. I takt med att allt fler väljer svenskproducerade råvaror och livsmedel, stärks och utvecklas också den svenska produktionen. På så sätt kan svenska råvaror säkras för framtiden, fler arbetstillfällen skapas och de öppna landskapen bevaras.”

Maria Forshufvud, vd på Svenskmarkning

FRÅN SVERIGE

Från Sverige är en ursprungsmärkning för svenska produkter och ägs av Svenskmarkning AB. Det tydliga blågula märket gör det enklare att hitta varorna i butiken och är ett svar på konsumenternas ökade efterfrågan på svenskproducerade livsmedel. Ägg med märkningen Från Sverige är alltid certifierade och står för svensk äggkvalitet. Sammansatta produkter med ägg i, till exempel majonnäs och färdiggjorda pannkakor, som är märkta med Från Sverige innehåller alltid 100 procent svenska ägg. Märkningen Från Sverige betyder att produkten är odlad, född och uppfödd, förädlad, förpackad och kontrollerad i Sverige. Läs mer på fransverige.se



TRENDER & ÄGG



Hur ska vi rädda vår planet? Nutidens största och viktigaste fråga. Och i takt med att klimatfrågan och debatten växer letar vi efter lösningar för att minska vårt klimatavtryck. Nedan följer tre trender, eller kanske snarare skiften, som växer sig starkare bland konsumenterna.

MINSKAT MATSVINN

Matsvinn är en klimatbov som har fått stor uppmärksamhet och är ett prioriterat område i den nationella avfallsplanen. Produktionen av den mat som slängs står för ungefär tre procent av de totala utsläppen av växthusgaser i Sverige. Enligt Naturvårdverket⁴ slänger vi i Sverige cirka 97 kilo per person och år. Men matsvinnet förekommer inte bara i hushållen, utan finns alla led i livsmedelskedjan. Svinnet varierar mellan 10–50 procent i hela kedjan beroende på typ av livsmedel.

Ägg och matsvinn

Ägg har lång hållbarhet som gör att de sällan behöver slängas. Äggens bäst-före-datum är satta utifrån förvaring i rumstemperatur, därför brukar det vid förvaring i kylan inte vara några som helst problem att äta dem efter ett par månader (och ofta håller de ännu längre). Ägg är dessutom ett perfekt livsmedel för att ta tillvara matrester. Snabbt och enkelt tillagar du en omelett med gårdagens grönsaker, resterna från grillen eller nästan vad som helst som finns i kylan.

⁴ Naturvårdverket, www.naturvardsverket.se/Miljoarbete-i-samhallet/Miljoarbete-i-Sverige/Uppdelat-efter-omrade/Avfall/Matsvinn/



DE SOM INKLUDERAR ÄGG I SIN VEGETARISKA KOST FÅR ETT BETYDANDE TILLSKOTT AV HÖGKVALITATIVT OCH LÄTTILLGÄNGLIGT PROTEIN.



NÄRPRODUCERAT

Konsumenter blir mer och mer intresserade av att veta vad de stoppar i sig och varifrån maten kommer. Enligt Matrapporten 2019 från Food & Friends⁵ är lokalproducerat den viktigaste faktorn när konsumenterna handlar. Transportskam är ett nytt ord som de också lyfter och förklarar som "ett ogillande av att varor transporteras längre än nödvändigt". Ska det vara lokalproducerat och med så få och korta transporter som möjligt sätter det i sin tur högre press på att livsmedelsproducenterna kan visa livsmedlets väg genom hela kedjan.

Ägg och spårbarhet

Som beskrivet ovan finns en kod på varje enskilt, certifierat ägg. Koden beskriver från vilken gård det kommer och vilket packeri som har packat det. Ägget är spårbart genom hela kedjan, från hönan till dess att konsumenten köper det i butiken. Konsumenten kan därmed ta reda på varifrån ägget kommer.

PROTEINSKIFTE & VEGETARIANISM

De senaste åren har det pågått en stor förändring kopplat till protein. Många, framförallt den yngre generationen, väljer att dra ner på rött kött och istället äta mer av andra animaliska livsmedel och vegetariska proteinalternativ som ärtor, bönor, quinoa och tofu har vuxit. Enligt Matrapporten 2019 kan man tydligt se stora skillnader i olika åldrar. I ålderskategorin 15–24 år svarade 10 % att de är vegetarianer och 5 % veganer. I åldersgruppen 45 år och äldre är endast 3 % vegetarianer och 1 % veganer. Ungdomsbarometern 2018 visar att 8 av 10 äter vegetariskt på grund av miljöskäl och 6 av 10 på grund av hälsoskäl.

Vegetarisk kost blir därmed allt vanligare i våra hem, på restauranger och i butikshyllorna. De konsumenter som vill äta så mycket vegetarisk som möjligt, men som vill kunna njuta av en god köttbit då och då, kallar sig ofta flexitarianer. Enligt Matrapporten 2019 ser sig hela 16 % av respondenterna som flexitarianer.

Många vegetarianer har ofta svårt att få i sig tillräckligt med D-vitamin och

vitamin B12. Även här är ägget ett enkelt och utmärkt livsmedel för att säkerställa näringsbehovet.

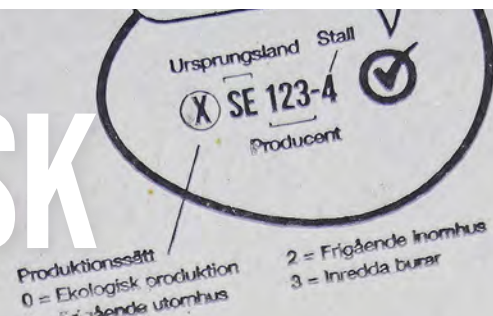
Lakto-ovo, pescetarian, vegan – vad är skillnaden?

Det finns flera olika typer av vegetarianism. Grunden i den vegetariska kosten är att maten kommer från växtriket, så kallade vegetabilier. Många som är vegetarianer äter även mejeriprodukter och ägg, lakto-ovo-vegetarianer, där ovo står för ägg och lakto för mejeri. Det är inte helt ovanligt att vegetarianer också äter fisk och skaldjur, men väljer bort rött kött och fågel, så kallad pescetarian. Livsmedelsverket delar in vegetarianism i tre huvudkategorier:

- **Lakto-ovo-vegetarianer** äter vegetabilier, mjölkprodukter och ägg.
- **Lakto-vegetarianer** äter vegetabilier och mjölkprodukter.
- **Veganer** äter endast vegetabilier utan något inslag från djurriket, alltså varken kött, fisk, skaldjur, mjölkprodukter, ägg eller honung.

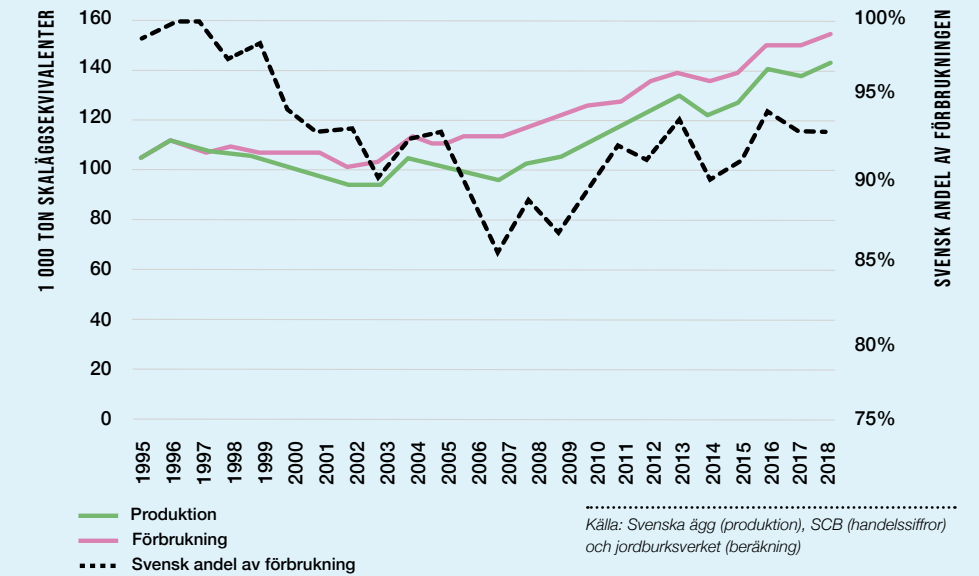
⁵ Food & Friends Matrapport 2019, www.foodfriends.se/wp-content/uploads/2019/06/Matrapporten_2019_web.pdf

SVENSK ÄGGKONSUMTION



PSST!
TESTA ATT ANVÄNDA
ÄGGKARTONGEN SOM
SERVERINGSFAT

I Sverige älskar vi ägg och vi är i stort sätt självförsörjande (över 90 procent på ägg)! De senaste tio åren har äggkonsumtionen ökat med cirka 35 procent. 2018 hade vi runt 7,7 miljoner värphöns i Sverige som producerade drygt 140 000 ton ägg⁶. Det motsvarar cirka 300 ägg per värphöna under hennes livstid och 5–6 ägg i veckan. Äggen klassificeras, märks och förpackas på något av Sveriges 130 äggpackerier.

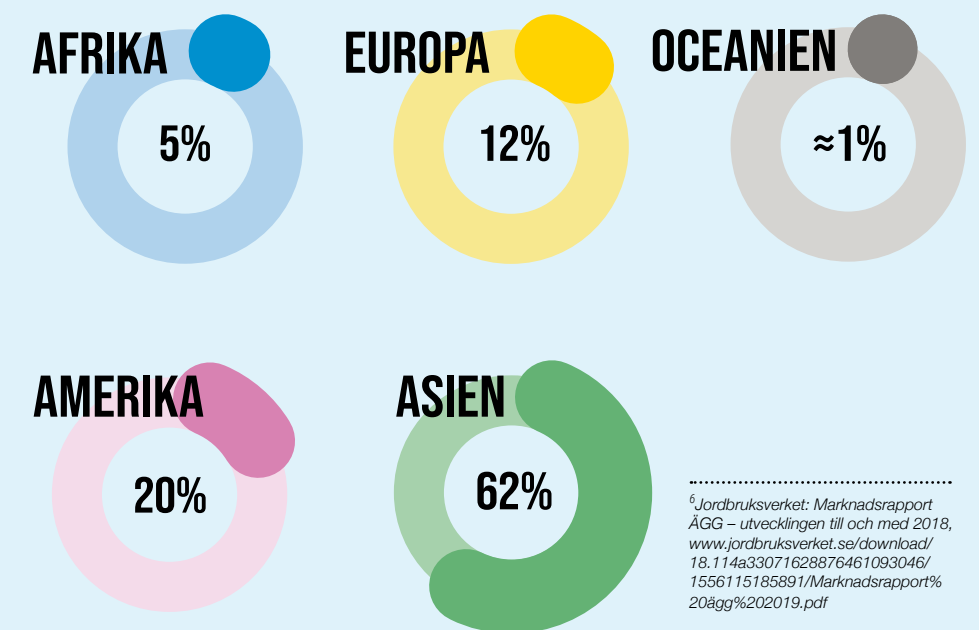


*För att beräkna den svenska produktionen av ägg räknas den kvantitet ägg i ton som vägs in på Svenska Äggs medlemspackerier om enligt en faktor som speglar den kvantitet ägg som bedöms gå via andra försäljningskanaler än just dessa packerier, exempelvis torghandel och gårdsbutiker.

Var i världen produceras mest ägg?

Den globala produktionen av ägg räknat i antal ägg är störst i Asien. Hela världens äggproduktion steg med 27 procent mellan åren 2006–2016 och ökade i alla världsdelar.

Andel av globalt producerade hönsägg 2016⁶

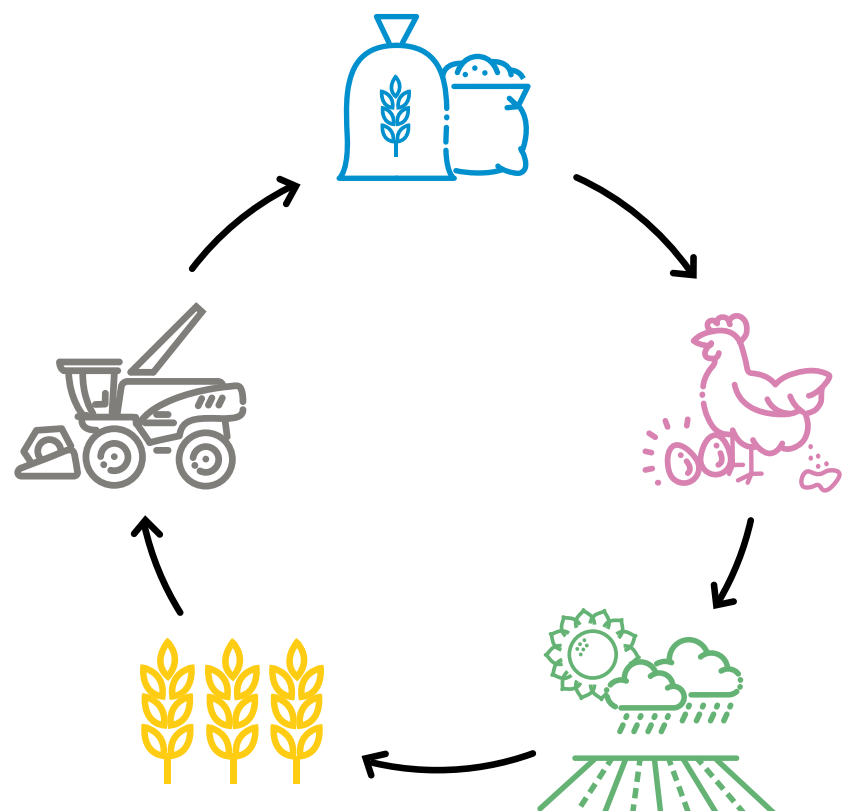


SVENSK ÄGGPRODUKTION – EN DEL AV ETT HÅLLBART KRETSLOPP

Många av våra svenska äggproducenter är också spannmålsbönder. I produktionen av spannmål fyller hönsens gödsel en viktig roll och ger naturlig näring till jorden. Delar av det spannmål som odlas går sedan tillbaka i kretsloppet och blir foder till hönsen. Det betyder att äggproduktionen blir en viktig del i det hållbara kretsloppet.

Hönan är dessutom en bra foderomvandlare, dvs det går endast åt cirka två kilo foder för att hönan ska producera ett kilo ägg. Det betyder att det räcker med relativt liten åkerareal för att producera hönsfoder. Resterande åkermark kan lantbrukaren använda till annan matproduktion.

Vårt svenska klimat skapar också goda förutsättningar för en hållbar matproduktion då vi under normalår har lagom mängd med sol och nederbörd. Det bidrar till att vi kan producera ägg på ett hållbart sätt.



”

BLI GLAD NÄSTA GÅNG DU KÄNNER
GÖDSELOFT, DET ÄR ETT TECKEN PÅ
EN HÅLLBAR MATPRODUKTION.



KONSUMENTENS INSTÄLLNING TILL ÄGG

Attitydundersökning

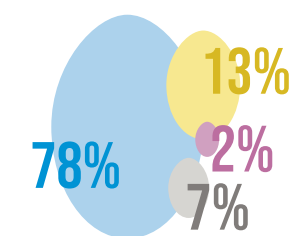
Svenska folket gillar att äta ägg ofta! Hela 68 procent av svenskarna äter ägg flera gånger i veckan eller varje dag enligt en undersökning som genomförts av Origo Group på uppdrag av Svenska Ägg. I undersökningen deltog 800 män och kvinnor i olika åldrar.

SVENSKA MERVÄRDEN ÄR VIKTIGT

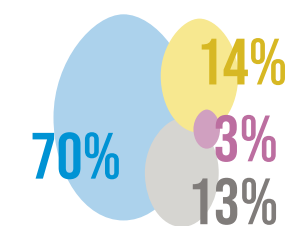
Svensk kvalitet skattas högt av respondenterna då 7 av 10 anser att svenska ägg står för en bättre kvalitet än ägg från övriga Europa. Undersökningen visar också att nästan 8 av 10 anser att Sverige har bättre djurvälstånd än andra europeiska länder, 62 procent vet att svenska ägg är fria från salmonella och lite fler än 1 av 3 har koll på att svensk äggproduktion är helt antibiotikafri.

Instämmer Varken eller Instämmer inte Vet ej

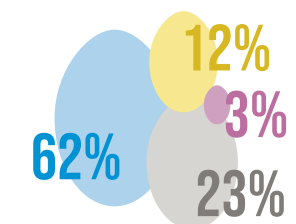
I Sverige har vi bättre djurvälstånd än i andra europeiska länder



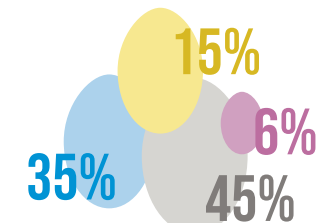
Svenska ägg står för en bättre kvalitet än ägg från andra europeiska länder



Svenska ägg är fria från salmonella



Svensk äggproduktion är helt antibiotikafri



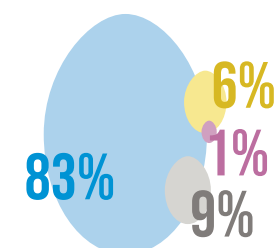
KOLL PÅ INNEHÅLL

Att ägg är en bra källa till protein har drygt 80 procent koll på. Nästan lika många anser att ägg är ett prisvärt livsmedel och nära tre av fyra anser att ägg är ett av de mest näringsrika livsmedel man kan äta. Ägg får ett riktigt toppenbetyg med andra ord!

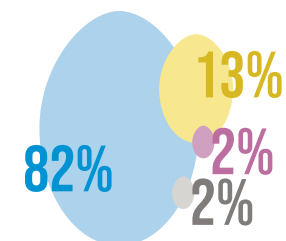
Instämmer Varken eller Instämmer inte Vet ej

Ägg...

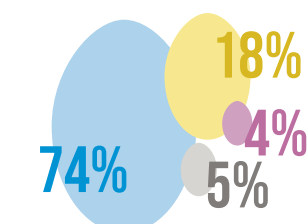
... är rikt på protein



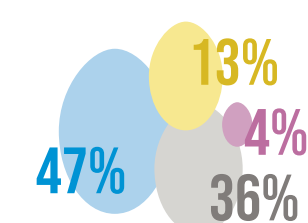
... är ett prisvärt livsmedel



... är ett av de mest näringsrika livsmedel jag kan äta



... är rikt på D-vitamin



OFFENTLIGA KÖK VILL HA SVENSKA ÄGG

Varje dag serveras över 3 miljoner måltider i vård, skola och omsorg, och all mat som köps in till offentlig verksamhet måste upphandlas. 2016 annonserades hela 475 upphandlingar specifikt för livsmedel och måltidstjänster till ett värde av ca 10 miljarder, enligt Upphandlingsmyndigheten. Den offentliga marknaden är därför en viktig och strategisk affär för både anbudslämnare och underleverantörer.

Upphandling är ett viktigt styrmedel för att kunna nå samhällspolitiska mål och bidra till hållbar utveckling. Det är inte tillåtet att ange ursprungsland som kriterium i en upphandling ur konkurrenssynpunkt, men det är fullt möjligt att ställa drivande krav för att få svenska produkter på avtalet. Nedan har vi listat några kriterier som du som upphandlare kan använda dig av som är i nivå med det svenska samhällets ambitioner för svensk äggproduktion:

Välj hur värphönsen ska hållas:

- Frigående inne: Produktionsform, 10893
- Frigående ute: 10892:1
- Ekologiskt: EU = 11009 / Krav = 10894
- Inredd bur: 10895

Välj beroende på produkttyp:

- Information om ursprung – enkla produkter, 11010
- Information om ursprung – sammansatta produkter, 10889:1

Välj flera av följande:

- Antibiotikaförskrivning, 10416:1
 - Hälsoredovisningssystem, 10898:1
 - Ansvarsfullt producerad fodersoja, 11113
 - Syntetiska färgämnen i foder, 10897
 - Näbbtrimning av värphöns, 10896
- Information om hur du använder kriterierna finns i Upphandlingsmyndighetens kriteriebibliotek och information om löpande förvaltning finns på myndighetens hemsida.

Som kund är det viktigt att alltid göra sin egen marknadsundersökning för de produkter som ska upphandlas, exempelvis om det finns kokta ägg, flytande ägg och sammansatta produkter bestående av minst 20 procent ägg, som uppfyller just era upphandlingskrav.

”

UPPHANDLING ÄR ETT VIKTIGT STYRMEDEL FÖR ATT KUNNA BIDRA TILL EN HÅLLBAR UTVECKLING. BARA UNDER 2016 ANNONSERADES UPPHANDLINGAR FÖR LIVSMEDEL OCH MÅLTIDSTJÄNSTER TILL ETT VÄRDE AV CIRKA 10 MILJARDER.

INSPIRATION TILL SKOLKÖKET – OMELETTPIZZA

Ägg är ett prisvärt livsmedel som kan kombineras med de flesta andra livsmedel och råvaror. För många stora och små är pizza en favorit. Nedan finns ett recept där degbotten byts ut mot omelett. Gott, varierande och en fröjd för ögat. Dessutom går omelettepizzan att tillaga i långpanna för skolklasser eller andra storkök. Förgrädda då omelettebotten i ugnen istället för att steka på plattan.

Ingredienser till en pizza:

- 3 ägg
- Lite mjölk
- Salt och peppar
- Tomatsås
- Valfri topping

Vi har använt: rödlök, champinjoner och ost.

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 200 grader
2. Sätt på plattan och se till att stekpannan är varm. Lägg i smör. När smöret fräst klart och tystnat – stek rödlök och champinjoner.
3. Vispa ägg, mjölk, salt och peppar.
4. Häll äggsmeten över löken och svampen.
5. Stek tills omeletten har stelnat.
Tips! Peta in kanterna så att smeten rinner ner i botten av pannan.
6. Lägg upp på en plåt.
7. På med tomatås, skinka, ost och peppar.
8. Grädda i mitten av ugnen, ca 8–10 min, tills osten har smält.
9. På med lite flingsalt, olivolja och basilika innan servering.

Hoppas att du har lärt dig något nytt om det svenska ägget och njuter lite extra nästa gång du äter din äggmacka.

Hör gärna av dig om du har frågor eller vill veta mer.

**Svenska Ägg
Klustervägen 13
590 76 Vreta Kloster**

**kansliet@svenskaagg.se
svenskaagg.se**



**@svenskaagg
#ätägg**

Svenska Ägg verkar för företagen inom svensk äggnäring och våra medlemmar är kläckerier, unghönsuppfödare, äggproducenter, äggpackerier och fodertillverkare. Tillsammans arbetar vi för att öka lönsamheten och konkurrenskraften hos svensk äggproduktion.