



# Ha alltid ägg hemma! ✓

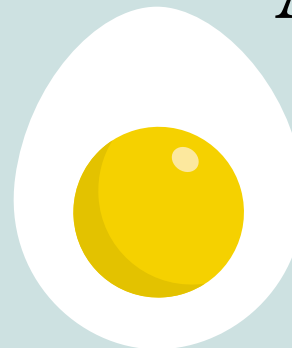
Laddat med protein, vitaminer och energi. Allt du behöver för en mättande måltid. Naturligt gott.

**SVENSKA ÄGG**

Från Sveriges äggbönder



# Ägg toppar listan!



Visste du att nästan alla (99%) i Sverige äter ägg och 83 procent äter ägg flera gånger per vecka? Äggrapporten<sup>1)</sup> visar att ägg anses som gott, enkelt och användbart och ett livsmedel som är proteinrikt och hälsosamt.

**8 av 10**  
tycker att det är ett måste  
att alltid ha ägg hemma.

**81%**  
av konsumenterna  
tycker att ägg är den  
viktigaste varan att  
köpa svenskt av. Ägg  
toppar listan!<sup>3)</sup>

**8 av 10**  
äter ägg flera gånger  
per vecka.

**9 av 10**  
(86%) anser att ägg  
är rikt på protein.

**9 av 10**  
tycker att ägg är  
användbart till  
mycket.

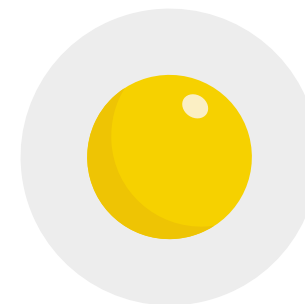
I Sverige äter vi cirka  
**213 ägg**  
per person och år.<sup>2)</sup>

**6 av 10**  
anser att ägg är ett av  
de mest näringsrika  
livsmedlen man kan  
äta.

Källor: <sup>1)</sup> Äggrapporten, en attitydundersökning av Ipsos på uppdrag av Svenska Ägg 2024.  
<sup>2)</sup> Jordbruksverket 2024. <sup>3)</sup> Svenskmärkning 2025.



Unga i Sverige  
*gillar ägg*

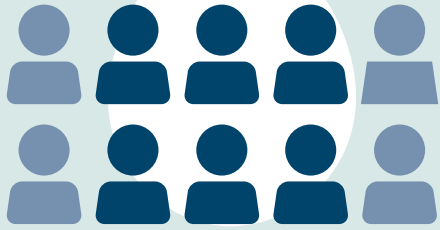


Äggkonsumtionen växer stadigt bland de unga. Det är ett stort fokus på träning och protein bland unga äggkonsumenter, det visar Ungdomsbarometern 2025. Unga svenska äggätare identifierar sig i högre utsträckning än övriga unga som träningsmänniskor och har ett större intresse för bland annat idrott, kost och motion.

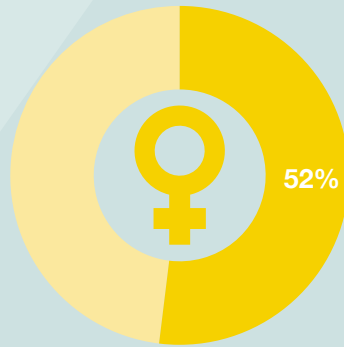
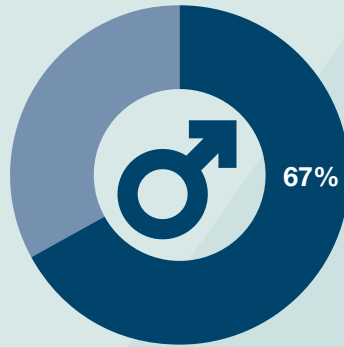
**U**tvecklingen mot ett större fokus på träning och proteinrik mat har stärkts bland unga överlag under de senaste åren och äggen har en naturlig plats i denna livsstil.

Nästan sex av tio (59%) unga i Sverige (15–24 år) äter ägg minst en gång i veckan – och bara 11 procent av de unga i Sverige uppger att de aldrig eller sällan äter ägg. Ungdomsbarometern 2025 visar också att de unga äggkonsumenterna i större utsträckning än övriga unga studerar näringsinnehållet när de handlar i butik, oftast i jakt på just protein. Unga som äter ägg varje vecka tenderar överlag att äta något mer regelbundna måltider jämfört med unga i stort. De lagar också mat själva i högre utsträckning.

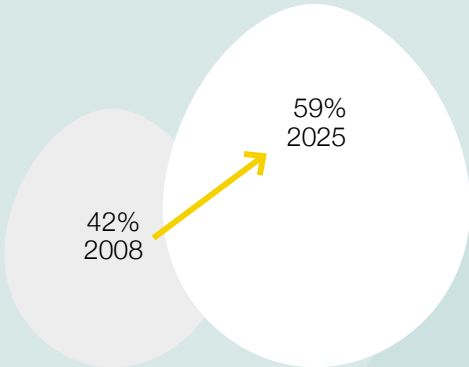
Undersökningen visar också att unga kvinnliga äggkonsumenter prioriterar livsmedel med svenskt ursprung när de handlar i betydligt högre utsträckning jämfört med killar som äter ägg och andra unga.



Nästan 6 av 10 unga i Sverige (15–24 år) äter ägg minst en gång i veckan.



Nästan 7 av 10 unga killar (67%) äter ägg varje vecka jämfört med 5 av 10 unga tjejer (52%).



Andelen unga som äter ägg minst en gång i veckan ökar stadigt.

## VIKTIGAST FÖR UNGA ÄGGÄTARE:



**1** Proteinrik kost

Unga äggätare uppger i högre utsträckning att de alltid äter proteinrik kost (33%), jämfört med unga i stort (25%).



**2** Svenskproducerad mat

Tre av tio (30%) unga äggkonsumenter anger att de väljer att äta svenskproducerad i möjligaste mån.



Det är ett stort fokus på *träning* och *protein* bland unga äggkonsumenter.

Källa: Ungdomsbarometerns rapport "De unga äggkonsumenterna", på uppdrag av Svenska Ägg, är en digital enkätundersökning, med 3 750 intervjuer bland unga i Sverige, 15–24 år, 5 oktober–23 november 2024.

# Du väljer väl svenska ägg?

## Check på den!



Titta efter den rosa checken på äggets skal när du handlar ägg. Då vet du att äggen kommer från hönor i Sverige och att äggen är förpackade och kontrollerade i Sverige. Det finns många anledningar till att välja svenska ägg – du får mycket gott på köpet.

**Ä**gg har både lågt klimatavtryck och högt näringsinnehåll<sup>1)</sup>. De svenska äggen har också grönt ljus som klimatsmart råvara från Världsnaturfonden<sup>2)</sup>.

### GOD DJUROMSÖRG

Värphöns i Sverige behandlas inte med antibiotika. Friska djur behöver inte antibiotika. Svenska höns har hela näbben kvar. Svenska höns får inte näbbtrimmas, ett ingrepp som används för att förebygga fjäderplockning i en del länder.

### SALMONELLAFRIA

Svenska ägg är salmonellafria. I jämförelse med flertalet andra länder inom EU har

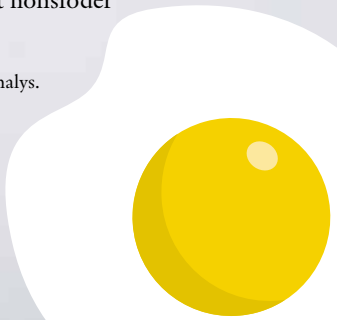
Sverige en mycket låg förekomst av salmonella och det svenska kontrollsystemet gör dessutom att det är väldigt liten risk att ägg med salmonella når konsument. Det innebär att du kan äta svenska ägg råa eller halvkokta utan risk för att bli sjuk.

### ANTIBIOTIKA- OCH GMO-FRITT FODER

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

Källa: <sup>1)</sup>RISE livscykelanalys.

<sup>2)</sup>WWF.



### GYNNAR KRETSLOPPET

Svenska höns får foder som till största delen består av svenskodlat spannmål. Många av Sveriges äggbönder odlar spannmålet och har god nytta av hönsens gödsel som ger näring till jorden. Delar av det spannmål som odlas blir hönsfoder. Det gör att äggproduktionen är en viktig del i gårdens kretslopp.

### SPÅRBAR OCH KONTROLLERAD LIVSMEDELSKEDJA

Den rosa checken på äggets skal står för certifierad svensk äggkvalitet. Den visar att äggproduktionen uppfyller branschorganisationen Svenska Äggs krav inom djurvälstånd, livsmedelsäkerhet, smittskydd och produktkvalitet. De certifierade svenska äggen uppfyller också kriterierna för att få märkas med Från Sverige-märkningen.



### STÄRKT SVENSK FÖRSÖRJNINGSFÖRMÅGA

När du köper svenska ägg bidrar du till jobb för både svenska bönder och livsmedelsföretag. Det skapar en stärkt svensk försörjningsförmåga.

### SKAPAR ARBETSTILLFÄLLEN

Svensk äggproduktion bidrar, genom spannmålsodlingen, till öppna landskap. Den svenska äggbranschen skapar också viktiga arbetstillfällen, vilket är en förutsättning för en levande landsbygd.

### Visste du att:

Branschorganisationen Svenska Ägg har cirka 240 medlemmar. Tillsammans har de cirka 8 500 000 höns. Den absoluta majoriteten av de svenska äggen klassificeras, märks och förpackas av Sveriges cirka 130 packerier. Det finns tre huvudsakliga sätt att producera ägg i Sverige: frigående höns inomhus (cirka 80%), utehöns (cirka 10%) och ekohöns (cirka 10%).

## Dina äggleverantörer

Lisa Schneider driver tillsammans med sin familj ekologisk äggproduktion på Berga Gård utanför Örebro. Här pickar 12 000 höns utomhus hela sommaren och på vintern har de alltid tillgång till fritt grovfoder inomhus.



Sommartid när hönsen vistas ute i hagarna har de skydd från rovfåglar och vilt av bland annat fruktträd och elstängsel.

**L**isas bruna och vita värphöns äter cirka 1 500 kg per dag så fodret blandas och fylls på dagligen.

– Vi testar många olika grödor här på gården för att få fram ännu bättre protein till våra höns. Vi har även provat att odla sötlupin, bovete och soja som en del av hönsens foder men vi har antagligen lite för kallt klimat för att lyckas bra, säger Lisa.

– Ibland odlar vi också lin, då får hönsen linfrön. Och vi ska börja pressa våra solrosor, tanken är att de ska bli olja och frökakor till hönsen.

### SKYDDADE HAGAR

I hönsstallen har hönsorna sin ströbädd på

golvet där de kan sandbada. Maten finns på nedersta våningen och de har sina värpredden och vatten på mellersta våningen. På översta våningen har de mat och sittpinnar, här sover de på nätterna.

Sommartid när hönsen vistas ute i hagarna har de skydd från rovfåglar och vilt av bland annat fruktträd och elstängsel. I klippta gångar i gräs och ogräs letar de mask och bete. Längre ut i hagen strövar de gärna omkring tillsammans med gårdens får. Fåren får inte gå nära höns huset utan hålls en bit bort, med ett staket som hönsen lätt går igenom. I kallt vinterväder är hönsorna inte lika sugna på att gå ut, men då kan de vistas på höns husens uteveranda om de vill.

Ett ägg innehåller cirka 75 kcal och 7 gram högvärdigt protein. Utöver det ger ägget dig järn, flera mineraler, vitaminer och 5 gram fett.

## Ägg: Naturligt gott

Ägg innehåller nästan alla näringsämnen som vi människor behöver för att växa, träna och må bra. Förutom fullvärdiga proteiner och viktiga fettsyror finns merparten av alla vitaminer, mineraler och antioxidanter i ägg.

### RIKT PÅ PROTEIN

I ägg kommer cirka 36 procent av energin från protein, vilket gör ägg till en bra proteinkälla. Ett medelstort ägg innehåller cirka 7 gram protein. De flesta vuxna behöver cirka 50–70 gram protein varje dag. Protein byggs upp av cirka tjugo aminosyror. Nio av dem måste vi få från maten, resten kan kroppen själv tillverka. Ägg innehåller alla dessa nio essentiella, eller livsviktiga, aminosyror.

### FULLPROPPAT MED VITAMINER

För att kroppen ska må bra, hålla sig frisk och fungera behöver vi vitaminer. De flesta vitaminer behöver vi få i oss via maten eftersom kroppen inte själv kan producera dem. I ägg finns i stort sett alla vitaminer du behöver. Ett enda normalstort ägg ger mer än en tredjedel av vårt dagsbehov av selen, vitamin E och B12.

### EXTRA AKTIVT D-VITAMIN

D-vitamin bildas i huden när vi är ute i solen, men D-vitamin finns också i ägg och annan mat. I Sverige finns det risk att drabbas av D-vitaminbrist, särskilt under vinterhalvåret. Ägg innehåller värdefullt

D-vitamin, i ett ägg (60 g) är det cirka 2 mikrogram. Dagsbehovet för barn och vuxna är cirka 10 mikrogram. Äldre personer behöver cirka 20 mikrogram. Det finns flera former av D-vitamin. I animaliska livsmedel finns vitamin D<sub>3</sub> som är lätt för kroppen att ta upp. Äggula innehåller dessutom en form av D-vitamin som kallas för 25 (OH) och som är ännu mer effektiv.

### PERFEKT KOMPLEMENT TILL VEGETARISK MAT

Är du vegetarian, flexitarian eller äter du ofta vegetariskt? Då är det bra att hålla koll på att du säkert får tillräckligt med D-vitamin och järn. Ägg är ett lätt sätt att få med värdefullt D-vitamin och järn i måltiden.

### *Viste du att:*

Byggstenarna i protein kallas för aminosyror; det finns cirka tjugo stycken. Nio av dem måste du få i dig via maten, resten kan din kropp själv tillverka. Ägg innehåller alla dessa nio livsviktiga aminosyror.

# Äggtrender

Många unga upptäcker nya maträtter att testa på sociala medier. Här är några av de äggtrender som dykt upp den senaste tiden. Fokus ligger på ägget som ett snabbt, prisvärt och gott sätt att äta hälsosamt.



## Egg flights

Smakbomb eller aptitretare? I Egg flights får du båda. Här är det kokta delade ägget basen. Sedan kan du vara kreativ med ingredienserna som placeras ovanpå ägghalvorna.



## Rivet ägg

Det kokta ägget skivas eller klyftas inte bara längre, utan nu rivs det också. Ha en brödskiva som grund, lite avokado och ett kokt, rivet ägg. Eller låt det rivna ägget bli basen i en krämig fyllning som sedan placeras på en toast.



## Pestoägg

Släng i en klick pesto i stekpannan, knäck i ett ägg och möjligen lite fetast ost så har du de goda pestoägg.



## Äggsallad

Trenden kring äggsalladen bygger på att med billiga medel skapa en hälsosam och god sallad att antingen äta som den är eller lägga på mackan.

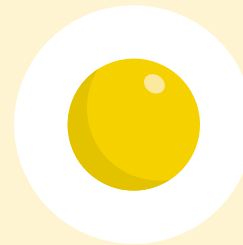
## Ägg i air fryern

En trend på sociala medier är att tipsa om sådant som förenklar vardagen. För den som tycker det är krångligt att koka äggen i kastrull finns det ett annat smidigt sätt att tillaga äggen – nämligen i air fryern.



”Jag tror att nästa stora trend blir att folk antingen satsar på att få en ’pilateskropp’ eller en ’gymkropp’, vilket innebär att man fokuserar mer på mat som ägg, kött, grönsaker och annat som ger tillräckligt med protein...”

Tjej, 23 år, om nästa stora mattrend (ur Ungdomsbarometern 2025)



”Ägget är en fantastisk skapelse. Innanför sitt naturliga och biologiskt nedbrytbara hölje finns det något som inte bara är väldigt nyttigt utan även utsökt i sin smak.”

Kocken Magnus Nilsson (ur boken Ägget)

”Jag älskar äggmackor och en favorit när det ska lyxas till lite extra är klassiska räkmackor med perfekt kokta ägg.”

Markus Frank som driver matinspirationskontot @mackanskost, med mest engagemang och räckvidd på Instagram (Maktbarometern Mat 2024)



”Det finns inget bättre än att få sätta skeden i ett varmt kokt ägg där gulan är krämigt rinnig och vitan är mjuk och fast.”

Kocken och matstylisten Tove Nilsson (ur boken Ägg – recept & teknik)



”Till exempel carnivore dieten som innebär att man äter mer protein som kött och ägg.”

Tjej, 19 år, om nästa stora mattrend (ur Ungdomsbarometern 2025)

## HUR MÅNGA ÄGGRÄTTER KAN DU LAGA?

Det som förr i tiden utmärkte en skicklig kock var hur många äggrätter kocken kunde laga. Den berömda franske kocken Auguste Escoffier, (1846–1935), hade cirka 300 äggrätter på sin repertoar. Han konstaterade

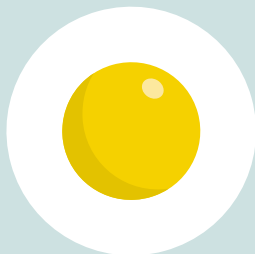
att: ”Intet inom hela kokkonsten kan jämföras med ägget.” I Karl Bluncks restaurangmatsbibel ”Gastronomisk handbok”, som gavs ut mellan 1932 och 2002, finns över 400 äggrätter med.





# Välkommen till svenskaagg.se

Svenska Ägg är branschorganisation för företagen inom svensk äggnäring. Vi arbetar för att du ska kunna handla trygga, certifierade och kontrollerade svenska ägg. På svenskaagg.se hittar du fakta, skol- och butiksmaterial, recept och inspiration.



**SVENSKA ÄGG**

Från Sveriges äggbönder

hej@svenskaagg.se | Klustervägen 13, 585 76 Vreta Kloster

