



2019-03-05 08:00 CET

## 50 miljoner ägg i påsk

Ägget har länge varit en stark symbol för påskan och under påskveckan äter svenska folket hela 50 miljoner ägg. Men ägg är populärt hela året och 64 procent av svenskarna äter ägg flera gånger i veckan. Tillsammans med mjölk är ägg också det livsmedel som är viktigast att alltid ha hemma i kylan, enligt en färsk undersökning.

Påskan består av ägg i alla möjliga färger och kreationer. Traditionen med ägg till påsk har sitt ursprung i kristendomen. 40 dagar före påsk infaller den kristna fastan då det inte var tillåtet att äta ägg. Samtidigt började våren ta fart och de allt ljusare dagarna gav signaler till hönsen att det var dags att börja värpa. Till påskhelgen fanns det därför ägg i mängder att njuta av. Och

än idag är ägget populärt på påskbordet. Under påskveckan köper vi över 3 000 ton ägg, vilket motsvarar cirka 50 miljoner ägg. Totalt säljs 130 000 ton ägg på ett år, vilket i snitt är 2 500 ton ägg i veckan, men då räknas även högtider som jul och midsommar in i dem.

### **Ett näringsrikt påskägg**

Ägg är en riktig vitaminboost som innehåller nästan alla näringsämnen som kroppen behöver. Det enda som saknas är vitamin C och kolhydrater. Vitamin D är ett viktigt vitamin som finns i ägg och det har många brist på efter det mörka vinterhalvåret. Ägg innehåller dessutom en speciellt effektiv form av vitaminet, vilken har visat sig ha fem gånger så hög aktivitet jämfört med det D-vitamin (D3) som ofta anges i livsmedel.

– Det här näringsrika påskägget kan du äta i mängder. Under påsken nyttjas ägget maximalt, både på buffébordet och som pynt, säger Marie Lönneskog Hogstadius, verksamhetsledare på branschorganisationen Svenska Ägg.

### **Hälften av svenskarna vill alltid ha ägg hemma**

Ägg är inte bara populärt under påsken. Enligt en undersökning genomförd av Origo Group på uppdrag av branschorganisationen Svenska Ägg anser 48 procent av svenska folket att ägg är ett av de viktigaste livsmedlen att alltid ha hemma i kylen. Mjölk toppar listan, men ligger endast en procent över ägg. Hos kvinnor är det ägg som ligger etta på listan med hela 56 procent.

– Det är jättekul att ägg är ett så populärt livsmedel och majoriteten av svenska folket äter ägg flera dagar i veckan. Med tanke på äggets näringsinnehåll och att det går att variera i all oändlighet är det inte så konstigt att det är uppskattat, avslutar Marie.

Visste du att:

- Ägg innehåller alla de nio essentiella aminosyror som kroppen inte själv kan tillverka.
- Ett ägg innehåller 7 gram protein och 0 g kolhydrater.
- Ägg är den mest kompletta naturliga näringskällan näst efter bröstmjök.
- 73 procent av konsumenterna i Sverige tycker att svenska ägg

- står för en bättre kvalitet än ägg från andra europeiska länder.  
72 procent av konsumenterna i Sverige tycker att ägg är ett av de mest näringsrika livsmedel som vi kan äta och 80 procent anser att ägg är ett prisvärt livsmedel.

*Fakta om undersökningen:*

*Undersökningen genomfördes 2018 av Origo Group på uppdrag av branschorganisationen Svenska Ägg. I undersökningen deltog 1002 personer, hälften män, hälften kvinnor, med olika bakgrund.*

---

[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.