**Fira Äggets Dag som en klimatsmart och nyttig hemmakock**

**Ägg - klimatsmart mat**

Ägg är ett nyttigt livsmedel som både mättar bra och går att variera i det oändliga i köket. Samtidigt är ägg perfekt att använda i matlagningen när det gäller att ta tillvara på överbliven mat och ingredienser i kylskåpet. Visste du att ägg har längre hållbarhet än man kan tro? Enligt EU:s lagstiftning är hållbarheten 28 dagar efter värpdagen men eftersom ägg ofta förvaras varmare på andra håll i Europa, håller de betydligt längre än så i kylskåp.

Nedan finner du grundreceptet på frittata – en utmärkt maträtt för att ta tillvara på överbliven mat och ingredienser i kylskåpet som du i annat fall skulle ha slängt. Ägg hjälper dig att bli en klimatsmart hemmakock.

**FRITTATA GRUNDRECEPT /4 port**

8 ägg

3/4 tsk salt

1 krm svartpeppar

smör

1 dl grovriven ost (valfritt)

Valfri ingrediens från ditt kylskåp

Vispa ihop äggen med salt och peppar i en bunke. Brynt dina valfria ingredienser från kylskåpet med smör i en stekpanna. Häll äggsmeten över. Stek tills smeten börjar stanna på ytan. Vänd frittatan med två stekspadar eller med hjälp av ett lock och stek 2 min till. Istället för att vända frittatan kan man strö över ost och gratinera några minuter i ugn på 225°.

**Ägg - en vitamininjektion**

Ägg innehåller de flesta näringsämnen och mineraler som kroppen behöver. Ägg är särskilt rikt på protein och innehåller bland annat selen och D-vitamin, näringsämnen som många får i sig för lite av. Äggets näringsinnehåll:

**A-vitamin** - bra för synen, växten och kroppens försvar mot infektioner och sjukdomar.

**B-vitaminer** - håller bland annat hyn fräsch och bidrar till kroppens immunförsvar.

**D-vitamin** plus kalcium - bygger upp skelettet och tänderna.

**E-vitamin** - viktigt för skydd mot hjärt-kärlsjukdom och för immunförsvaret.
**Järn** - viktigt för blodets förmåga att transportera syre.
**Selen** – kan dels skydda kroppen mot oxidering som förstör celler som bidrar till åldrandet, dels förebygge hjärt-kärlsjukdomar och cancer.
**Zink** - bidrar till nästan 100 olika viktiga kroppsfunktioner, som exempelvis tillväxten, insulinets frissättning, immunförsvaret med mera.
**Jod** - stimulerar sköldkörteln och därmed den fysiska och mentala tillväxten.
**Kolesterol** - är viktigt för bildning av cellväggar.

**Protein** - är uppbyggt av aminosyror. I ägg är aminosyrornas sammansättning av mängd och kvalitet så perfekt att proteinet kan utnyttjas till nästan 100 % för uppbyggnaden av kroppens celler. Proteinet i ägg används därför som värdemätare för att mäta protein i andra livsmedel!