

Hele verdens eggdag på fredag

Lurer du på noe om egg eller vil du vite litt mer om eggets egenskaper i matlagingen? Nå har din radio-/TV-redaksjon mulighet for å lage et egg-intervju med ”eggspert” på selveste World Egg Day.

Opplysningskontoret for egg og hvitt kjøtt får gjennom året mange spørsmål om egg:

- Hvorfor er det så kort holdbarhetstid på egg?
- Hvorfor er det noen ganger to plommer i det samme egget?
- Hvorfor sprekker av og til frokostegget under koking?
- Det var så vanskelig å skrellet det hardkokte egget mitt. Tror du det var et gammelt egg?
- Hvorfor vil ikke eggehviten bli stiv? Er det noe galt med egget?
- Bør jeg stikke hull på egget før det kokes? I hvilken ende skal jeg i så fall stikke i?
- Skal jeg legge frokostegget i kokende eller kaldt vann?
- Får jeg høyt kolesterol av å spise egg?

Egg i hele verden

Egg spises over hele verden, i alle kulturer, i fattige såvel som i rike land. Egget gir menneskekroppen først og fremst protein av ”beste biologiske verdi”. I tillegg verdifulle tilskudd av jern, D-vitamin og de fleste B- vitaminene. Matvaren er lett tilgjengelig, og oppbevares i verdens mest naturlige emballasje: Eggeskallet.

Internasjonal forening for egg

Få andre matvarer er forunt å ha sin egen, verdensomspennende organisasjon! De 40 medlemslandene i ”The International Egg Commission,” har bestemt at den andre fredagen i oktober hvert år skal være ”Verdens eggdag”. I år bør vi derfor unne oss noe ekstra godt med egg ***fredag 10. oktober.***

Eggets fantastiske egenskaper

HEVER

Ved pisking av egg til eggedosis danner det seg tusenvis av mikroskopiske luftbobler. Boblene utvider seg under steking og hever baksten. Når vi baker sukkerbrød utnytter vi denne flotte egenskapen.

BINDER

Egg har god bindeevne. Pannekakerøre med mange egg kan spes med mer melk og vi får tynne, fine pannekaker.

TYKNER

Eggets evne til å koagulere, dvs. stivne, gjør at vi kan tykne supper, sauser og kremer med egg ved forsiktig oppvarming. Over ca. 70 °C blir egget over-koagulert, slik at retten kan ”sprekke” eller ”skille seg”. Har man først vært så uheldig, er det dessverre ingen ting man kan gjøre for å redde det hele. Derfor gjelder det å være varsom med varmen når vi skal tykne en ekte eggekrem.

EMULGERER

Eggeplommen finfordeler fett (emulgerer) og er uunnværlig for å lage majones og ekte béarnaise eller hollandaise.

BLANKER

Gjærbakst penslet med egg får en gyllenblank overflate.

FARGER

Den gullgule eggeplommen setter farge på bakverket. Tenk bare på hvor gul og fin formkaken Gullkake er!

Egg-er-næring

Proteinkvalitet

Protein er kroppens byggemateriale. Det trengs særlig i vekstperioden og er derfor viktigst for barn og unge. Kroppen fornyes heldigvis hele livet, og protein trengs derfor også til vedlikehold i voksen alder. Det gjelder da å spise matvarer med "høy biologisk verdi", noe som betyr proteiner mest mulig lik kroppens egne. Proteinene er satt sammen av omtrent 20 forskjellige aminosyrer, slik ord er sammensatt av bokstaver. Eggproteinet har den sammensetningen av aminosyrer som er mest lik kroppens egen; og er slik sett *best* blant matvarene.

Andre næringsstoffer i egg

"Naturens egen vitaminpille" blir egget ofte kalt, og det med rette! Et egg inneholder nesten alle de næringsstoffene mennesket trenger, i større eller mindre doser. Og det i naturens egen, elegante emballasje! Blant alle næringsstoffene i egget, kan det være riktig å fremheve alle de åtte B-vitaminene, D-vitamin og jern.

Egg på web

Egget har også sin egen internettside. Adressen er, naturligvis, www.egg.no

Ring oss! Tlf. 22 79 87 00

På hele verdens eggdag står vi til disposisjon for pressen. Ring oss gjerne på forhånd og avtal en tid for å gjøre intervju. Vi er tilgjengelig fra kl. 08 – 16.

- Liv Leira, matkonsulent, tlf. 22 79 87 02, mob. 97 50 21 06
- Åse Kringlebotn, daglig leder/ ernæringsfysiolog, tlf. 22 79 87 03, mob. 916 24600
- Marit Løvbrøtte, matkonsulent, tlf. 22 79 87 04, mob. 97 50 21 04
- Guri Tveit, husstellkonsulent, tlf. 22 79 87 05, mob. 97 50 21 05

Med vennlig hilsen
Opplysningskontoret
for egg og hvitt kjøtt

Marit Løvbrøtte
Matkonsulent