به بهانه روز جهانی تخم مرغ در ۱۴ اکتبر (۲۳ مهرماه)



به گزارش اگروفودنیوز ،روز جهانی تخم مرغ در ۱۴ اکتبر سال ۲۰۱۶ جشن گرفته می شود. این جشن هر ساله در دومین جمعه ماه اکتبر برگزار می شود. لازم به ذکر است روز جهانی تخم مرغ که توسط کمیته بین المللی تخم مرغ در سال ۱۹۹۶ معرفی شد، فرصتی منحصر به فرد جهت کمک به بالا بردن آگاهی از فواید تخم مرغ می باشد و هدف اصلی آن افزایش مصرف تخم مرغ است.

تخم مرغ به طور گسترده ای در بسیاری از انواع مواد غذایی مانند بسیاری از غذاهای پختنی استفاده می شود. برخی از متداولترین روش های تهیه تخم مرغ عبارتند از: خاگینه، نیمرو، تخم مرغ آب پز سفت و نرم، املت و ترشی تخم مرغ. همچنین تخم مرغ را می توان به صورت خام نیزمصرف کرد گرچه این روش بخصوص برای کسانی که مشکوک به سالمونلوزیس هستند توصیه نمی شود.

تخم مرغ علاوه بر پروتئین مواد مغذی مختلفی به وعده غذایی هر فرد اضافه می کند. زرده تخم مرغ به عنوان یکی از ترکیبات تخم مرغ یک امولسیفایر مهم در آشپزخانه است و نیز به عنوان یک غلظت دهنده در کاستارد(نوعی فرنی یا سوپ) استفاده می شود. آلبومین یا سفیده تخم مرغ حاوی پروتئین است اما فاقد چربی است و یا چربی آن بسیار کم

است و می تواند در پخت وپز به صورت جدا از زرده استفاده شود.

ترجمه : مهندس سمیه براتی – اگروفودنیوز