



26.06 2020

## 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 ha 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:** Folat 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

## God Morgen egg L 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

## Økologiske egg M L XL 6stk

0.380 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.