

Image not found or type unknown



26.06 2020

Verdens eggdag

Verdens eggdag feires årlig den andre fredagen i oktober. Men hvorfor det store styret rundt egget, og hvordan kom denne dagen egentlig til livs?



Hvert eneste år feires verdens eggdag den andre fredagen i oktober over hele verden. Ofte er det eggets kilde til næringsstoffer og enkle natur står i sentrum her.

I flere århundrer har egget vært en viktig matkilde for mennesker verden over. Men hvordan ble World Egg Day til, og hvorfor feirer vi nå denne dagen i Norge?

Historien bak "World Egg Day"

Helt tilbake i 1964 ble International Egg Commission (IEC) grunnlagt. Organisasjonen ble grunnlagt på bakgrunn av 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

Hvordan kom World Egg Day til 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.

Alle de store matprodusentene feirer denne dagen. Vi velger å bruke dagen til å informere om eggets næringsverdi, samt å hylle den norske bonden.

I den grad nordmenn i snitt spiser 200 egg årlig, er bevisstheten rundt hvor sunt egget er allerede høy. Allikevel feirer vi dagen for å få alle med. Egg er sunt og bør spises enda mer!

Priors eggproduksjon i Norge

Vi er stolte av Prior-bønder som leverer de sunne, gode og bærekraftige kvalitetseggene. Eggene fra Prior er helt frie for salmonella og du kan føle deg trygg på at hønene som har lagt eggene har levd et godt og aktivt liv. [Du kan lese mer om hvordan Prior legger til rette for at hønene som legger egg skal ha det best mulig her.](#) Hver og en av verpehønene 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, er egget noe du skal gjøre godt å komme deg unna i vår kultur. 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 over 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

Hvorfor elsker nordmenn egg så mye? 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 en mindre ingrediens i andre retter, og til å gi gyllenbrun farge på baksten.

Det er på bakgrunn av disse og flere fordeler at nordmenn i snitt spiser et halvt egg om dagen. Egget har rett og slett befestet seg som en meget viktig matvare i den norske kulturen.

Derfor bør du ha egg i kosten din

Hele poenget med verdens eggdag er å trekke frem eggets flotte næringsverdi. Så hva inneholder egentlig et egg? Kort og godt finner du alle de viktige næringsstoffene, bortsett fra vitamin C.

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 E: Vitaminet er viktig for immunforsvaret, da det er en antioksidant. Det beskytter cellene generelt sett, og kanskje spesielt viktig blodets celler.

Selen: I samarbeid med vitamin E, beskytter selen cellene og styrker immunforsvaret.

Vitamin B2 og B12: Disse vitaminene er essensielle for flere prosesser i kroppen vår. **NB:** Vitamin B12 finner du kun i animalske matvarer.

Folat: Arvestoffet, DNA, samt røde blodceller, drar godt nytte av folat.

Vitamin A: Godt syn, forplantningsevne, og styrket immunforsvar, er noen av de godene som vitamin A kan by på.

Jern: Stoffet frakter oksygen fra lungene til celler og vev. Jern fra egg og annen animalsk mat, blir bedre utnyttet av kroppen enn fra vegetabilsk mat.

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?

Vi håper først og fremst at du har lært mye om egget og blitt inspirert av næringsverdien. 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.

Dersom du ikke allerede har gjort egget sentralt i din kost, anbefaler vi deg å notere ned flere av oppskriftene. Da kan du gjennom god mat få tilgang på de viktige næringsstoffene kroppen din trenger!

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! Finn også ut hvem og hvor egget ditt kommer fra i Norge. Bare tast inn koden på...](#)

[Inspirasjon](#)

[Slik lager du perfekt eggerøre!](#)

[15 min](#) [Lett](#) [4 pers.](#)

[Posjert egg med laks og avokado](#)

[15 min](#) [Middels](#) [1 pers.](#)

[Eggepai med kalkunpålegg og asparges](#)

[90 min](#) [Middels](#) [4 pers.](#)

[Frittata med kylling](#)

[35 min](#) [Lett](#) [4 pers.](#)