



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 3. 11. 2021 | redakce Vím, co jím

Cvrčci, nebo hovězí steak? Tradiční zdroje bílkovin jsou kulinářským zážitkem!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Cvrcci,-nebo-hovezi-steak-Tradicni-zdroje-bilkovin-jsou-kulinarskym-zazitkem!__s10010x20125.html

Bezpečnost je prověřena více než sto tisíci lety! Tradiční jídla po celém světě využívají hmyz jako zdroj bílkovin. Jen u nás na Západě nám toto zdravé kulinářské dobrodružství uniká. Přidání hmyzu do našeho jídelníčku má jednoduše smysl.



Hmyz je největší skupinou živočichů na planetě

Je odhadováno, že hmyz tvoří 80 % všech živočichů. Přibližně **1 z 5 živočichů je brouk**. Hmyzí populace váží 5x více než ta lidská a tvoří přibližně polovinu

celkové hmotnosti všech živočichů na Zemi. V současnosti žije na naší planetě přibližně 10 kvadrilionů (10 000 000 000 000 000 000 000 000) hmyzu. **Na každého člověka tak připadá asi 1,4 miliardy hmyzu.**

- Přijímání hmyzu jako potravy má smysl. Hmyz je výživný, udržitelný, šetrný k životnímu prostředí a chovaný humánně.
- Výživová hodnota hmyzu se u jednotlivých druhů značně liší. Stejně tak se liší chuť a textura jednotlivých druhů hmyzu, což z něj činí nový - a zároveň starobylý - kulinářský zážitek.
- V Severní Americe a Evropě sice jde o novodobý trend, avšak po celém světě se hmyz každý den jí v 80 % zemí a jí se od počátku lidské existence.



Například v **Mexiku** si lidé pochutnávají na téměř 200 druzích jedlého hmyzu. V **Thajsku** je více než 20 000 hmyzích farem a jedním z hlavních vývozních artiklů **Kambodže** je jedlý hmyz.

V **Zimbabwe** jsou za pochoutku považováni „mopanoví červi“ (housenky martináče druhu *Gonimbrasia belina*), v **Austrálii** housenky můry druhu *Endoxyla leucomochla*, v Kolumbii zase mravenčí královny.

Možná je to právě hmyz, co chybí v našem jídelníčku

- **Hmyz je plný pravých živočišných bílkovin, prospěšných tuků, vitamínů, minerálů, antioxidantů a je prebiotickou vlákninou.** Jsou to zvířata, která jíme celá (všechny části na rozdíl od pouhého masa), a

jejich živiny jsou více biodostupné než svalová tkáň hospodářských zvířat, nebo dokonce pšenice.



Jednou z výzev a zároveň výhod chovu hmyzu je to, že pro ně opravdu platí „jsi to, co jíš“. Pokud cvrčky krmíme mrkví, budou mít vysoký obsah vitamínu A. Můžeme tedy pracovat s jejich stravou tak, abychom získali optimální produkt.

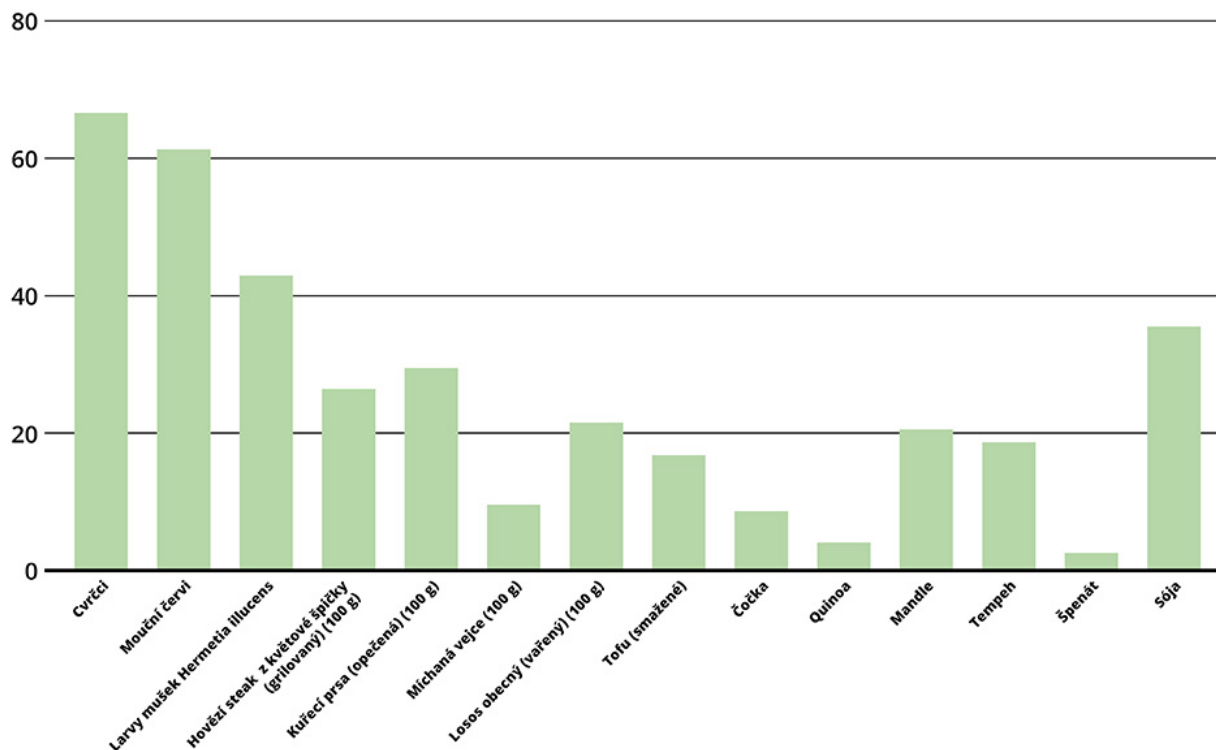
Hmyz je ve výživě novou neprobádanou oblastí. Víme toho dost, abychom mohli začít, ale stále je co objevovat.

Kde je více bílkovin v hmyzu, nebo v tradičních potravinách?

Představujeme vám srovnávací graf bílkovin v jedlém hmyzu a zároveň – pro srovnání – i bílkovin z konvenčních zdrojů, jako je hovězí či kuřecí maso, losos,

cizrna, tofu, mandle. Cvrčci, nebo hovězí steak? ... Cvrčci!

Bílkoviny na 100 g



Je hodně faktorů, které rozhodují o typu potravin, které každý z nás konzumuje. Ať už jsou to důvody udržitelnosti, ceny, dostupnosti, nebo etické důvody,

existují také další faktory, jako je výživová hodnota, minerály, živiny a další, které je samozřejmě potřeba zvážit, když se rozhodnete používat jednu složku místo druhé.

Zdroje informací a grafu

www.edibleinsects.com/insect-nutrition-information

www.cricketflours.com/edible-insect-and-conventional-protein-comparison-graph

Zdroje obrázků v textu: shutterstock.com

[bílkoviny](#) [kulinářský zážitek](#) [proteiny](#) [vápník](#) [vitaminy](#) [a minerály](#) [zdroj proteinu](#)

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz