

## 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 **sarančata**, **cvrčci**, **termiti**, mravenci, larvy včel, larvy a housenky mūr. Z podkmenu pavoukoců 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**, sarančata 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 odstříhli od předsudků a neuvažovali nad tím, co jíte. **Soustředte 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 **eteraristické potřeby** a pořídte 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**.