

Ägget

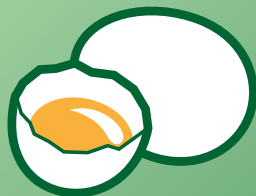
TALAR UR SKÄGGET





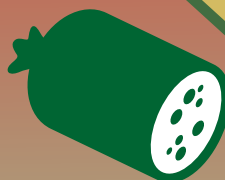
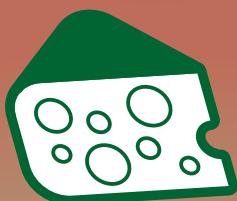
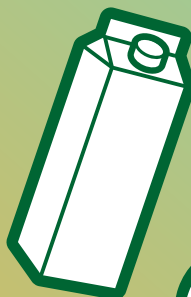
LÄGRE KLIMATPÅVERKAN PER NÄRINGS-DENSITET*

Potatis, gröna ärtor, sill, linser, ägg, lax



MELLANHÖG KLIMAT-PÅVERKAN PER NÄRINGS-DENSITET*

Mjölk, tomat, quorn, kyckling



HÖGRE LÅGKLIMATPÅVERKAN PER NÄRINGS-DENSITET*

Socker, nötkött, lammkött, ris, ost, fläsk

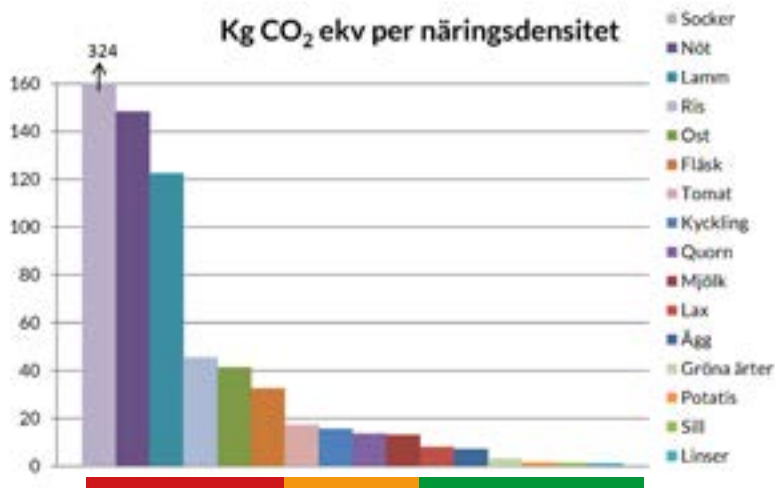
Ägg är klimateffektiva!

På Kronägg ville vi veta hur nyttigt ägg är i förhållande till sin miljöpåverkan jämfört med andra livsmedel. Kanske en lite ovanlig tanke men ack så viktigt. Att tänka nyttigt och klimatsmart är något vi alla måste börja vänja oss vid.

Baserat på data för klimatpåverkan och näringsinnehåll i typiska svenska livsmedel har vi låtit ett oberoende forskningsinstitut räkna på hur stor klimatpåverkan är i förhållande till näringsinnehållet (1-3). Forskningsrapporten visar att ägg är klimateffektivt - man får mycket näring för den klimatpåverkan som uppstår.

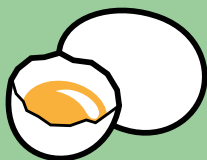
Referenser:

1. RISE. 2018. Klimatdatabas över livsmedel, version 1.4. RISE Jordbruk och Livsmedel. Göteborg.
2. Livsmedelsverket. 2018. Livsmedelsdatabasen: www.livsmedelsverket.se/livsmedelsdatabasen
3. Klimatpåverkan av ägg i relation till näringsinnehåll. Elinor Hallström. RISE Rapport 2018:8P00738



***Näringsdensitet:** Summan av kvoten mellan innehåll per 100 gram livsmedel och RDI (män/kvinnor 31-60 år) för de 19 vitaminer och mineralämnen där sådana har preciserats enligt NNR 2012.

VISSTE DU ATT...



Mängden kalcium i skalet är alltid densamma oavsett storlek på ägget. Därför är skalet tjockare på ett litet ägg jämfört med ett stort ägg.



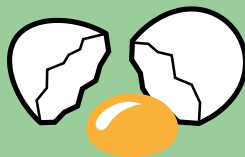
En höna lägger i genomsnitt ca 300 ägg per år.



När du köper ägg som har märkningen "Från Sverige" och en rosa check i koden på ägget vet du att ägget är certifierat.

Det innebär bland annat:

GMO fritt foder, omsorgs- och smittskyddsprogram, svenskt ursprung, ingen antibiotika, hönsen har hela näbben kvar och salmonella fria.



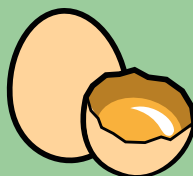
Ett helt färskt ägg kan vara svårt att skala.

Lättast är när ägget legat mellan 7-10 dagar i kylskåpet innan det kokas.

Då har det lufthål bildats mellan skalet och vitan som gör det lättare att få av skalet. Slå skalet i bitar mot en hård yta, rulla därefter ägget mellan händerna för att få loss skalet.



Det är fodret som bestämmer äggulans färg. Om hönan till stor del får gul- och orangepigmenterad föda blir denna färg också framträdande i äggulan. Färglöst foder ger färglös gula.



Äggskalets färg bestäms – nästan – alltid av hönans färg. Vita höns lägger vita ägg och bruna höns lägger bruna ägg.