26.06 2020

Sist oppdatert: 04.10 2024

Hvorfor feires verdens eggdag?

Verdens eggdag feires årlig den andre fredagen i oktober. Men hvorfor fortjener egget en egen dag, og hvordan oppstod denne dagen?



Historien bak "World Egg Day"

Helt tilbake i 1964 ble International Egg Commission (IEC) grunnlagt. Organisasjonen ble grunnlagt for å fremme eggindustriens interesser, blant annet ved å informere om eggets nytte.

Det var IEC som i 1996 bestemte seg for å feire World Egg Day årlig den andre fredagen i oktober. I 2020 er det 80 medlemsland i organisasjonen som feirer denne dagen.

Eggdagen i Norge

Som ett av de 80 medlemslandene i IEC, har Norge feiret verdens eggdag i over 20 år. Det er med andre ord blitt en etablert dag her til lands. Vi i PRIOR bruker dagen til å løfte eggets unike næringsverdi.

Nordmenn spiser i snitt 200 egg årlig og bevisstheten rundt eggets sunnhet er høy. Likevel feirer vi dagen for å få alle med. Egg er næringsrikt, og du kan trygt spise et egg om dagen! Les mer hvorfor egg er en næringsbombe her.

PRIORs eggproduksjon i Norge

Vi er stolte av PRIOR-bønder som leverer de gode, næringsrike kvalitetseggene. Eggene fra PRIOR er frie for salmonella og kommer fra verpehøner fra norske gårder. Her kan du lese mer om hvordan PRIOR legger til rette for at hønene som legger egg skal ha det godt En verpehøne i Norge legger gjennomsnittlig ca. 330 egg i løpet av sitt liv. Dette betyr at svimlende 63,000 tonn med egg produseres hvert eneste år – i Norge alene, og vi er stolte av å kunne si at vi har levert majoriteten av dem! Ønsker du å lese mer om eggproduksjon i Norge? Klikk her.



Eggets kulturelle rolle i verden

Egget bærer en viktig rolle i det norske kostholdet. Hardkokt, bløtkokt, stekt, posjert, og ikke minst involvert i andre retter, har egget en plass i vår matkultur. Hva med andre kulturer?

I vestlige land som USA, Storbritannia, Tyskland, og Frankrike, gjelder mer eller mindre den samme kulturelle posisjonen. Egget er spesielt populært å spise til frokost i disse landene.

Reiser vi derimot til Østen, nærmere bestemt Kina, holder egget en litt annen status. Her symboliserer det fertilitet. Hardkokte egg deles gjerne ut for å annonsere en fødsel.

I fattige land fungerer egg som en flott og billig kilde til nødvendige næringsstoffer. Egget er og blir en av de viktigste matvarene i disse landene.

Nordmenn og kjærlighet for egg

Nordmenn er glade i egg og i snitt spiser vi et halvt egg om dagen. Vi tror det finnes flere gode

grunner til dette;

- **Kortreist:** Ofte kommer eggene fra bondegårder i nærheten, eller i det minste i Norge.
- **Næringsverdi:** Hørt om tomme kalorier? Egg er det stikk motsatte! Les mer her.
- **Enkelt:** Det er enkelt å lage mat med egg.

Allsidig: Egget kan brukes til alt fra egne eggeretter, som ingrediens i andre retter, og til å gi gyllenbrun farge på baksten.

Derfor bør du har egg i kosten din

Så hva inneholder egentlig et egg? Kort og godt finner du alle de viktige næringsstoffene, bortsett fra vitamin C i et egg.

Et egg inneholder følgende næringsstoffer:

Protein: Kroppens byggesteiner er viktige for store og små. Celler, vev, og muskler drar nytte av disse både for dannelse og vedlikehold.

Vitamin D: Solens vitamin som finnes i få andre matvarer. Viktig for utvikling og vedlikehold av skjelettet.

Jod: Gjør at forbrenningen vår fungerer og er viktig for utviklingen av nervesystemet og den kognitive funksjon hos små barn.

Vitamin E: Vitaminet er viktig for immunforsvaret, da det er en antioksidant. Det beskytter cellene mot oksidativt stress.

Selen: I samarbeid med vitamin E, beskytter selen cellene og bidrar til normalt immunforsvaret.

Vitamin B2 (riboflavin) og B12: Disse vitaminene er essensielle for flere prosesser i kroppen, blant annet energiomsetningen og immunforsvaret vårt. **NB:** Vitamin B12 finner du kun i animalske matvarer.

Folat: Forlat er viktig for at kroppens arvestoff, DNA, skal kopieres, for celledeling, inkludert dannelsen av røde blodceller og omdannelse av proteiner

Vitamin A: Et bidrag til å opprettholde godt normalt syn, normal hud og et normalt immunforsvar, er noen av de godene som vitamin A kan by på.

Listen ovenfor er ganske lang og imponerende. I bare et lite egg, som har rundt 90 kalorier, er det fullstappet med viktige næringsstoffer. Det er rett og slett det stikk motsatte av tomme kalorier!

Hvordan skal du feire verdens eggdag?

På PRIOR.no kan du finne flere oppskrifter med egg som både er sunne og velsmakende.

Enten du ønsker posjerte egg med laks og avokado til frokost, frittata med kylling til lunsj, eller en ordentlig god eggepai til middag, har vi flere gode alternativer til deg.

Alle våre eggprodukter

Frokostegg L frittgående 12stk

0.816 kg

Egg M L frittgående 12 stk

0.756 kg

Økologiske egg 12stk MLXL

0.760 kg

Egg ML frittgående 6stk

0.378 kg

Store egg LXL 10stk

0.720 kg

Les mer om egget og få inspirasjon til ditt neste måltid med PRIOR egg

Det fantastiske egget

Egget inneholder alt man trenger utenom vitamin C. Her finner du alt du trenger å vite om den fantastiske råvaren og oppskrifter.

Inspirasjon

Slik lager du perfekt eggerøre

15 Lett 4 pers.

Posjert egg med laks og avokado

15 Middels 1 pers.

Eggepai med kalkunpålegg og asparges

90 Middels 4 pers.

Frittata med kylling

35 Lett 4 pers.