

Pressinformation, mars 2014.

# ÄGGFAKTA

[www.svenskaagg.se](http://www.svenskaagg.se)

## ÄGG I SIFFROR

222. Så många ägg äter vi i snitt om året. Av dem är det 175 som vi skalar och äter. Resten har vi i omeletter, sockerkakor och annat gott.
97. Så många procent av alla svenskar äter ägg.
70. Så många procent av alla svenskar äter ett eller fler ägg i veckan.
25. Antal timmar det tar för hönan att bilda ett ägg.
6. Rekord för hur många ägg en påskfirare hinner skala och äta på en minut. Rekordet sattes påsken 2012 och innehåller av amerikanen Ashrita Furman enligt Guinness World of Records.
0. Det finns inga kolhydrater i ett ägg.

## KOKA DET PERFEKTA ÄGGET

Gillar du fast vita och krämig gula gör du så här:

Lägg ägget i kallt vatten i en gryta och ställ på spisen. När vattnet kokar börjar du ta tid. Fem minuter är bra för ett normalstort ägg (ett normalstort ägg väger 63 gram med skal). Skölj ägget i kallt vatten. Då efterkokar det inte och blir också lättare att skala.

## HA KOLL PÅ VILKET ÄGG DU ÄTER

Sverige har världens strängaste djurskyddslag. Det är bra för höns och människor. Så här känner du igen ett svenskt ägg:

Siffrorna på äggen du köper är inte något lösenord eller hemlig kod. Den som vet vad siffror och bokstäver står för kan följa äggets väg tillbaka till det stall där det värptes.

Den första siffran står för:

- 0 = Ekologisk produktion
- 1 = Frigående utomhus
- 2 = Frigående inomhus
- 3 = Inredda burar

Bokstäverna står för ursprungsland:

- SE = Sverige
- DK = Danmark
- DE = Tyskland

De tre följande siffrorna talar om på vilken gård ägget värptes. Finns det många stall på gården finns det en fjärde siffra som talar om i vilket stall hönan bor.



## ÄGG ÄR NYTTIG MAT

Man får inte skägg av att äta ägg. Det är lika osant som att ägg skulle höja kolesterolvärdet. Det enda som saknas av det kroppen behöver är vitamin C och kolhydrater. Däremot finns följande nyttigheter i ett normalstort ägg:

### NÄRINGSVÄRDEDECLARATION

Näringsvärde i ett normalstort ägg (med skal ca 63 g, utan skal ca 55 g)

Energi	312 kJ / 75 kcal
Protein	6,8 g
Kolhydrater	0 g
Fett	5,3 g
Vitamin A	128 µg (16 % av RDI)
Vitamin D	0,79 µg (16 % av RDI)
Vitamin E	3,1 mg (31 % av RDI)
Vitamin K	16,5 µg (22 % av RDI)
Vitamin B12	0,73 µg (32,4 % av RDI)
Folsyra	47,3 µg (24 % av RDI)
Selen	12,5 µg (22,5 % av RDI)

*RDI står för rekommenderat dagligt intag. Siffrorna är baserade på Livsmedelsverkets rekommendationer. g = gram, mg = milligram, µg = mikrogram.*

## ÄGG HÅLLER SIG LÄNGE

Ägg som förvaras i kylskåp har lång hållbarhet. Så släng inte ägg där bäst före datum gått ut. Ägg som förvaras i kylskåp, med den spetsiga änden nedåt, håller sig färska i minst 2 månader. Du märker på lukten (och smaken) om ägget har blivit dåligt.

Färdigkokta ägg håller sig en knapp vecka i kylskåp, om man kyler dem direkt efter kokning.

## TESTA HUR FÄRSKT ÄGGET ÄR

Vill du veta hur färskt ägget är, kan du göra ett enkelt test. Lägg ägget i ett glas fyllt med vatten. Pinfärska ägg ligger kvar på botten, ett ägg som är drygt en vecka gammalt börjar resa sig upp och ett äldre ägg ställer sig i givakt och flyter upp till ytan.

