

За международен празник на яйцето е избран всеки втори петък на месец Октомври. На този ден се отбелязват ползите от яденето на яйца и полезните им стойности за човешкият организъм.



Световния ден на яйцето се празнува от 1996 година, като набира популярност във все повече страни по света от всички континенти. Организиран се кулинарни състезания и фестивали в чест на яйцето. През 2009 година, дни на яйцето са отбелязани на езерото Балатон, където деца се състезават в изящно изрисуване на яйца, а възрастните споделят кулинарни рецепти на основата на яйцата. В рамките на фестивала, традиционно проведен през октомври се провежда и конференция на тема: Яйцата в храненето.



Яйцата са ценна храна, предпочитана от хората през вековете, заради своя малък размер, широка разпространеност, висока хранителна стойност и ценова достъпност. Яйцата са с високо съдържание на протеини и минерали и ниско калорични. Дълги години бяха набедени за вредни, поради високо количество на холестерол. Факт е, че жълтъкът има високи стойности на холестерол, но, в последните години взимат превес твърденията, че до 1-2 яйца на ден не увеличават холестерола в организма повече от нормалните стойности и е по-скоро полезно да се ядат отколкото вредно (без да се прекалява разбира се).

Най-популярни и широко разпространени са кокошите яйца, но пазарът предлага все

по-голямо разнообразие от яйца. У нас популярни освен кокошите са пъдпъдичите и яйца от патица.