



Boosta humöret i påsk – med ägg Från Sverige!

Efter en lång vinter närmar sig nu våren och påsken. Ägget har en självklar plats på påskbordet, men visste du att timingen är perfekt? Ägg är rika på både D-vitamin och humörhöjande aminosyror, perfekt när sommaren fortfarande känns avlägsen och kroppen skriker efter just D-vitamin. Nu är det dessutom lättare att välja rätt ägg i butiken.

Ägg märkta med "Från Sverige" är inte bara producerade i Sverige, de är också certifierade enligt "Certifierad Svensk Äggkvalitet" – en certifiering som garanterar att produktionen uppfyller världens hårdaste krav inom djurvälstånd, livsmedelssäkerhet, smittskydd och produktkvalitet. Alla ägg som är certifierade är märkta med en rosa check.

– Kraven på spårbarhet, djurskydd, trygghet och garantier blir allt viktigare för konsumenterna. Certifieringen är ett sätt att visa att vi, hela äggbranschen, tar det på allvar och säkerställa att vi producerar världens bästa ägg, även framåt, säger Axel Lagerfelt, ordförande i branschorganisationen Svenska Ägg.

Multivitamin

Ägg är en riktig multivitamin som innehåller nästan alla näringsämnen som kroppen behöver, förutom C-vitamin. Bland annat innehåller ägg en speciellt effektiv form av D-vitamin, så kallad 25(OH)-vitamin D, viken visat sig ha fem gånger så hög aktivitet jämfört med D-vitamin (D3) som anges i livsmedel. Dessutom innehåller ägg flertalet aminosyror, bland andra Kolin som både förbättrar minnet och höjer reaktionsförmågan samt aminosyran Tryptofan, en grundläggande byggsten för bland annat serotonin, en signalsubstans som hjälper oss att minnas bättre och får oss att fokusera. Och som dessutom höjer humöret!

Bra för dig, bra för klimatet

Samtidigt som ägg är en utmärkt källa till nästan allt kroppen behöver för att må bra, är ägg också ett bra alternativ för den miljömedvetna. Ägg har en liten påverkan på klimatet jämfört med andra animaliska livsmedel.

– Att det går åt lite åkermark för att producera ett kilo ägg är en viktig förklaring till att äggproduktionen har jämförelsevis små negativa miljöeffekter. Äggproduktionen bidrar därför förhållandevis lite till försurning och övergödning av våra marker och kräver inga stora mängder bekämpningsmedel. Den mängd energi som går åt för att producera ett kilo äggprotein är lägre än för alla andra animaliska livsmedel, säger Axel Lagerfelt.

Kokta ägghalvor populärast

Under påsken äter vi gärna kokt ägg till frukost och dukar fram oskalade ägg på påskbuffén. Men det allra vanligaste sättet att äta sina påskägg är att dela dem och toppa dem med till exempel majonnäs och räkor, det gör 3 av 4 svenskar. Varför inte prova en ny topping i år, kanske lufttorkad skinka, olivtapenad och solrosgroddar. Eller färskost med kantarellsmak och finhackad rödlök.

Visste du att:

- Om vi äter äggen råa utnyttjar vi bara hälften av proteinet
- Ju längre tillagningstid på ägget, desto mer denatureras äggproteinerna – proteinmolekylerna vecklas ut och de blir lättare för kroppen att tillgodogöra sig
- Ägg innehåller alla 9 essentiella aminosyror som kroppen inte kan tillverka själv
- Ett ägg innehåller 7 gram protein och 0 g kolhydrater
- Ett ägg innehåller 1 milligram järn. Dagsbehovet är 8 - 15 milligram.
- Ägg är den mest kompletta naturliga näringskällan näst efter bröstmjölk
- Hälften av Sveriges befolkning tycker att ägg är världens bästa råvara
- 72% av svenskarna tycker att ägg är ett av de mest näringsrika livsmedel som vi kan äta och 69% anser att ägg håller dem mätta länge.

För mer information kontakta:

Axel Lagerfelt, styrelseordförande, Svenska Ägg
070-829 93 98
axel@svenskaagg.se

Svenska Ägg är den svenska äggnäringens branschorganisation. Våra medlemsföretag är kläckerier, unghönsuppfödare, äggproducenter, packerier och foderföretag – alla med målet att producera goda, nyttiga och säkra ägg.