

Äggfakta

Svensken äter 200 ägg per år

I Sverige finns lite drygt 5,5 miljoner höns. Så många hönor behövs för att klara svenskarnas behov av ägg. I genomsnitt äter svensken ungefär ett halvt ägg om dagen, eller knappt 200 ägg per år. Det är lite om man jämför med de verkliga ägg-ätarna i EU: Spanjorerna äter 320 ägg per person och år.

Källa: Jordbruksverket och Svenska Ägg

Ekoäggen tar allt större marknadsandel

Andelen Ekoägg fortsätter öka i Sverige. Sedan år 2001 har andelen höns i ekologiska stallar tredubblats, från 3 till 10 procent av den svenska produktionen. Ökningen under 2008 var hela 28 procent jämfört med året innan.

Källa: Jordbruksverket

Ett ägg är en vitaminbomb

Många vet att ägg innehåller protein och alla viktiga aminosyror som kroppen behöver. Vad inte lika många känner till är att ägget också är ett riktigt vitaminpiller. Faktum är att ägg innehåller alla vitaminer utom vitamin C. Livsmedelsverkets analyser visar att ett normalstort, kokt ägg ger oss mer än en tredjedel av vårt dagliga behov av vitamin E och knappt hälften av mängden B 12. Ägg är dessutom en viktig källa till Folat samt vitaminerna A och D.

Källa: Livsmedelsverket

Svenska ägg friskast i EU

Svenska ägg är friskast i EU. Det visar den kartläggning som gjorts av EUs livsmedelsmyndighet EFSA.

Bara två länder i EU kan ståta med helt salmonellafria ägg: Sverige och Luxemburg! Enligt undersökningen som genomfördes 2006 bar hela 30,7 procent av EUs höns på salmonellasmitta. Värst var situationen i Polen och Portugal. Här var andelen smittade höns mellan 70 och 80 procent.

Att svenska ägg är salmonellafria har sin grund i ett unikt smittskyddsprogram med nolltolerans mot salmonella. Därför är det bara i Sverige (och i Luxemburg) man kan njuta av råa äggulor till sin Biff Rydberg eller i äggtoddyn utan risk för att bli sjuk.

Källa: EFSA (European Food Safety Authority)

Därför varierar gulans färg

Gulan i äggen kan vara olika starkt gul. Det beror i sin tur på vilken typ av foder hönsen fått att äta. Ägg från hönor som rört sig fritt på lagårdsbacken och kunnat äta nässlor och annat grönfoder som är rika på det naturliga färgämnet karotin har ofta knallgula äggulor. Det ger en härlig färg åt pannkakor och sockerkakor. I Sverige ges fodertillskott av torkat grönfoder eller alger för att kompensera spannmålets brist på detta färgämne. I övriga EU är det tillåtet att ge syntetiska färgämnen i fodret.

INFÖR PÅSKEN – korta fakta om påsken

Fodret till svenska hönor är baserat på svenskodlad spannmål och består till 100 procent av naturliga råvaror. Antibiotika, hormoner och syntetiska färgämnen är bannlyst inom svensk äggproduktion.

Källa: Livsmedelsverket och Svenska Ägg

Kallt vatten gör ägget lättskalat

Har du råkat ut för riktigt svårskalade ägg med äggskal som vägrar släppa? Då har du förmodligen stött på ett alldeles pinfärskt ägg. Efter några dagar brukar ägget bli betydligt mera lättskalat. Spola alltid de kokade äggen direkt i iskallt vatten genast efter att du hållt av kokvattnet. Då blir äggen betydligt mer lättskalade.

Källa: Svenska Ägg

Så kokar du ägget perfekt

Om du vill ha ett perfekt kokt ägg med en ganska fast vita och krämig gula måste du vara noggrann vid kokningen. Det allra enklaste är att lägga ägget i kallt vatten och sedan mäta tiden från det att vattnet kokat upp. Då slipper du ägg som spricker och vita som rinner ut. För att få krämig gula ska ett normalstort ägg sjudas i fem minuter sedan vattnet börjat koka.

Källa: Vår kokbok och Svenska Ägg

Svenska höns håller landskapet öppet

Fodret till svenska höns odlas på svenska åkrar. Genom att äta svenska ägg bidrar du därför till att hålla landskapet öppet. Varje höna äter i genomsnitt cirka 2 kilo foder för att producera 1 kilo ägg. Det betyder att Sveriges alla höns äter ungefär 200 miljoner kilo spannmål. För att producera så mycket foder går det åt över 30 000 hektar. Det motsvarar all åkermark i Blekinge.

Källor: Jordbruksstatistisk årsbok 2008 och Svenska Ägg

Svenska höns har det bäst i EU

Den svenska djurskyddslagstiftningen är den starkaste i världen. Och i EU leder Sverige djuromsorgsarbetet. Detta gäller inte minst värphönsen. I EU hålls merparten av hönsen ännu i trånga burar utan inredning. I Sverige är omställningen till djurvänligare inhysningssystem genomförd. Det innebär att alla svenska höns har tillgång till värprede, sandbad och sittpinne. 40 procent av hönsen bor i moderna, inredda burna och 60 procent är frigående i stora stallar. Av dessa har 9 procent tillgång till utevistelse på sommaren.

Källa: Jordbruksverket och Svenska Ägg

Så vet du vilka ägg du äter

Alla ägg i Sverige är stämplade med en bokstavs- och sifferkod för att du ska veta varifrån ägget kommer och hur det är producerat. Av koden framgår till och med i vilket stall hönan värpt ägget. Koden kan exempelvis se ut så här: 0 SE 591. Den första siffran anger produktionsform: 0 står för ekologisk produktion, 1 står för frigående utomhus, 2 står för frigående inomhus och 3 betyder att ägget är värpt i en bur där hönan haft tillgång till värprede, sittpinne och sandbad.

INFÖR PÅSKEN – korta fakta om påsken

Bokstäverna SE betyder att ägget är producerat i Sverige. De tre första siffrorna omedelbart efter landsbokstäverna talar om vilken uppfödare som producerat ägget. Om en uppfödare har fler än ett stall så skall också detta framgå av stämpeln som ett tillägg efter producentnumret.

Ett ägg som är märkt 0 SE 591 – 2 ska alltså läsas så här: 0 =Ekologisk produktion, SE = producerat i Sverige, 591= uppfödarens producentnummer och – 2 = i stall 2 hos uppfödare 591.

Källa: Livsmedelsverket

Vita höns värper vita ägg

Många föredrar bruna ägg för att de känns mer lantliga än vita ägg. Förklaringen till äggens olika färg har dock ingenting att göra med sättet på vilket de producerats. Sanningen är helt enkelt att vita höns värper vita ägg och att bruna höns värper bruna ägg. I Sverige är 85 -90 procent av hönsen av rasen vit Leghorn och därför är merparten av äggen i Sverige vita. De bruna äggen i Sverige har i de allra flesta fall värpts av bruna höns av rasen Rhode Island Red.

Källor: Sveriges Lantbruksuniversitet och Svenska Ägg

Unga höns värper små ägg

Äggen i butik skiljer ofta i storlek. Skillnaderna beror helt och hållet på hönans ålder. Ju yngre hönan är, desto mindre blir äggen. Och vice versa. Äggens storlek framgår tydligt av märkningen på kartongen. Storleksmärkningen är densamma som på kläder: S, M, L och XL.

Små ägg väger mellan 43 och 53 gram. Medelstora ägg väger 53-63 gram. Stora ägg väger 63-73 gram medan XL-äggen väger över 73 gram.

Smak och kvalitet skiljer inte mellan små och stora ägg. Däremot kan de stora äggen ha lite tunnare skal och kan behöva hanteras lite mer varsamt än små ägg. Orsaken till att stora ägg har tunnare skal är att hönor använder lika mycket kalk till alla ägg oavsett äggstorlek.

I kokböcker brukar recepten vara komponerade efter medelstora ägg. Sex medelstora ägg motsvaras av fem stora eller sju små ägg.

Källor: Livsmedelsverket och Svenska Ägg

Ett ägg är en nästan komplett måltid

Ägg är nästan en komplett måltid i en naturlig och miljövänlig förpackning. Faktum är att ägg innehåller alla vitaminer utom vitamin C. Halten av vissa spårämnen som järn och selen är dessutom högre än i de flesta andra livsmedel. Högvärdiga proteiner finns i såväl gulan som vitan. Ett ägg innehåller hela 12,6 procent protein. Dessutom finns viktiga fetter i gulan. 1 ägg innehåller omkring 5,8 gram fett, alltså något mindre än i ett glas standardmjölk. I ägg saknas helt kolhydrater. Just detta faktum gör ägg extra attraktiva för dem som tillämpar Atkins eller GI-dieter.

INFÖR PÅSKEN – korta fakta om påsken

För alla andra matälskare är det lätt att komplettera ägget med fibrer och kolhydrater från bröd, pasta eller potatis för att göra måltiden fullständig.

Källa: Livsmedelsverket och Svenska Ägg

Så vet du att ägget är färskt

Förr i världen, innan datumstämpelns tid, råddes husmödrarna att själva kontrollera äggens färskhets. Enligt ett gammalt recept skulle man blanda 1 hekto salt med 6 deciliter vatten och däri lägga de råa äggen. Ett nyvärpt ägg skulle då sjunka till botten, ett ägg som var 3 dagar flyta ett stycke från botten medan ett ägg som var äldre än 5 dagar flyta upp till ytan.

Nuförtiden kontrolleras alla ägg noggrant och bästföredatum stämplas på kartongen. I hela EU är bästföredatum satt till 28 dagar efter värpningen. I Sverige, som har en obruten kylkedja från höns hus till butikens kyldisk, håller äggen dock längre än vad som stämplats på förpackningen.