

Ägg i påsktider

Till påsk äter vi dubbelt så mycket ägg som en vanlig helg. Vackra äggkoppar på frukostbordet och ägghalvor på påskbuffén.

*Tove Stenberg
Matkonsult
036-39 88 76*



Att ägg har en så framträdande plats till påsk har flera förklaringar. Ägget kan symbolisera pånyttfödelsen – påskens centrala tema. Vi har även traditioner kvar sedan Sverige var katolskt, med festlig äggamat efter fastan. Förr var ägg dessutom ett mer säsongsbetonat livsmedel. På våren när dagarna blev längre började hönsen värpa igen och det fanns färska ägg att njuta av. Idag kan man styra värpningen med belyningsprogram inne hos hönsen och producera ägg året om.

Ägg är ett livsmedel med nästan alla näringsämnen vi behöver. I ägget finns proteiner, viktiga fettsyror, vitaminer, mineraler och antioxidanter. Hönans foder påverkar ägget och idag finns det specialägg som ägg med extra gul äggula och ägg med omega-3. Den gula färgen på gulan kan förstärkas genom att hönan får äta algmjöl med extra antioxidanter. Gräs och gröna växter ger

också mer färg åt gulan i ägg från höns som går ute. Extra omega-3 kan komma från linfrön eller fiskolja i fodret.

I EU är vart femte ägg smittat med salmonella och i många EU-länder rekommenderar man att ägg serveras genomstekta eller ordentligt kokta. Tack vare god hygien och kontroll genom hela produktionskedjan är svenska ägg salmonellafria. Salmonellafrihet är en kvalitetsaspekt väl värd att slå vakt om.

De sköra äggen är hållbara om de hanteras varsamt. Bäst före datum på äggkartongen är på grund av EU-regler 28 dagar efter värpdagen. Eftersom svenska ägg förvaras svalt så är den egentliga hållbarheten betydligt längre. Skalet och äggvitan skyddar gulan från att bli dålig och genom att vända det med den spetsiga sidan ned hamnar luftblåsan överst och skyddar ägggulan mot att ligga an mot skalet då den med tiden flyter uppåt. Förvaras äggen i kylskåp med den spetsiga sidan nedåt håller de sig i minst två månader.

Ägg som glömts bort och gått långt över bäst före datum kan man enkelt kontrollera genom att knäcka dem ett och ett i en liten skål och lukta på dem innan användning. Ett ägg som inte luktar illa är inte dåligt. Starka dofter kan passera genom det porösa skalet och sätta lukt och smak på ägget, oftast till det sämre. Men en bit tryffel i en glasburk med ägg kan tvärtom göra äggen än godare.



Det mångsidiga ägget använder vi i många sammanhang. Vill du ha goda tips på snabb vardagsmat med ägg så gå gärna in på www.hungrig.nu och ta del av recept och idéer. Kom sedan ihåg att köpa svenska ägg i god tid inför påskhelgen. Det går lätt åt fler ägg än vad man tänkt sig. Kokt ägg eller ägggröra på frukostbordet. Stekt ägg på en matig smörgås. Kokt ägg med skal i matsäcken eller mättande och dekorativt i salladen. Äggstanning, pannkakor, pajer, goda kakor och efterrätter.

Det kan bli rusning efter ägg till påskhelgen och då är det bra att ha äggen hemma, med spetsen nedåt förstås för bästa hållbarhet!