



Svenska ägg: Gott, prisvärt
och användbart till mycket!

FRÅN
SVERIGE

I SAMARBETE MED
SVENSKA ÄGG

Ursprungsmärkningen för svenska råvaror, livsmedel och växter.



Titta efter märket! Den frivilliga ursprungsmärkningen Från Sverige, Kött från Sverige och Mjölk från Sverige gör det enkelt att välja råvaror, livsmedel och växter från Sverige.

Märkningens fem kriterier:

1. Odlat i Sverige

Spannmål, frukt, grönsaker, bär, blommor och växter med ursprungsmärkningen är odlade i Sverige.

2. Alla djur är födda och uppfödda i Sverige

Svensk djurskyddslagstiftning är en av de mest omfattande i världen. God djuromsorg ger friska djur och friska djur behöver inte antibiotika – Sverige använder minst antibiotika i djurhållningen av alla länder i EU.

3. Förädlad i Sverige

En vara med ursprungsmärkningen är alltid förädlad i Sverige. Om den innehåller flera ingredienser gäller särskilda regler. Det betyder att det är okej att använda exempelvis kanel eller russin i en bulle som är bakad i Sverige. Fler och fler livsmedelsföretag väljer att använda svenska ägg till sammansatta produkter, som till exempel majonnäs, och färdiga rätter, som till exempel pannkakor. Titta efter märkningen Från Sverige, då vet du att produkten utan undantag innehåller svenska ägg.

4. Förpackat i Sverige

En vara med ursprungsmärkningen är alltid förpackad i Sverige. Hela kedjan – från odling, uppfödning, förädling och förpackning till kontroll – skapar arbetstillfällen i Sverige. Dessutom bidrar det till en starkt försörjningsförmåga, arbetstillfällen i Sverige och att vi kan säkra svenska råvaror för framtiden.

5. Kontrollerat i Sverige

De företag som producerar, packar eller tillverkar de ursprungsmärkta produkterna är certifierade enligt en tredjepartsstandard. Dessutom görs revisioner av fristående certifieringsbolag för att kontrollera att märkningens kriterier efterlevs.

Hela regelverket hittar du på fransverige.se



Åtta av tio tycker att det är ett måste att alltid ha ägg hemma.

Välj svenska ägg när du handlar!

Nästan alla i Sverige äter ägg i någon utsträckning (99%) och åtta av tio (78%) tycker att det är ett måste att alltid ha ägg hemma. I genomsnitt äter vi i Sverige 5,1 ägg under en vecka. Män, de som tränar regelbundet och de i åldern 25–44 år äter i genomsnitt fler ägg.

Branschorganisationen Svenska Ägg har ett certifieringsprogram som garanterar att den svenska äggproduktionen uppfyller hårda regler kring djurvälstånd, livsmedels-säkerhet, smittskydd och produktkvalitet

Alla certifierade ägg är märkta med en rosa check. Alla äggförpackningar som är märkta med 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.



Svensk äggproduktion är viktig för vår livsmedelsförsörjning och bidrar till arbetstillfällen i Sverige.

Titta efter märket Från Sverige när du handlar!

Från höna till ägg

Branschorganisationen Svenska Ägg har cirka 240 medlemmar. Tillsammans har de cirka 8 400 000 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 (79%), utehöns (8%) och ekohöns (10%).

Spårbar och kontrollerad livsmedelskedja.
Så här tyder du koden på äggskalet för att se varifrån ägget kommer och hur det producerats:

Produktionsmetod

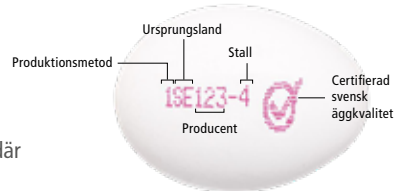
0 = ekologisk produktion

1 = utehöns

2 = frigående inomhus

Ursprungsland SE = Sverige

Producentkod och stall = den plats där ägget är producerat.



Visste du att:

Från Sverige-märket betyder: Ägg från svenska höns. Förpackade och kontrollerade i Sverige. Det är enbart certifierade svenska ägg med den rosa checken på skalet som får märkas med Från Sverige.



Det finns tre huvudsakliga sätt att producera ägg i Sverige: frigående höns inomhus (79%), utehöns (8%) och ekohöns (10%).



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



Visste du att...



Konsumenternas lista på de viktigaste varorna att köpa svenskt av toppas av ägg. Svenska ägg är trygga, klimatsmarta, hållbara, prisvärda och användbara till mycket.¹⁾



Från Sverige-märkningarna är välkända med 85% kännedom och åtta av tio av de som känner till märkningarna har högt förtroende för dem.

¹⁾ Källa: Attitydrapporten 2025, Svenskmärkning

Svenska ägg!

När du köper ägg eller en sammansatt produkt med ägginnehåll som har märkningen Från Sverige vet du att:

- Äggen är salmonellafria. I jämförelse med flertalet andra länder inom EU har Sverige en låg förekomst av salmonella. Äggproduktionen har strikta hygienrutiner och salmonellakontrolleras. Svensk lagstiftning innebär att ägg från värphöns som drabbats av salmonella inte får säljas som livsmedel. Om salmonella påvisas i en besättning avlivs hönsen och äggen destrueras. Det betyder att risken för att människor ska smittas av salmonella från svenska ägg är mycket liten.
- Svenska höns har hela näbben kvar. Svenska höns får inte näbbtrimmas, ett ingrepp som är tillåtet i vissa länder.
- Noll användning av antibiotika, friska djur behöver inte antibiotika. Värphöns i Sverige behandlas inte med antibiotika.
- Fodret till svenska höns är fritt från antibiotika, hormoner och syntetiska färgämnen. Svenskt hönsfoder är även GMO-fritt.
- Svenska Äggs omsorgs- och smittskyddsprogram har uppfyllts. Certifierade ägg, med kvalitetssymbolen den rosa checken på skalet, får säljas i förpackningar som är Från Sverige-märkta.
- Det är svenskt ursprung, från höna till ägg.

Läs mer på svenskaagg.se

Visste du att:

Ägg säljs även i pulverform och som flytande äggprodukter, med endast vitan, endast gulan eller hela ägginnehållet. Äggpulver används bland annat till bakverk, proteintillskott och flytande äggprodukter till bland annat charkuterier och färs, såser och pannkakor. Äggpulver och flytande ägg säljs både till konsument och livsmedelsindustri.

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-vitamin-brist, 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 D3 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.

Ekologiska ägg från Berga Gård

”Redena fungerar så att de lutar lite bakåt, så när hönsen har värpt klart rullar ägget ner på ett äggband. Sedan trycker vi på en knapp i packrummet och så rullar alla äggen ut.”

Lisa Schneider driver tillsammans med sin familj ekologisk äggproduktion på Berga Gård utanför Örebro. Här pickar hönorna utomhus hela sommaren och på vintern har de alltid tillgång till fritt grovfoder inomhus. Hållbarhet och innovation är några av ledorden för arbetet på gården.

Det pågår alltid många spännande hållbarhetsprojekt på Berga Gård. Halmpannan som installerades redan 1998 gör att uppvärmningen av hönsstallarna är fossilfri. Senaste investeringen är en solpanel på 100 kW. Den ger inte bara gården halva dess elförsörjning och el till laddstolpen vid gårdsbutiken – utan även skugga, skydd och lä till de 12 000 hönorna.

Egentillverkat foder

Här finns ekologiska växtodlingar, bland annat vete, havre, korn och ärtor. Det egentillverkade ekologiska fodret består bland annat av gårdens vete, havre, ärtor och raps.

– Hönorna får också ett foderkoncentrat som vi köper till, för det innehåller vitaminer och mineraler. Och så får de lite fiskmjöl, för att komma upp i rätt aminosyrainhalt. Och kalk, förstås, så det blir bra skal på äggen.

De bruna och vita värphönsen äter cirka 1 500 kg per dag så fodret blandas och fylls på nästan 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.

På gården odlas även kulturvetesorten Ölandsvete som används i den egna brödtillverkningen.



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

Skyddade hagar

I hönsstallen har hönorna sin ströbädd på golvet där de kan sandbada. Maten finns på nedersta våningen och de har sina värpreden 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 hönorna inte lika sugna på att gå ut, men då kan de vistas på höns husets uteveranda om de vill. >>



Hönorna är uppdelade i grupper på 3 000. De kommer till Berga Gård när de är cirka 15–16 veckor och börjar värpa när de är ungefär 19 veckor gamla. Tillsammans värper hönorna cirka 11 000 ägg per dag.

– Under de platser där hönsen äter, dricker och sover finns gödselmattor, så när det är dags att gödsla ut är det bara att trycka på en knapp så rullar allt gödsel ut. Hönsens gödsel räcker till att gödsla ungefär 40 hektar av gårdens odlingar.

Omsorg

Hönorna vaknar vid fem-tiden, då tänds lamporna långsamt ungefär som vid en soluppgång. Sedan får de sitt första foder och därefter går de allra flesta och värper.

– Redena fungerar så att de lutar lite bakåt, så när hönsen har värpt klart rullar ägget ner på ett äggband. Sedan trycker vi

på en knapp i packrummet och så rullar alla äggen ut.

I Sverige gäller strikta regler för kontroll av salmonella så var femtonde vecka tas salmonellaprover.

– Hitintills har inga fall av salmonella inträffat här, säger Lisa. Det är viktigt att sköta om hönorna varje dag och se till att de har det bra och mår bra.

På kvällen när det börjar bli mörkt utomhus går hönsen in och lägger sig. De vill få skydd från rovfåglar och andra rovdjur, värma sig och sova inne på sina sittpinnar. Då stängs luckorna, för att öppnas igen på morgonen när alla hunnit värpa.

Resursklok användning

En del av äggen säljs i gårdsbutiken och en del förädlas, bland annat till gårdens egen glass och den prisbelönta ostkakan. Merparten av äggen säljs i butiker i närområdet via ett större lokalt packeri, Alsbo Ägg.

– Vi tycker också att det är resursklokt att ta tillvara hönsens kött efter slakt, säger Lisa. Ungefär hälften av hönorna tar vi tillvara och säljer frysta som kokhöns.

Häng med till Lisas höns!

Se filmen där Lisa Schneider berättar mer om hönsen på Berga Gård (cirka 8 minuter). Du hittar den på svenskaegg.se under fliken "Skola och förskola".

Färska siffror om ägg

Vad tycker svenskarna om ägg? Svenska Äggs attitydundersökning 2024 visar att ägg förknippas med gott, enkelt och användbart och ett livsmedel som är proteinrikt och hälsosamt. Nästan alla (99%) i Sverige äter ägg och 83 procent äter ägg flera gånger per vecka.

8 AV 10

tycker det är ett måste att alltid ha ägg hemma.

93 %

tycker att ägg är enkelt att tillaga.

5,1 ägg

per vecka äter vi i genomsnitt i Sverige. Män, de som tränar regelbundet och de i åldern 25-44 år äter i genomsnitt fler ägg.

Ägg toppar inköpslistan på de varor som det är viktigt att köpa svenskt av. 81 procent anger att ägg är den viktigaste varan.¹⁾

91 %

tycker att ägg är användbart till mycket.

9 AV 10

Nio av tio (86%) anser att ägg är rikt på protein.

74 %

äter ägg till frukost. Men ägg är ett livsmedel som äts ofta under hela dagen. 37 procent äter eller använder ägg till lunch, 33 procent till middag och 26 procent till mellanmål.

NÄSTAN 6 AV 10

unga i Sverige (15–24 år) äter ägg minst en gång i veckan.²⁾

Källa: ¹⁾ Attitydundersökning 2025 om ursprung, Svenskmärkning AB. ²⁾ Ungdomsbarometern 2025. Övriga siffror kommer från Äggrapporten 2024, genomförd av Ipsos på uppdrag av Svenska Ägg.

Följ gärna Berga Gård på Facebook och Lisa på Instagram: Lant_lisa

Berga Gård har varit i familjen Schneiders ägo sedan 1964. Lantbruket består av 340 hektar åker och 200 hektar skog. Gården har tretton anställda under högsäsong. På Berga Gård bedrivs växtodling och äggproduktion enligt KRAVs regler. Här finns även gårdsbutik, konferensutrymmen och café där det säljs fikabröd bakat på gårdens ägg och mjöl.

Tips! I webbutiken på jordbruksverket.se kan du ladda ner en pdf och läsa mer om äggproduktion i ekologiskt lantbruk.



Ägg: Hållbart & klimatsmart

Svensk äggproduktion ger oss inte bara goda ägg, äggbönderna jobbar även hårt för att minska produktionens klimatavtryck. De svenska äggen har fått grönt ljus som klimatsmart råvara från Världsnaturfonden (WWF).

Mycket näring till lågt klimatavtryck

Omkring 60 procent av de utsläpp av växthusgaser som genereras av konsumtion i Sverige sker i andra länder, via importerade livsmedel. Ägg har betydligt lägre utsläpp av växthusgaser per kilo än de flesta andra animalieprodukter och samtidigt ett högt näringsdensitetsindex, vilket ger mycket näring till ett lågt klimatavtryck.

Äggproduktionen ingår i ett hållbart kretslopp

Äggbönder är ofta även spannmålsproducenter och många odlar en stor del av fodret till hönsen på den egna gården. Gödseln från hönsen kan användas för att producera biogas för drivmedel och el. Biogödseln, som är en rest vid biogasproduktionen, kan därefter användas som växtnäring. Hönsens gödsel kan också användas direkt som växtnäring på åkrarna. Det gör att äggproduktionen är en viktig del i gårdens kretslopp och kretslopp är betydelsefulla i en grön omställning.

Svenska äggbönder strävar mot minskad miljöbelastning

I Sverige pågår ett aktivt arbete för att minska övergödningen, som fortfarande är ett problem för miljön och vattenkvaliteten i bland annat Östersjön. För att minska växtnäringens utsläpp till luft och vatten finns ett svenskt regelverk för hur, när och var stallgödsel får lagras och spridas, till exempel för att undvika förorening av närliggande yt- och grundvatten. Åtgärder hos äggbönderna kan handla om att anpassa utfodringen, sprida stallgödsel vid rätt tidpunkt och se över växtskyddshanteringen.

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



Äggbönderna har minskat användningen av fodersoja med cirka 10 procent, till förmån för exempelvis raps- och solroskaka som produceras på närmare håll. Det svenska äggets klimatavtryck minskade under en tioårsperiod med cirka 25 procent.

Visste du att...

Hönan är en bra foderomvandlare. För två kilo foder lägger hönan ett kilo ägg. Därför räcker det med liten åkerareal att producera hönsfoder och övrig åker kan användas till annan matproduktion.



I världen används 72 procent av färskvattnet i jordbruket. Det svenska jordbruket använder endast drygt fyra procent av den totala åtgången av färskvatten i landet. Inom äggproduktionen används den övervägande delen av det vatten som behövs för att producera foder till hönsen.



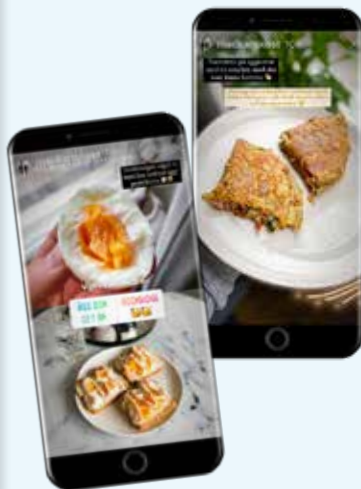
"Jag äter upp mot 10 ägg per vecka."

Det här är Marcus

Bor: I Uppsala med sambo och barn.

Intresse: Kost och hälsa – och vikten av en balanserad livsstil med färre förbud.

Gör: Grundat och driver @mackanskost med fokus på att inspirera kring mat och sprida så mycket matglädje det bara går.



Möt matinspiratören Marcus Frank

Det finns många spännande äggfluencers. Marcus Frank är en av dem. Marcus testar ofta nyheter och recenserar både mat och snacks. Han blandar inläggen med positiva uppmaningar kring en 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 mattips och tankar kring mat bidrar han till att lyfta matens goda egenskaper.

Följ Marcus på Facebook, Instagram och TikTok. @mackanskost

Vilka är dina mest gillade inlägg om ägg?

– Senaste tiden har jag tipsat om en billig paj med äggstanning och enkla havrepannkakor som båda blivit otroligt populära!

Varför tycker du att ägg är bra mat?

– Ägg är gott, enkelt och användbart till så mycket! Det passar till frukost, mellis, lunch och middag. Och att baka med så klart. Det ger mycket näring och protein. Ägg är ett riktigt prisvärt livsmedel.

Hur många ägg äter du per vecka?

– Skulle säga att det nog blir upp mot säkert 10 ägg i veckan iallafall.

Vilken är din favoritägg rätt just nu?

– Just nu är det en variant på ugnspannkaka som vi gjorde här hemma igår. Med bland annat vaniljeso och riven potatis i smeten blev det en riktig hit hos hela familjen!

Gör Marcus broccolipaj

"Den här färgglada pajen med äggstanning är supersmarrig och ger ett helt gäng matlådor. Pajdegen är så smidig att svänga ihop med bland annat kvarg och vetemjöl och behöver inte förgräddas."

Ingredienser:

250 g naturell kvarg
2 dl vetemjöl
1 dl havregryn
1,5 msk rapsolja
250 g broccoli
150 g små tomater
4 ägg
1 dl mjölk
2,5 dl matlagningsgrädde
150 g riven ost (gärna smakrik)
Salt och peppar

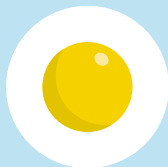
Gör så här:

Sätt ugnen på 200°. Blanda kvarg med vetemjöl, havregryn, rapsolja och salt till en deg. Tryck ut i en pajform. Koka upp vatten med salt i en kastrull. Skär sedan broccolin i små buketter och låt koka cirka 2 minuter så den blir lite mjuk. Häll av vattnet. På med broccolin samt delade tomater i pajen. Vispa ihop ägg med mjölk, matlagningsgrädde, osten samt ordentligt med salt och peppar. Häll allting över pajen och skicka in i ugnen ungefär 20-30 minuter. Ta ut när den fått fin färg och äggstanningen stelnat.



Visste du att:

Ägg håller oftast längre än det sista förbrukningsdatum som anges på äggkartongen. Sista förbrukningsdatum är nämligen baserat på rumstemperatur, men de flesta förvarar sina ägg i kylan vilket gör att de håller längre. Utgå alltid ifrån hur det smakar och luktar – du känner tydligt om ägget inte går att äta.



SVENSKA ÄGG

Välkommen till svenskaagg.se

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

Kontakt

hej@svenskaagg.se

Postadress: Klustervägen 13, 585 76 Vreta Kloster



Välkommen till frånsverige.se

Här hittar du mer information om ursprungsmärkningen Från Sverige, Kött från Sverige och Mjolk från Sverige, fakta om våra svenska mervärden och inspiration kring svenskproducerade råvaror, livsmedel och växter.

Kontakt

Telefon: 010-184 25 00. info@svenskmarkning.se

Postadress: 105 33 Stockholm. Besök: Franzégatan 1B

Svenskmärkning AB

Svenskmärkning AB står bakom den frivilliga ursprungsmärkningen Från Sverige, där även Kött från Sverige och Mjolk från Sverige ingår. Initiativet till märkningen kommer från Lantbrukarnas Riksförbund (LRF), Livsmedelsföretagen och Svensk Dagligvaruhandel, som gemensamt startade och äger Svenskmärkning AB.

Följ Från Sverige och Svenska Ägg på sociala medier.

