# Hmyz jako jídlo budoucnosti?



Hmyz je levná, ekologická a v neposlední řadě dostupná potravina bohatá na bílkoviny. Jen nevypadá tak vábivě jako středně propečený steak.

## Hmyz jedli lidé od pradávna

Pokud půjdeme do historie, zjistíme, že pojídání hmyzu nebylo ničím výjimečným. Jak už to často bývá, **i staří známí Řekové a Římané hmyzí pochoutky připravovali**. Filozofové Plinius a Aristoteles popisují, kterak si na křupavých nohatcích v těstíčku pochutnávala tehdejší šlechta. Dle Aristotelových rad bylo nejvhodnější sklízet cikády po dosažení plné velikosti v zemi, kde se stávají nevzhlednou nymfou.

**To dodnes ví i mexičtí sběrači**, kteří od května do srpna prochází kukuřičná pole a hledají tyto „chapulines“, čímž ekonomicky vylepší rodinný rozpočet a ještě uleví úrodě od chemických postřiků. **Indiánský kmen Pajotů vytvářel důmyslné pasti pro odchyt cvrčků**, které pak pomocí slámy spálil a vytvořil z nich mouku. V Keni se s tepelnou úpravou termitů vůbec nezdržují. Vybubnují je z termitiště a jí je za syrova, případně je suší.

**V 21. století** si pojídání hmyzu vysloužilo označení entomofágie a pomalu, ale jistě **se dostává do pozornosti sportovců a lidí vyznávajících zdravý životní styl**. Organizace spojených národů odhaduje, že hmyz (konkrétně více jak 2 000 druhů) je pravidelnou součástí stravy zhruba 2 miliard pozemšťanů. Stejně jako třeba kuřecí maso může mít i tato drobná lahůdka tisíce podob.

# Hmyz tisíckrát jinak

Je libo termití chléb, smažené cvrčky nebo tarantule v těstíčku, hmyzí sushi, škorpiony na špízu nebo polévku z mravenčích vajíček? Říká se, proti gustu žádný dišputát. **V Mexiku je snad nejpopulárnějším hmyzím pokrmem červ agáve.** Pochutnat si na něm můžete v tortille nebo ho vypít spolu s mezcalem. **Na Bali by vás pohostili jinou specialitou – vážkami vařenými v kokosovém mléce se zázvorem a česnekem.** Okřídlení mravenci chicatanas jsou vzácnou lahůdkou i v již zmiňovaném Mexiku. Přilétají tak na pár dní v roce a domorodci z nich připravují například mravenčí omáčku.

Pouze Evropa zůstává v konzumaci hmyzu pozadu. Co může za odpor Čechů a vlastně většiny obyvatel starého kontinentu k hmyzím pochoutkám? Možná už samotné nelichotivé označení, kdy většinu hmyzu považujeme za škůdce a snažíme se ho z našich životů co nejvíce eliminovat. Oproti ostatním kontinentům také Evropa nenabízí biologickou rozmanitost v hmyzí říši. Odhadem zde žijí přibližně 2 % jedlého hmyzu, navíc jejich velikost není taková, aby tito jedinci stáli za lov. Přesto **v rámci střední a východní Evropy držíme jedno prvenství, největší hmyzí farmu produkující až 12 tun hmyzu měsíčně**. A v tuzemském ekonomickém rybníčku není zdaleka jedinou!

# Obavy? Rozplynou se

**Odborníci doporučují konzumaci hmyzu hned z několika důvodů.** Ať už je to **zdravé nutriční složení s vysokým procentem bílkovin a nízkým obsahem tuku, absence antibiotik a léků** potřebných pro „chov hmyzu“ či nízké riziko přenosu případných nemocí ze zvířete na člověka. Ekologové jásají, protože **chov hmyzu je údajně mnohem méně náročný z hlediska krmiv, vody, místa i času k růstu** Odhady hovoří o tom, že hmyz zkonzumuje 6krát až 10krát méně potravy a vody než hovězí dobytek. Navíc stačí velmi malé množství hmyzu, aby pokrylo doporučený denní příjem aminokyselin, vitamínů, proteinů a dalších látek.

Každý z nás jí hmyz, aniž by o tom měl ponětí. Spousta potravin končí v našich žaludcích dobrovolně, například díky konzumaci potravin a používáním kosmetiky s obsahem košenily (E120), která se získává z vysušených těl červce nopálového. Další hmyzí lahůdky konzumujeme často v mouce, ovoci, zelenině, ale také nevědomky při mluvení, sportu nebo ve spánku. Je to ovšem tak výjimečná lahůdka, že se tím proteinová zásoba těla nijak nezvýší.

# Překvapivé chutě

Chuťové vlastnosti hmyzu se liší podle druhu i vývojového stádia, v němž ho konzumujeme, od vajíčka, larvy až po dospělého jedince. Skuteční labužníci doporučují hmyz specificky krmit několik dní potom, co ho koupíte. Hmyz je totiž schopný nasát vůni své potravy. Samozřejmě záleží na konkrétní úpravě i přidaném koření. **Nejčastěji se přirovnává k praženým oříškům, ananasu, mořským plodům nebo škvarkům.**

Když si netroufáte na tepelnou úpravu hmyzu sami, můžete navštívit některý z kuchařských kurzů. Nadšence do hmyzí kuchyně spojuje hned několik internetových projektů a map s odkazy na prověřené akce, restaurace, recepty aj. Pokud vaření nefandíte, porozhlédněte se ve specializovaných obchodech se zdravou výživou nebo na internetu, kde se nabízí hotové hmyzí pochutiny.

**Zakousnout se můžete do cereálních či proteinových tyčinek, cookies nebo hmyzí alternativy chipsů.**

Smažení a ochucení cvrčci, červi nebo škorpióni se na slavnostním stole určitě neztratí. Méně nápadné **využití hmyzu při vaření je „cvrčcí mouka“**, tedy proteinový prášek, který lze přidávat do obvyklých receptů – kaší, pečiva, hotových jídel nebo polévek.

V USA se během loňského léta objevil startup **projekt nabízející zmrzlinu z „hmyzího mléka“**. Na západ od České republiky lze zakoupit spoustu zajímavých produktů, u nichž byste hmyz nejspíš ani nehledali. Bugliattelle (z ang. BUG – brouk) a bagaroony byste díky názvu zařadili mezi těstoviny, **zakoupit můžete i nenápadný hmyzí popcorn, čokoládu s přídavkem brouků, hmyzí kořenící přípravky**.

# Se síťkou na louku?

Rozhodně vám nechceme dát návod na lov nedělního oběda na zahradě či v lese. Ne každý hmyz je jedlý, některý může s naším zažíváním pořádně zacloumat, jiný je zákonem chráněný. Nemůžete také vědět, zda neobsahuje stopy chemických postřiků, těžkých kovů atp. Některé druhy hmyzu můžete koupit sušené, v asijských prodejnách se nabízí také mražené, ale jejich použití odborníci moc nedoporučují kvůli nevýrazné chuti. Obvyklou praktikou je tedy nákup hmyzích drobečků ve zverimexu.

**Hmyzí menu ochutnáte v nejedné tuzemské restauraci, které je nabízí jako zpestření gurmánských večerů. Stále častěji se také objevuje v nabídce food festivalů.** Spolknout saranče, hrst restovaných moučných červů nebo smažených tarantulí je skutečně pro silné nátury. Kuchař Petr Ocknecht, který proslul jako spoluautor „hmyzí kuchařky“, doporučuje hmyz v domácích podmínkách dva dny krmit jeho obvyklou potravou a alespoň dva dny ho nechat vytrávit. Teprve potom ho můžete tepelně upravovat nebo usušit.

Konzumace hmyzu se v nejbližších měsících ani letech nejspíš nevyšvihne na titulní stránky kuchařek a food blogů. Určitě stojí za zvážení jako alternativa a ozvláštnění stereotypního jídelníčku. Nenechte se zlákat k trumfování s kamarády a konzumaci syrového hmyzu si odpusťte. Potenciální stopkou může být alergie na mořské plody, nic jiného vám v přípravě netradiční lahůdky nebrání. Tak dobrou chuť!