



LITEN ÄGGSKOLA för stora & små

Svenska ägg



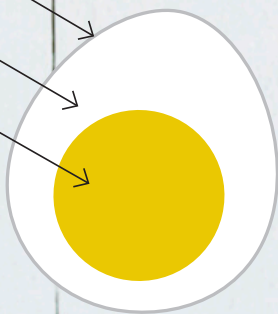
VISSTE DU DET HÄR OM ÄGG?

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.

ÄGGSKAL

VITA

GULA



ÄGGETS UPPBYGGNAD

Ägget består av ett kalkskal, en vita och en gula. Gulan hålls på plats i ägget med hjälp av äggvitesnoddar. Nyansen på gulnan 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 gulnan 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 höns. 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.

S
43-53 g

M
53-63 g

L
63-73 g

XL
73-< g

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 UTMOMHUS

Ägg från frigående höns 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 redan 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 inte får 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.