Nebojte se hmyzu na talíři!



Jsou země, kde je hmyz nezbytnou součástí potravy, představuje levný a nutný zdroj bílkovin, bez nichž by se lidé neobešli. Typické je to především v Africe a asijských státech. Zároveň se pak tato „havěť“ objevuje na talířích vyhlášených restaurací a konzumuje se jako delikatesa pro zpestření jídelníčku.

Zdraví v hrsti

Zatímco ještě v dobách nedávno minulých byla konzumace hmyzu v Evropě a severní Americe spojená s reality-show a v běžném jídelníčku představovala tabu, situace se razantně mění.

Hmyz totiž obsahuje **proteiny**, **omega-3 a omega-6 nenasycené mastné kyseliny**,**aminokyseliny**, **vlákninu, vitamíny a stopové prvky**. Zároveň se jedná o vynikající zdroj kvalitních **bílkovin**. Odborníci v něm tedy vidí potravinu třetího tisíciletí, která může uchránit lidstvo před **potravinovou krizí**.

Konzumací hmyzu odpadá problém nevyužitelného odpadu z potravin, jeho velkou výhodou je také má především **vyšší efektivita** přeměny přijímané potravy na živou hmotu oproti běžným masům. Zatímco hmyz dokáže změnit přijatou energii na proteiny v poměru zhruba 4:1, v případě dospělého skotu je poměr příjmu a přírůstku 54:1. O rychlosti **reprodukce** hmyzu snad není nutné ani hovořit.

Univerzální pochoutka

Hmyz může být využíván buď jako hlavní složka pokrmu, nebo pouze ve formě „koření“. Některý hmyz je konzumován ve stádiu larvy, jiný jako dospělý jedinec. K nejběžnějším druhům patří **saranče**, **cvrčci**, **termiti**, mravenci, larvy včel, larvy a housenky můr. Z podkmenu pavoukovců jsou to některé druhy **pavouků**, sklípkanů a štírů.

Upravují se buď jednoduše na másle s **přídavkem koření** (sůl, česnek, čili), smažené v těstíčku, zapečené jako součást jiných pokrmů, ale vyloučeny nejsou ani **sladké variace**. Na trhu lze koupit **hmyz v čokoládě či karamelu**!

Ohrnujete nad konzumací hmyzu stále ještě nos? Pak vězte, že je tomu již dávno, co Světová zdravotnická organizace vydala ustanovení **„Food defect action levels“**, které obsahuje názvy hmyzu, který není pro zdraví člověka nebezpečný a uvádí jeho povolené množství v jednotlivých druzích výrobků. Bez tohoto dokumentu by nebylo možné nic vyrobit ani vypěstovat.

Každý člověk za život pozře (byť nedobrovolně či nevědomky) několik zástupců hmyzí říše. Jak ovšem chutná hmyz upravený jako pochoutka? Zatímco cvrček upravený na másle **připomíná oříšky**, saranče mnohým konzumentům evokují chuť **vypražené slaniny** a moučné červi mohou někomu chutnat jako **žitný chleba**. Odborníci radí, abyste se při pohledu na talíř plný hmyzích delikates odstřihli od předsudků a neuvažovali nad tím, co jíte. **Soustřeďte se pouze na chuť!**

Na co pozor

Hmyz má vnější kostru tvořenou **chitinem**, jehož trávení může být pro mnoho jedinců problematické. Někteří lidé mají nedostatek enzymu, který dokáže chitin štěpit, proto po konzumaci hmyzu bojují s **alergickou reakcí**. Týká se to zejména jedinců, kteří mají alergickou reakci na **mořské plody**. Hmyz se také doporučuje před konzumací **tepelně upravit**, aby se eliminovala možnost nákazy viry či bakteriemi.

Pokud jste se rozhodli, že si připravíte hmyzí pochoutky doma, nevydávejte se na lov do přírody. Raději navštivte **teraristické potřeby** a pořiďte si hmyz, který je chován jako krmení pro zájmová zvířata. Před sběrem hmyzu v přírodě odborníci varují nejen kvůli narušení rovnováhy (vysbírali bychom konkrétní druhy hmyzu či samičku, která nestihne naklást vajíčka), ale také z důvodu možné otravy **chemickými postřiky**.