

Prolite – Ada yang tahu bahwa 13 Oktober bukanlah sekedar tanggal biasa? Tepat pada tanggal tersebut, seluruh dunia merayakan Hari Telur Sedunia.

Sebuah peringatan yang mungkin terdengar sederhana, namun memiliki makna yang mendalam, terutama dalam konteks kesehatan dan gizi masyarakat global.

Telur telah menjadi bagian dari hidangan manusia sejak zaman kuno, berperan sebagai sumber makanan yang kaya akan nutrisi.

Baca Juga: [Mengenal Fear Zone : Ketika Keinginan dan Ketakutan Bertemu di Persimpangan](#)

Dari sarapan pagi hingga hidangan penutup, telur hadir dalam berbagai variasi masakan, memberikan manfaat kesehatan yang esensial bagi pertumbuhan dan perkembangan tubuh.

Sehingga, tidak heran jika ada satu hari khusus yang didedikasikan untuk mengapresiasi keberadaan telur dalam kehidupan kita.

Sejarah Hari Telur Sedunia



International Egg Commission

International Egg Commission (IEC) - ovostar

Hari Telur Sedunia pertama kali dirayakan pada tahun 1996, diadakan oleh International Egg Commission (IEC).

Baca Juga: Resident Evil Requiem Meledak di 2026: Switch 2 Jadi Gerbang Baru Masuk ke Dunia Horor Capcom?

Tujuannya adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang manfaat telur dan perannya dalam kehidupan manusia.

Telur sendiri memiliki sejarah yang panjang dan menarik. Sejak zaman purba, telur telah dikonsumsi oleh manusia.

Bukan hanya telur ayam, telur ikan seperti telur ikan sturgeon (caviar) menjadi simbol kemewahan di beberapa budaya. Dalam banyak kebudayaan, telur melambangkan kesuburan, kehidupan, dan kelahiran baru.

Makna Hari Telur Sedunia



Foto close up telur ayam ras segar - Török-Bognár Renáta

Telur, bukan hanya sekadar makanan, melainkan simbol kehidupan, kesuburan, dan potensi.

Sebagai sumber protein alami yang kaya, telur mendukung pertumbuhan dan perkembangan tubuh.

Dengan mengandung semua asam amino esensial yang diperlukan oleh tubuh kita, serta berbagai vitamin, mineral, dan antioksidan, telur menjadi salah satu makanan paling sempurna yang ada di alam.

Di era informasi saat ini, masih banyak mitos dan kesalahpahaman mengenai telur, seperti hubungannya dengan kolesterol dan penyakit jantung.

Oleh karena itu, Hari Telur Sedunia yang dirayakan setiap tanggal 13 Oktober menjadi kesempatan yang tepat untuk menyebarkan informasi yang benar dan berbasis ilmiah mengenai manfaat telur.

Peringatan Hari Telur Sedunia juga mengajak kita untuk mengapresiasi peternak ayam dan semua pihak yang terlibat dalam industri telur.

Mereka bekerja keras untuk memastikan kita mendapatkan akses ke telur berkualitas setiap hari.

Mengonsumsi telur tidak hanya mendukung kesehatan kita, tetapi juga mendukung ekonomi lokal dan berkelanjutan.

Sehingga, perayaan ini mengajak kita semua untuk berpartisipasi aktif dalam memahami dan menyebarkan pentingnya telur dalam kehidupan kita.

Fakta Menarik Tentang Telur



Potret memegang telur, keduanya memiliki warna yang berbeda - Catherine Falls Commercial

1. Warna Telur dan Telinga Ayam: Ternyata warna telur ditentukan oleh warna cuping telinga ayam! Jadi, warna telur tidak berkaitan dengan kesehatannya, tapi dengan ras ayamnya.
2. Topi Koki dan Telur: Pernahkah Anda memperhatikan lipatan di topi koki? Jumlah lipatan melambangkan berapa banyak cara seorang koki bisa memasak telur. Idealnya ada 100 lipatan, yang menandakan kemampuan memasak telur dalam 100 cara berbeda.
3. Iowa dan Produksi Telur: Di Amerika Serikat, negara bagian Iowa memimpin dalam produksi telur dengan lebih dari 14 miliar telur setiap tahunnya!
4. Telur Matang Lebih Sehat: Meskipun ada mitos bahwa mengonsumsi telur mentah dapat membantu pembentukan otot, kenyataannya hanya sekitar 50% protein dalam

telur mentah yang dapat dicerna. Setelah dimasak, tubuh dapat mencerna lebih dari 90% proteinnya.

Tips Kesegaran Telur

Apakah Anda tidak yakin tentang kesegaran telur Anda? Cara terbaik untuk menguji kesegarannya adalah dengan menjatuhkannya ke dalam gelas berisi air. Jika tenggelam, berarti telurnya segar. Jika mengapung, kemungkinan telurnya sudah tua.

Telur dengan putih yang berawan menandakan kesegarannya! Sebagian besar telur yang dibeli dari toko makanan biasanya sudah disimpan beberapa waktu dan mungkin memiliki putih telur yang bening. Meskipun demikian, telur tersebut masih baik untuk dikonsumsi.

Bagaimana Merayakan Hari Telur Sedunia?

1. Nikmati Makanan Berbasis Telur: Mulailah hari Anda dengan piring telur orak-arik yang lezat disertai bacon.
2. Pelajari Lebih Lanjut Tentang Telur: Selalu ada fakta baru yang dapat Anda pelajari tentang telur. Hari Telur Sedunia adalah waktu yang tepat untuk menambah pengetahuan Anda tentang makanan ini.
3. Cobalah Resep Baru: Jelajahi dunia kuliner dengan mencoba resep baru yang menampilkan telur sebagai bahan utama.

Hari Telur Sedunia mengajak kita semua untuk menghargai keberadaan telur dalam kehidupan kita. Mari kita rayakan dengan penuh semangat dan rasa syukur!





Baca Selanjutnya
Buruan Daftar Kartu Prakerja Gelombang 62 Sudah Dibuka , Ini Pendaftaran Terakhir di Tahun 2023