



DET SVENSKA ÄGGET -
Vad det innehåller och
hur det produceras

DET SVENSKA ÄGGET – VAD DET INNEHÅLLER OCH HUR DET PRODUCERAS

Hälsa, hållbarhet, god djurhållning och öppna landskap är viktiga värden för både oss i äggnäringen och för konsumenten. Att vara livsmedelsproducent i Sverige är förenat med stort ansvar. Vi som producerar mat här i landet har blivit allt färre, samtidigt som antalet invånare att mätta ökar i snabb takt. Under de senaste århundradena har vi gått från massvis med småskaliga bondgårdar till professionella storskaliga livsmedelsproducenter. Förutsättningar och regler kring livsmedelsproduktion har förändrats sedan det gamla bondesamhället, och omsorg om både djuren och jorden är en självklarhet.

Vi tycker att ägg är världens bästa livsmedel, och är stolta över vår moderna och säkra äggproduktion. I den här foldern kan du läsa mer om vad ägget innehåller och hur det produceras i Sverige idag.



ÄGG ÄR NATURENS EGNA KOSTTILLSKOTT

Ägg är ett superlivsmedel som innehåller nästan alla näringsämnen som vi behöver för att växa och må bra. Vitaminer, mineraler och antioxidanter i en schysst, helt naturlig förpackning.

ÄGGSTRA ALLT

Ägg innehåller alla näringsämnen som kroppen behöver (förutom vitamin C).

PROTEIN

Ägg innehåller alla de livsnödvändiga aminosyrorerna i en perfekt blandning. Det gör att kroppen kan utnyttja allt protein i ägg. Ett ägg innehåller ca 7 gram protein

D-VITAMIN

D-vitamin är ett av få näringsämnen som vi svenskar har svårt att få tillräckligt av pga att solen inte är tillräckligt stark i Sverige. Därför är det viktigt att få i sig D-vitamin genom maten, t.ex. genom att äta ägg.

PRISVÄRT

Genom att äta ägg får du i dig alla näringsämnen som kroppen behöver, allt i ett paket till bra pris.

UTAN EXTRA SOCKER

Ägget ger dig en bra start på dagen utan det onödiga sockret som finns i många andra frukostprodukter.

FETT

Ett normalstort ägg innehåller lite drygt 5 gram fett. Fettet i ägg är av hög kvalitet. Det innehåller också livsnödvändiga fettsyror som kroppen inte själv kan bygga.

KOLESTEROL

Kolesterol behövs för att man ska kunna producera hormoner och vitamin D och för att bryta ner fett. Tidigare trodde man att kolesterol ökar risken för sjukdomar men nu vet man att det vi får i oss med födan påverkar halten i blodet väldigt lite, och därför finns det inga begränsningar för hur mycket ägg man bör äta, om man inte har särskilda hälsoproblem.

MÄTTNAD

Förutom att vara kalorisnåla visar studier att ägg skapar en lång mättnadskänsla.

ENKELT OCH OMVÄXLING

Det finns massvis med olika sätt att tillaga och äta ägg, både som egen rätt och som ingrediens i andra rätter.

...OCH SÅKLART ATT DET ÄR GOTT OCKSÅ :)

INNEHÅLL PER 100G

Energi	137,4 kcal
Fett	9,73 g
Protein	12,25 g
Vitamin D	1,43 ug
Vitamin E	5,57 mg
Vitamin K	30,2 ug
Vitamin A	233,2 ug
Vitamin B12	1,47 ug
Vitamin B6	0,1 mg
Folat	85,8 ug
Järn	1,68 mg
Kolhydrater	0,4 g
Riboflavin	0,45 mg
Jod	28,6 ug
Kalcium	52,1 mg
Magnesium	11,7 mg
Selen	22,65 ug
Zink	1,31 mg



MÄRKNINGEN PÅ ÄGGET

Varje ägg har en rosa märkning/kod som berättar varifrån ägget kommer och hur det är producerat. Sedan 2004 är alla ägg i Sverige både ursprungsmärkta och spårbara till äggproducent och stall. År 2017 införde branschorganisationen Svenska Ägg en certifiering som säkerställer att alla led i värdekedjan lever upp till specifika krav och kriterier. Ett certifierat ägg kan spåras genom hela kedjan, från ägget i butik till packeri, producent, upp-födare, kläckeri och slutligen avel, där varje led i kedjan säkerställer att föregående led är certifierat. Såhär tyder du koden:

PRODUKTIONSMETOD

Äggen indelas i fyra grupper, med kodsiffrorna 0-3, där siffran står för det produktionssystem som ägget har producerats i.

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

URSPRUNGSLAND

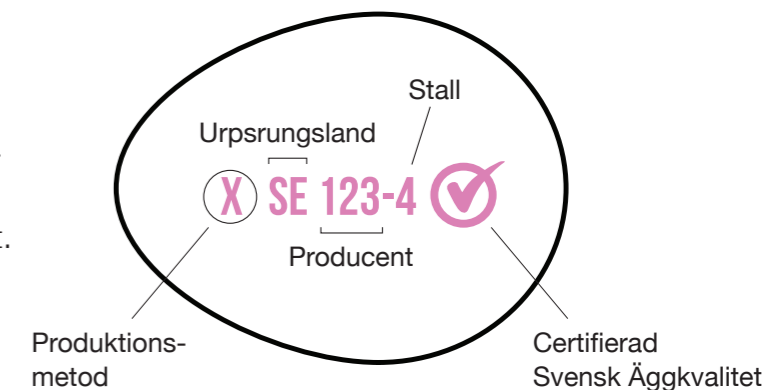
På varje ägg finns också angivet från vilket land ägget kommer. Det framgår av bokstavskombinationen, där till exempel SE står för Sverige, DK för Danmark och DE för Tyskland. När ägget är stämplat med SE, är det värpt av en svensk höna.

ÄGGPRODUCENT OCH STALL

De sista siffrorna i koden på äggen visar vilken lantbrukare (äggproducent) som har producerat ägget. Om äggproducenten har flera stall kan märkningen även visa vilket av stallen som äggen kommer från. Detta är dock en frivillig märkning. Stallet anges i så fall med den sista siffran (efter bindestrecket). Svenska äggproducenter har moderna stallar som följer den svenska djurskyddslagen, och mer därtill, för att uppfylla hönans behov. Totalt finns det cirka 8 miljoner värphöns i Sverige (2017) och varje ägg som säljs i butiken går att spåra ända tillbaka till den gård där äggen har producerats. Kravet på att ägget ska märkas gäller i hela EU.

CERTIFIERAD SVENSK ÄGGKVALITET

Genom certifieringen sätts en hög kvalitetsnivå för äggnäringen. Branschen tar ett gemensamt ansvar för hela produktionskedjan ut till konsument för en säker produkt.





SVENSKA ÄGG ÄR CERTIFIERADE

Den rosa checken på ägget betyder att det är certifierat i enlighet med svensk äggkvalitet. Certifieringen garanterar att hanteringen uppfyller världens hårdaste krav inom djurvälstånd, livsmedelssäkerhet, smittskydd och produktkvalitet och gör svensk äggproduktion till ett föredöme. I de flesta andra länder har man exempelvis inte krav på ljusinsläpp, antibiotikafrihet eller förbud mot näbbtrimning. Alla led genom hela produktionskedjan, från ägget i butik till packeri, producent, uppfödare, kläckeri och avel, måste leva upp till specifika krav och kriterier. Varje led måste garantera att föregående led är certifierat och branschorganisationen Svenska Ägg kontrollerar regelbundet att reglerna följs.

Oavsett vilken produktionsmetod som används gäller samma regler för att ägget ska vara certifierat. Här är några exempel:

- 1 Alla höns skall ha sina behov tillgodosedda
- 2 Äggen är garanterat salmonellafria.
- 3 Hönsens näbbar får vara intakta, dvs att ingen näbbtrimning sker.
- 4 Alla höns ska ha tillgång till dagsljusinsläpp/dagsljusbelysning.
- 5 Foder, vatten, reden och sittpinnar finns på flera ställen i hönsstallet så att det räcker till alla.
- 6 Att alla höns har tillgång till ströbad.
- 7 Att ingen antibiotika används i produktionen.
- 8 Att hönsens foder är fritt från GMO och syntetiska färgämnen.

SÅ LEVER DE SVENSKA VÄRPHÖNSEN

I Sverige har vi fyra olika godkända system för att producera ägg. Systemen är framtagna och utvärderade i samarbete med Jordbruksverket och Sveriges Lantbruksuniversitet för att uppfylla god djurvälstånd. Alla svenska värphöns, oavsett produktionssätt, får foder som är fritt från GMO och från syntetiska färgämnen.

Gemensamt är också att svensk äggproduktion lyder under en av världens strängaste djurskyddslag. Vår djurhållning, vårt förebyggande arbete för smittskydd och vår hållbara produktion har många gånger varit förebild för andra länder. Det har också gjort att våra svenska ägg håller mycket hög kvalitet.

På följande sidor beskrivs de fyra produktionssystemen.





FRIGÅENDE HÖNS INOMHUS

Frigående höns inomhus rör sig fritt inne i hönshus med strö på golvet i form av sågspån, kutterspån eller liknande. Som mest får det vara nio höns per kvadratmeter tillgänglig yta.

Hönsen kan ströbada på golvet och har tillgång till sittpinnar i olika höjder och redan att lägga sina ägg i.



FRIGÅENDE HÖNS UTMOMHUS

Frigående höns utomhus rör sig fritt inne i hönshus med strö på golvet i form av sågspån, kutterspån eller liknande. Som mest får det vara nio höns per kvadratmeter tillgänglig yta. Hönsen kan sprätta och ströbada på golvet och har tillgång till sittpinnar i olika höjder och redan att lägga sina ägg i. Hönsen ska även ha tillgång till fyra kvadratmeter utomhusyta vardera. Frigående höns utomhus är än så länge ett ganska ovanligt produktionssystem i Sverige eftersom den svenska vintern gör det svårt att låta hönsen gå ute året om.



HÖNS I INREDDA BURAR

Höns i inredda burar lever i små grupper om max 16, men oftast 8 till 10 höns. I de flesta andra länder finns ingen övre gräns för antalet höns per bur. Burarnas storlek varierar eftersom varje höna ska ha minst 750 kvadratcentimeters yta. De är inredda med värpreden, ströbad och sittpinnar. Hönsen går fritt i den inredda buren och kan i takt med sina olika behov under dygnet använda dessa.



HÖNS I EKOLOGISK PRODUKTION

Höns i ekologisk produktion rör sig fritt inne i hönshus med strö på golvet i form av sågspån, kutterspån eller liknande. Som mest får det vara sex höns per kvadratmeter tillgänglig yta. Hönsen kan sprätta och ströbada på golvet och har tillgång till sittpinnar i olika höjder och reden att lägga sina ägg i. Hönsen ska även ha tillgång till fyra kvadratmeter utomhusyta vardera under minst en tredjedel av sitt liv. Minst 95 procent av hönsens foder ska vara ekologiskt odlat och de ska också ha tillgång till grovfoder.



Föreningen Svensk Fjäderfäskötsel

Klustervägen 13, 590 76 Vreta Kloster

Telefon: 073- 823 0890

Org nr: 556066-3352

E-post: kansliet@svenskaagg.se